

Annamari Luukkonen ja Riia Niemi

”Tää on hyvä juttu ja tätä mä haluan tehdä!”
— Motivaatio laihduttamisessa Kajaanin
Lady Linen painonhallintaryhmäläisillä



Liikunnanohjaaja

(AMK)

Kevät 2016



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä(t): Luukkonen Annamari & Niemi Riia

Työn nimi: ”Tää on hyvä juttu ja tätä mä haluan tehdä!” — Motivaatio laihduttamisessa Kajaanin Lady Linen painonhallintaryhmäläisillä

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: motivaatio, laihduttaminen, motivoiva ohjaaminen, ylipaino, hyvinvointi

Joka viides suomalainen aikuinen on lihava. Lihavuus heikentää elämänlaatua ja lisää riskiä sairastua moniin sairauksiin. Motivaatio on tärkeä tekijä laihduttamista aloitettaessa, ja ilman motivaatiota laihduttamisessa onnistuminen on epätodennäköistä. Motivaatio saa ihmisen toimimaan ja pyrkimään johonkin päämäärään.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät tukevat motivaatiota laihduttamisessa, mitkä tekijät heikentävät motivaatiota laihduttamisessa ja millainen ohjaus tukee motivaatiota laihduttamisessa. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Lady Line Kajaani. Toimeksiantajan tavoitteena oli saada tietoa ryhmävalmennuksiin osallistuvien asiakkaiden motivaatiosta ja tiedon pohjalta pystyä kehittämään tarjoamaansa palvelua. Oma tavoitteemme oli saada tietoa laihduttamisen motivaatioon vaikuttavista tekijöistä, ja sen avulla kehittää valmiuksiamme ohjata laihduttajia.

Opinnäytetyömme oli laadullinen tapaustutkimus, joka toteutettiin Lady Linen painonhallintaryhmässä. Tutkimusmenetelmänä oli puolistrukturoitu yksilöhaastattelu (n=8). Saatu aineisto litteroitiin ja analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Saamiemme tulosten mukaan motivaatiota tukevia tekijöitä ovat sosiaalinen tuki, tulosten saaminen, onnistumisen kokemukset, hyvinvoinnin lisääntyminen, oma motivaatio, ohjaajan vaikutus sekä tavoitteen palauttaminen mieleen vaikealla hetkellä. Motivaatiota heikentäviä tekijöitä ovat kiire, stressi, väsymys, pimeä vuodenaika ja tilanteet, joissa joutuu poikkeamaan totutusta kaavasta. Motivaatiota tukeva ohjaus on tulostemme mukaan asiantuntevaa, faktoihin perustuvaa, kannustavaa ja tukevaa, yksilöllistä ja joustavaa sekä antaa ohjattavalle itselleen vastuun toiminnastaan. Tulokset ovat yleistettävissä Lady Line Kajaanin entisiin ja tuleviin painonhallintaryhmän osallistujiin.

Jatkotutkimusaiheena opinnäytetyöllemme voisi olla motivaation tutkiminen sellaisilla henkilöillä, jotka eivät ole saaneet aloitettua laihduttamista. Myös laajempi tutkimus, joka ottaa huomioon molemmat sukupuolet sekä kaikenikäiset, olisi hyödyllinen jatkotutkimusaihe.

ABSTRACT

Author(s): Luukkonen Annamari & Niemi Riia

Title of the Publication: "This Is What I Want to Do!" – weight loss motivation among weight managers at Lady Line Kajaani

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: motivation, weight loss, motivational instruction, overweight, wellbeing

Overweight and obesity are risk factors for a number of chronic diseases including diabetes, cardiovascular diseases and cancer. More than half of Finnish people are overweight and 20 percent of Finnish are obese. Motivation plays an important role in successful weight loss, and it is needed in making changes in lifestyle and health behavior. The purpose of this thesis was to explore the factors that influenced weight loss motivation. The aim was to learn about motivation and find ways to help weight managers with their weight loss efforts. The research tasks were the following: What were the factors that supported weight loss motivation, what were the factors that reduced weight loss motivation, and what kind of instruction supported weight loss motivation?

This thesis was a qualitative research conducted in co-operation with Lady Line Kajaani, a wellbeing center for women. The material was collected with individual semi-structured interviews with customers of Lady Line who participated in a small group training program aiming at weight management. The interviews were recorded and transcribed afterwards.

The authors' objectives were to learn about the experiences of motivation during weight loss and in that way improve their guidance and instruction skills. The commissioner's objective was to receive feedback from the participants of the small group training program.

The results showed that factors that support weight loss motivation are social support, achieving results, experiencing success, improved wellbeing, self-motivation, influence of the instructor, and visualizing the outcome of the weight loss. The factors that reduce weight loss motivation are too tight a schedule, tiredness, stress, situations that make weight managers deviate from their routines, and dark season. Instruction that supports motivation is professional, based on facts, individual, supportive and flexible. The customers wish to have the responsibility for the weight loss process.

Further research could focus on motivational factors in weight loss among all ages and both genders. In addition, it would be interesting to study the motivation of people who are not participating in a weight management group or are trying to lose weight independently.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 YLIPAINO JA LIHAVUUS.....	2
2.1 Ylipainon ja lihavuuden määrittäminen.....	2
2.2 Ylipainon ja lihavuuden syyt	4
2.3 Ylipainon ja lihavuuden haitat.....	4
3 LAIHDUTTAMINEN.....	6
3.1 Laihduttamisen periaatteet	6
3.2 Laihduttamista tukeva ravitsemus	9
3.3 Laihduttamista tukeva liikunta	12
3.4 Laihduttamista vaikeuttavat tekijät.....	14
4 MOTIVAATIO	17
4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	18
4.2 Motivaatio laihduttamisessa	19
4.3 Liikuntamotivaatio.....	21
5 OHJAUS LAIHDUTTAMISESSA	24
5.1 Motivoiva ohjaaminen.....	24
5.2 Yksilöohjaus	28
5.3 Ryhmäohjaus	29
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	31
6.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät	31
6.2 Aineiston keruu ja osallistujat	32
6.3 Aineiston analyysi.....	36
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	38
7.1 Motivaatiota tukevat tekijät laihduttamisessa	38
7.1.1 Syyt laihduttamiseen	38
7.1.2 Motivaation säilymistä tukevat tekijät	39
7.2 Motivaatiota heikentävät tekijät laihduttamisessa	41
7.3 Motivaatiota tukeva ohjaus laihduttamisessa	42

7.4 Tulosten yhteenveto	44
8 POHDINTA	46
8.1 Tulosten pohdinta	46
8.2 Luotettavuus	54
8.3 Eettisyys	56
8.4 Ammatillinen kehittyminen	58
8.5 Jatkotutkimusaiheet	63
LÄHTEET	66
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomalaisten paino on noussut 1980-luvulta lähtien, ja yli puolet suomalaisista aikuisista on vähintään ylipainoisia (Lihavuuden yleisyys Suomessa 2016). Ylipainon ja lihavuuden aiheuttamat haitat terveydelle tunnetaan, ja saatavilla on paljon tietoa laihduttamisen periaatteista. Siitä huolimatta laihduttaminen monilla epäonnistuu (Voutilainen 2010).

Laihduttaminen vaatii tietoista muutosta. Elämäntavat täytyy muuttaa sellaisiksi, että laihtuminen on mahdollista. Muutoksen tekeminen on prosessi, joka vaatii motivaatiota. Henkilön motivoituneisuus ennustaa muutoksen lopputulosta, eli ilman motivaatiota laihduttamisessa onnistuminen on epätodennäköistä. (Miller & Rollnick 2002, 10.) Kyselytutkimuksessa jopa kolme neljästä suomalaisvastaajasta kertoi painonpudotuksen kariutuvan motivaation puutteeseen (Miksi suomalainen laihduttaja epäonnistuu 2016). Motivaatio energisoi ihmistä toimimaan ja pyrkimään johonkin päämäärään (Sandström 2010, 127).

Opinnäytetyömme on laadullinen tapaustutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät tukevat motivaatiota laihduttamisessa ja mitkä tekijät heikentävät motivaatiota laihduttamisessa. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen ohjaus tukee motivaatiota laihduttamisessa. Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli naisten hyvinvointikeskus Lady Line Kajaani. Haastattelimme tutkimus-
tamme varten Lady Linen asiakkaita (n=8), jotka osallistuivat pienryhmävalmennuksena toteutettuun painonhallintaryhmään.

Toimeksiantajan tavoitteena oli saada tietoa ryhmävalmennuksiin osallistuvien asiakkaiden motivaatiosta ja tiedon pohjalta pystyä tukemaan asiakkaidensa motivaatiota entistä paremmin, ja näin kehittää tarjoamaansa palvelua. Oma tavoitteemme oli saada tietoa laihduttamisen motivaatioon vaikuttavista tekijöistä, ja sen avulla kehittää valmiuksiamme ohjata laihduttajia. Yhteiskunnallisena tavoitteena oli tuottaa liikunta-alan ammattilaisille tietoa, joka mahdollistaa motivaation tukemisen laihduttamisen ohjauksessa.

2 YLIPAINO JA LIHAVUUS

WHO:n määritelmän mukaan ylipainolla ja lihavuudella tarkoitetaan liiallista rasvan määrää kehossa, joka aiheuttaa riskin terveydelle. Maailmanlaajuisesti lihavuus on yli kaksinkertaistunut 1980-luvulta. Vuonna 2014 ylipainoisia aikuisia oli yli 1,9 miljardia, joista lihaviksi luokiteltiin yli 600 miljoonaa. (Obesity and overweight 2015.) Lihavuus aiheuttaa nyt noin 5 prosenttia kaikista kuolemista maailmassa. On ennustettu, että jos lihavuuden lisääntyminen jatkuu, lähes puolet maailman aikuisväestöstä on ylipainoisia tai lihavia vuoteen 2030 mennessä. (Dobbs ym. 2014.) Suomessa ylipainoisuus on yleisempää kuin normaalipainoisuus. Tällä hetkellä suomalaisista aikuisista noin 60 prosenttia on ylipainoisia, jolloin painoindeksi on vähintään 25 kg/m². (Pietiläinen 2015a, 8.) Viidesosa luokitellaan lihaviksi, joilla painoindeksi ylittää 30 kg/m². Vyötärölihavia on 30 prosenttia. Lihavuus on merkittävä kansanterveydellinen ongelma maassamme, ja olemme islantilaisen jälkeen Pohjoismaiden toiseksi lihavin kansa. (Lihavuus 2014.)

2.1 Ylipainon ja lihavuuden määrittäminen

BMI eli painoindeksi on lihavuuden arvioimiseen käytettävä mittari, jossa henkilön paino (kiloina) jaetaan pituuden neliöllä (metreinä). Painoindeksi 25 - 30 kg/m² tarkoittaa ylipainoa ja yli 30 kg/m² lihavuutta. (Obesity 2016.) Painoindeksi ei kerro kuinka suuri osa painosta on rasvaa ja kuinka suuri osa on lihasta, jolloin lihaksikas saattaa painoindeksin perusteella tulla virheellisesti määritellyksi lihavaksi. Toisaalta lihaksikkuus on helppo havaita silmin. (Pietiläinen 2015b, 30.) Taulukossa 1 on esitetty Käypä hoito-suositusten mukainen lihavuuden luokitus painoindeksin mukaan (Lihavuus, aikuiset 2015).

Taulukko 1. Lihavuuden luokitus painoindeksin perusteella (Lihavuus, aikuiset 2015.)

18,5 - 24,9	Normaalipaino
25,0 - 29,9	Liikapaino (ylipaino)
30,0 - 34,9	Lihavuus
35,0 - 39,9	Vaikea lihavuus
40 tai yli	Sairaalloinen lihavuus

Vyötärönympäryksen mittaaminen on tutkimuksissa osoittautunut usein painoindeksiä paremmaksi mittariksi arvioitaessa lihavuuden terveysriskejä (Fogelholm 2006a, 51). Lihavuuden hoito voi jossain tapauksissa olla aiheellista, vaikka painoindeksi olisikin alhainen (Pietiläinen 2015c, 31). Vyötärönympäryys mitataan tutkittavan seistessä alimman kylkiluun ja suoliluun yläreunan puolivälistä normaalin uloshengityksen lopussa (Fogelholm 2006a, 52; Pietiläinen 2015c, 31). Kun vyötärönympäryys miehellä on yli 90 cm ja naisella yli 80 cm, puhutaan vyötäröylipainosta. Miehellä yli 100 cm ja naisella yli 90 cm vyötärönympärystä pidetään vyötärölihavuutena, mikä lisää huomattavasti metabolisten sairauksien vaaraa. Vyötärönympärystä ei suhteuteta kehon muuhun kokoon, joten vahvarakenteisilla tai pitkillä ihmisillä vyötärönympäryys voi olla suuri, vaikka vyötäröllä ei olisikaan paljon rasvaa. (Pietiläinen 2015c, 31 - 32.)

Kehonkoostumusmittareilla eli bioimpedanssilaitteilla mitataan kehon kykyä johtaa sähköä. Lihas johtaa sähköä paremmin kuin rasva. Laitteeseen syötetään testattavan ikä, sukupuoli ja pituus, ja laite mittaa painon ja kehon sähkönjohtavuuden. Joidenkin laitteiden antamat tulokset perustuvat paljolti painoon ja annettuihin tietoihin. (Pietiläinen 2015c, 32.) Mittaus tulisi tehdä vähintään 4 tuntia edellisen aterian jälkeen, mieluiten aamulla ennen syömistä. Virtsarakko tulisi tyhjentää 30 minuutin sisällä ennen mittausta. Testattavan tulisi myös olla hikoilematta ja juomatta alkoholia 24 tuntia ennen mittausta. (Fogelholm 2006b, 59.)

2.2 Ylipainon ja lihavuuden syyt

Ylipainon ja lihavuuden taustalla voi olla monenlaisia tekijöitä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän FINRISKI-tutkimuksen (Männistö, Laatikainen & Vartiainen 2012) mukaan lihavuuden yleistymisen syynä on työn fyysisen kuormittavuuden väheneminen ja vapaa-ajan passiivisuuden lisääntyminen. Yhteiskunnan teknologisoituminen, elintason nousu, elintapojen muuttuminen sekä elinympäristön muutos lihavuutta edistäväksi ovat lisänneet lihomisriskiä (Lihavuus 2014).

Yksilötasolla lihavuus johtuu pitkään jatkuneesta suuremmasta energiansaannista suhteessa kulutukseen. Nyky-yhteiskunnassa tämä energiansaannin epätasapaino syntyy herkästi. Istuva elämäntapa, ruumiillisen työn ja arkiliikunnan väheneminen, epäterveellinen ruoka ja napostelukulttuuri sekä vähentynyt yöuni ja stressi ovat lihavuutta edistäviä tekijöitä. Perimä säätelee osaltaan alttiutta lihomiseen, minkä takia osa ihmisistä lihoo toisia helpommin. Myös tietyt elämäntilanteet ja -muutokset voivat lisätä lihomisen riskiä, kuten esimerkiksi raskausaika. (Lihavuus 2015.) Keräsen (2011, 98 - 99) tutkimuksen mukaan lihavuuden tai epäonistuneen laihduttamisen taustalla voi olla myös psykologisia tekijöitä, kuten ahmiminen tai masennus. Tällöin syömistä ohjaavat tilannetekijät, ajatukset ja tunteet ravitsemustiedon sijaan.

2.3 Ylipainon ja lihavuuden haitat

Lihavuus heikentää elämänlaatua ja on uhka terveydelle. Lihavuus lisää riskiä sairastua mm. sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen, kohonneeseen verenpaineeseen, rintasyöpään ja paksusuolen syöpään. (Fogelholm & Vuori 2005, 82.) Lihavuus on yhteydessä myös tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, dementiaan, masennukseen, uniapneaan, kihtiin sekä sappi- ja haimasairauksiin. Painoindeksin ylittäessä 30 kuolemanriski lisääntyy. (Lihavuus 2014.)

Lihavuus voi aiheuttaa myös psykososiaalisia ongelmia, esimerkiksi syrjinnän tai ennakkoluulojen kokemuksia tai vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Lihavuus 2014; Harjunen 2004.) Lihaville henkilöille kehittyy vuosien seurannan kuluessa depressiivisyyttä normaalipainoisia enemmän (Rissanen & Mustajoki 2006a, 126). Djalalinian, Qorbanin, Peykarin, ja Kelishadin (2015) tutkimuksen mukaan ylipainoiset henkilöt kokevat syrjintää kaikilla elämänalueilla. Painoon liittyvää syrjintää koettiin koulutuksessa, työelämässä ja jopa terveydenhuollon palveluissa. Ylipainoiset raportoivat joutuneensa naurunalaiseksi, hyljättyksi, nöyryytetyksi ja ennakkoluulojen kohteeksi. Syrjintä voi johtaa vahingolliseen terveyskäyttäytymiseen, kuten ylensyönttiin, ahmimiseen ja vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen, joka puolestaan johtaa suurempaan painonnousuun. Tutkijoiden mukaan tämä noidankehä jälleen lisää riskiä altistua painoon liittyvälle syrjinnälle.

Lihavuus on myös kansantaloudellinen ongelma. Lihavuus suurentaa alttiutta sairastua työ- ja toimintakykyä huonontaviin pitkäaikaissairauksiin. Lihavuuden ja sen aiheuttamien sairauksien hoito kuormittaa terveydenhuoltoa ja aiheuttaa suuria kustannuksia. (Rissanen & Fogelholm 2006.) Arvioiden mukaan 2 - 7 prosenttia terveydenhuollon kokonaiskustannuksista ovat seurausta lihavuudesta (Dobbs ym. 2014). Lihavuuden aiheuttamat sairaudet lisäävät ennenaikaisen työkyvyttömyyden riskiä. Rissanen ym. (1990) tutkimuksen mukaan lihavien työkyvyttömyys oli naisilla noin kaksinkertainen ja miehillä puolitoistakertainen normaalipainoisiin nähden.

Lihavuus verottaa yhteiskuntaa välillisesti esimerkiksi sairauslomien kustannusten ja tuottavuuden alenemisen kautta. Vuonna 2011 lihavuuden yhteiskunnalle aiheuttamat kokonaiskustannukset arvioitiin noin 330 miljoonan euron suuruisiksi. (Lihavuus tulee kalliiksi 2016.) Lihavuuden aiheuttamia todellisia kustannuksia on kuitenkin vaikea arvioida, koska niihin vaikuttavat sairauksien lisäksi myös riskitekijöiden hoitokustannukset (Uusitupa 2006, 36; Dobbs ym. 2014).

3 LAIHDUTTAMINEN

Käsitteet laihduttaminen ja painonhallinta on syytä erottaa toisistaan. Laihduttaminen tarkoittaa painon pudottamista. Painonhallinta tarkoittaa saavutetun painon pitämistä, laihdutustuloksen ylläpitoa. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 14.) Laihduttamista ajatellaan usein lyhytaikaisena, ohimenevänä kuurina, jonka jälkeen ajatukset ja käyttäytyminen palaavat entisille poluille (Aro 2013). Pysyvä laihtuminen kuitenkin vaatii elintapojen pysyvää muutosta (Pietiläinen 2015d, 12).

Laihtuminen parantaa elämänlaatua kokonaisuudessaan. Se parantaa yleisvoimaa, toimintakykyä, mielialaa, itsetuntoa sekä seksuaalielämää. Laihduttaminen vähentää riskiä sairastua lihavuuteen liitettyihin sairauksiin. Jos sairauksia on jo puhjennut, painonpudotus voi korjata ne, lieventää vaikeusastetta tai viivästyttää sairauden etenemistä. Lihavuuden hoito kannattaa aloittaa mahdollisimman varhain. Pienelläkin painonpudotuksella on merkitystä. (Pietiläinen 2015e, 66 - 68.) Jo muutaman kilon painon laskusta voi olla merkittävää hyötyä häiriintyneen sokeritai rasva-aineenvaihdunnan tai kohonneen verenpaineen säätelyyn, jos muutos onnistutaan säilyttämään pysyvästi (Aro 2013). Painonlaskun seurauksena nivelten kuormitus vähenee, astma ja uniapnea sekä vatsaontelon paineen aiheuttamat haitat helpottavat. Mieliala ja psyykinen hyvinvointi yleensä kohenevat. Liikunnan myötä vatsaontelon sisäinen rasva vähenee, vaikka sitä ei vaa'alla mittamalla voi arvioida. (Pietiläinen 2015e, 66 - 68.)

3.1 Laihduttamisen periaatteet

Kokonaisenergiankulutus koostuu lepoenergiankulutuksesta sekä ruoansulatuksen ja liikkumisen aiheuttamasta energiankulutuksesta (Pietiläinen 2015f, 36). Laihdutuksen pääperiaatteena on, että energiaa tulee kuluttaa enemmän kuin saada. Suositeltava kalorivaje on 500 - 1000 kcal (kilokaloria) alle kulutuksen. Painonhallinnassa taas kulutuksen ja saannin tulisi vastata toisiaan. (Nummenmaa &

Seppänen 2014, 15 - 16.) Lyhyellä aikavälillä energiansaannin ja -kulutuksen ei tarvitse olla tasapainossa, koska ihmisellä on suuret energiavarastot. Pitkän aikavälin muutokset ratkaisevat, laskeeko paino. (Niemi 2007, 21 - 22.) Kilogrammoina ilmaistuna hyvä painonpudotusvauhti on noin puoli kilogrammaa viikossa. Liian nopeasti laihdutettaessa menetetään paljon lihasmassaa. Lihasmassan menetys johtaa perusaineenvaihdunnan hidastumiseen, jolloin laihduttamisesta tulee hankalampaa. (Aalto 2005, 100.)

Kokonaisenergiankulutusta voi arvioida laskukaavalla, jossa aktiivisuustaso kerrotaan perusaineenvaihdunnalla. Aktiivisuustasot on esitetty taulukossa 2. Jokainen tunti kohtuurasitteista vapaa-ajan liikuntaa viikossa (esim. kävely) lisää aktiivisuustason kerrointa 0.025. Jokainen tunti raskasta vapaa-ajan liikuntaa viikossa (esim. juoksu) lisää aktiivisuustason kerrointa 0.05. Aikuisen henkilön perusaineenvaihdunta (kJ/vrk) voidaan arvioida seuraavilla kaavoilla:

Perusaineenvaihdunta (naiset) = $4,18 \times (795 + 7,18 \times \text{paino})$

Perusaineenvaihdunta (miehet) = $4,18 \times (879 + 10,2 \times \text{paino})$

Paino on esitetty kaavassa kilogrammoina. (Fogelholm 2005, 332.)

Taulukko 2. Fyysinen aktiivisuus ja päivän energiankulutuksen kerroin (Fogelholm 2005, 332.)

Perusaktiivisuuden kuvaus	Aktiivisuus-taso
Vuoteenoma	1,1 - 1,2
Hyvin kevyt istumatyö	1,3 - 1,5
Kevyt työ, joka sisältää myös seisomista ja kävelyä	1,6 - 1,7
Keskiraskas työ, joka sisältää melko runsaasti kävelyä ja muuta liikkumista	1,8 - 1,9
Raskas fyysinen työ	2,0 - 2,2

Laihduttamisen edellytyksenä on, että vanhoista elintavoista luovutaan ja opitaan uusia tottumuksia. Elintapamuutosten on oltava pysyviä. Muutosten täytyy siis olla niin maltillisia, että niitä pystyy noudattamaan pitkällä aikavälillä. (Lihavuus 2011.) Erilaisilla dieeteillä voi laihtua nopeasti, mutta jos dieetin loputtua palataan vanhoihin elintapoihin, paino nousee takaisin (Mustajoki 2015, 194). Ensimmäistä kertaa todella niukkaenergistä ruokavaliota noudattaessa dieetti tuottaa tulosta, mutta paino ei vakiinnu ja tulee usein takaisin korkojen kanssa. Alussa elimistö ottaa puuttuvan energian rasvavarastoista, mutta pian se on sopeuttanut kulutuksensa uuden vähäisemmän energiansaannin mukaan, jolloin laihtuminen pysähtyy. Kun aliravitsemuksesta kärsivälle elimistölle tarjoutuu tilaisuus täyttää hupenneet energiavarastot, lyhytkin retkahdus tuo nopeasti takaisin laihdutetut kilot. (Montignac 1999, 30 - 35.)

Wingin ja Phelanin (2005) tutkimuksen mukaan painonpudotuksen jälkeisessä painonhallinnassa onnistumista ennustavia tekijöitä olivat kyky hallita syömistä ja vain harvoin tapahtuvat repsahdukset ruokavaliossa. Osallistujat, joilla ilmeni vähemmän ongelmia syömisensä hallinnassa, onnistuivat 60 prosenttia todennäköisemmin säilyttämään saavutetun kehonpainonsa. Ne osallistujat, joiden paino nousi uudelleen laihduttamisen jälkeen, raportoivat merkittävästi vähentyneestä

fyysisen aktiivisuuden määrästä, rasvan lisääntyneestä osuudesta ruokavaliossa sekä heikentyneestä syömisen hallinnasta. Niinpä suuri osa painonnoususta voi johtua kyvyttömyydestä ylläpitää terveellistä ruokavaliota ja liikunnan harrastamista pitkän ajan kuluessa. Tutkimuksen havainnot korostavat, että on tärkeää säilyttää käyttäytymisen muutokset, jotta pitkäaikainen painonhallinta olisi mahdollista.

3.2 Laihduuttamista tukeva ravitsemus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta kehittää kansanravitsemusta laatimalla ravitsemussuosituksia, jotka on tarkoitettu terveille, kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Viimeksi ravitsemussuosituksia on päivitetty vuonna 2014. Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan hiilihydraattien osuus päivittäisestä energiasta tulisi olla 45 - 60 %, proteiinien 10 - 20 % ja rasvojen 25 - 40 % (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituksia 2014). Laihduuttajan ravintoaineiden saantisuosituksia poikkeavat hieman yleisistä saantisuosituksista. Proteiinien määrää voi hieman lisätä hiilihydraattien ja rasvojen kustannuksella. Laihduuttajan tulisi saada proteiineja 20 - 30 % päivittäisestä energiasta, hiilihydraatteja 40 - 50 % ja rasvoja 20 - 25 %. Laihdutuksen jälkeen voi palata yleisiin saantisuosituksiin. (Aalto 2005, 104.)

Laihduttaessa tulisi pitää huoli riittävästä proteiinien saannista. Elimistö tarvitsee valkuaisaineita eli proteiineja solujen rakennusaineeksi, tiettyjen hormonien ja välittäjäaineiden valmistukseen, energianlähteeksi hätätilassa ja lihasten rakennusaineeksi. (Montignac 1999, 40 - 41.) Liian vähäinen proteiininsaanti voi johtaa lihasmassan vähentymiseen. Tämä taas johtaa energiankulutuksen vähenemiseen, sillä energiankulutus on sitä suurempi, mitä enemmän ihmisellä on lihasmassaa. (Lindberg 2001, 76.) Proteiinit tuottavat kylläisyyden tunteen, ja tämän vuoksi ne ovat laihduttajalle suositeltavia. Myöskin proteiinien käsittely elimistössä

kuluttaa enemmän energiaa kuin muiden ravintoaineiden. (Borg 2007, 97.) Proteiineja saa esimerkiksi lihasta, kalasta, kananmunista, maitotuotteista, äyriäisistä, soijasta, pähkinöistä ja palkokasveista (Montignac 1999, 40 - 41).

Hiilihydraattien laatuun on syytä kiinnittää huomiota. Hyvälaatuisia hiilihydraatteja on esimerkiksi palkokasveissa, kasviksissa, hedelmissä ja täysjyväviljassa. Vähemmän laadukkaita hiilihydraatin lähteitä ovat esimerkiksi vaalea leipä, pasta ja sokeri. (Borg 2007, 95; Lindberg 2001, 78 - 81.) Kaikki hiilihydraatit kuituja lukuun ottamatta pilkkoutuvat elimistössä yksinkertaisimmiksi sokereiksi, lähinnä glukooksiksi. Hiilihydraattien päätarkoitus onkin toimia elimistön energianlähteenä. (Salmenkaija & Tavi 2009, 29.) Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit siirtyvät välittömästi verenkiertoon ja nostavat verensokeria nopeasti. Jos tätä energiaa ei heti käytetä, elimistö palauttaa verensokerin normaalitasolle varastoimalla energian rasvakuksiin rasvaksi. Hitaasti imeytyvät hiilihydraatit sulavat hitaammin, eivätkä heti siirry verenkiertoon, ja näin tyydyttävät energiantarpeen tasaisemmin ja pidemmäksi aikaa. (Gartner 1999, 30.) Kuitupitoisuus on hyvä kriteeri tuotteiden valinnassa. Runsaskuituiset tuotteet sisältävät paljon vitamiineja, mineraaleja ja antioksidantteja. Viljatuotteiden tulisi sisältää kuitua yli 6 grammaa sadassa grammassa tuotetta. (Borg 2007, 95.) Kuitupitoiset ruoat tasapainottavat verensokeria, koska ne saavat hiilihydraatit imeytymään hitaammin. Näin myös nälkä pysyy loitolla pidempään. (Hvoslef 2000, 64.)

Kasvien syöminen on yksi tärkeimpiä asioita laihduttajan ruokavaliossa. Kasviksia tulisi syödä terveyden kannalta vähintään 400 grammaa päivässä, mutta laihduttajan tulisi ottaa tavoitteeksi ainakin 500 - 600 grammaa. Kasvikset tuottavat kylläisen olon ja korvaavat ruokavaliossa energiapitoisempia aineksia. (Borg 2007, 91 - 95.)

Rasvan käytössä tulisi kiinnittää huomiota saadun rasvan laatuun. Elimistölle hyödyllisiä rasvoja ovat kertatydyttymättömät ja monitydyttymättömät rasvat. (Lindberg 2001, 91.) Rasvat ovat ravintoaineista energiapitoisimpia, mutta siitä huolimatta erittäin tarpeellisia. Ne ovat rasvaliukoisten vitamiinien (A, D, E ja K) tärkeä

lähde. Jotkin rasvahapot ovat tärkeitä rasvan varastoinnissa, toiset ovat osa immuunijärjestelmää ja hillitsevät tulehduksia, ja osalla on tärkeä merkitys aineenvaihdunnassa. Aineenvaihduntamme ei toimi kunnolla ilman rasvoja, jolloin myös laihtuminen on vaikeampaa. (Lindberg 2001, 89 - 90.) Liian vähäinen oikeanlaisen rasvan saanti voi johtaa myös ihon ja kynsien kunnon huononemiseen, vireyden ja mielialan laskuun, kolesteroliarvojen heikkenemiseen ja verensokerin heilahtelujen todennäköisyyden kasvamiseen (Borg 2007, 97 - 99). Rasvat jaetaan juoksevuudeltaan kolmeen pääryhmään: tyydyttyneet, kertatyydyttymättömät ja monityyydyttymättömät rasvat. Tyydyttyneitä eli kovia rasvoja on eläinrasvassa, kuten voissa. Kertatyydyttymättömiä rasvoja on muun muassa oliiveissa, pähkinöissä, seesaminsiemeneissä, avokadossa sekä oliivi- ja rypsiöljyssä. Monityyydyttymättömät rasvat jaetaan omega-6-rasvahappoihin ja omega-3-rasvahappoihin. (Laamanen 2004, 86.) Monityyydyttymättömiä rasvoja saadaan rasvaisesta kalasta, kasviöljyistä ja pähkinöistä (Lindberg 2001, 91).

Rasvoista saa paljon energiaa, sillä yksi gramma rasvaa sisältää yli kaksi kertaa enemmän energiaa kuin sama määrä hiilihydraatteja tai proteiineja. Tästä syystä runsaasti rasvaa sisältävä ruokavalio voi lihottaa, joten laihduttajan on hyvä tarkkailla rasvojen kokonaissaantia ja panostaa laatuun. (Ravintorasvat 2016.)

Hyvän ruokavalion ei tarvitse olla täydellinen. Se sisältää enimmäkseen hyvälaatuista ruokaa, mutta kompromissit ovat sallittu osa syömistä. Mikään ruoka ei ole täysin kiellettyä, kunhan muistetaan kohtuus. Hyvä ruokavalio on terveellinen, mutta siitä on pystyttävä myöskin nauttimaan. (Borg 2007, 61 - 63.) Sairaisen, Lappalaisen, Lapveteläisen, Tolvasen ja Karhusen (2014) tutkimuksessa painonhallinnan tulokset parantuivat ja psykologinen oireilu, esimerkiksi stressi, väheni, mitä joustavampaa syömistä rajoittaminen oli. Jäykkä syömistä rajoittaminen tarkoittaa heidän mukaansa laihduttamista tiukkojen ohjelmien avulla. Joustavalla syömistä rajoittamisella taas tarkoitetaan rennompaa tapaa rajoittaa syömistä.

3.3 Laihduuttamista tukeva liikunta

Liikunnan lisääminen on yksi tärkeimmistä muutoksista laihtuttamista aloitettaessa (Borg & Heinonen 2015, 170). Pelkästään liikuntaa lisäämällä voi laihtua vain muutamia kiloja puolessa vuodessa, mutta liikunnan yhdistäminen vähäenergiiseen ruokavalioon parantaa laihtumistulosta. On todettu myös, että saavutettu laihtutustulos on helpompi ylläpitää yhdistämällä liikunta ja vähäenerginen ruokavalio kuin pelkällä ruokavaliolla. (Liikunta 2012.) Kun liikunta on osana laihtutusta, pudotettu paino koostuu enemmän rasvakudoksesta kuin lihaksista (Borg & Heinonen 2015, 170). Lihaskudosta kannattaa pyrkiä säästämään, sillä lihaskudoksen menettäminen johtaa aineenvaihdunnan hidastumiseen, jolloin laihtuminen vaikeutuu (Aalto 2006, 34 - 35). Liikunnan on todettu myös parantavan luonnollista nälänsäätelyä, jolloin on helpompi syödä oikein. (Borg 2007, 129 - 130.)

Liikuntaa lisättäessä on tärkeää miettiä, millaisesta liikunnasta laihtuttaja pitää. Kun liikunta on mielekästä, liikunnan harrastamisesta tulee yleensä säännöllisempää. Liikuntaharrastus kannattaa valita henkilön tavoitteiden mukaan, mutta vähintään yhtä tärkeää on liikunnasta nauttiminen. (Borg 2007, 120 - 128.)

UKK-instituutin laatima liikuntapiirakka (Kuvio 1) tiivistää 18 - 64-vuotiaiden terveyden kannalta riittävän liikunnan tarpeen. Viikossa tulisi harrastaa kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa useampana päivänä viikossa joko kaksi tuntia ja 30 minuuttia reippaasti tai tunti ja 15 minuuttia rasittavasti. (Liikuntapiirakka 2015.) Kestävyyskunnolla tarkoitetaan elimistön kykyä ylläpitää hapen avulla tapahtuvaa energiantuottoa pitkähkön ajan (Vuori 2005, 16). Kestävyysliikunnan lisäksi tulisi harrastaa lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Liikkuminen olisi hyvä jakaa ainakin kolmelle päivälle viikossa, ja sen tulisi kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. (Liikuntapiirakka 2015.) Liikuntapiirakassa esitetyt suositukset soveltuvat myös painonpudottajalle. Hengitys- ja verenkiertoelimistön harjoittaminen kuluttaa paljon energiaa ja ehkäisee lihavuuteen liittyvien sairauksien puhkeamista. Lihavuuteen liittyy usein heikentynyt lihaskunto

ja fyysinen toimintakyky, joten lihaskunnan harjoittaminen on myös tärkeää. (Fogelholm & Oja 2005, 79.) Hyvä hapenkuljetuselimistön kunto ja kestävyystyyppinen harjoittelu ennaltaehkäisevät sydän- ja verenkiertoelimistön sekä aineenvaihdunnan sairauksia. Tuki- ja liikuntaelimistön vaivojen ennaltaehkäisyssä taas lihaskunnolla ja –tasapainolla on tärkeä rooli (Aalto 2005, 10).



Kuvio 1. Terveysliikunnan suositus 18 - 64-vuotiaille (Liikuntapiirakka 2015.)

Arkiliikunta tarkoittaa toimintaa, jonka tavoitteena on jonkin tehtävän suorittaminen, ja siihen sisältyy liikuntaa. Tällaista toimintaa on esimerkiksi työmatkan kulkeminen kävellen ja siivoaminen. (Vuori 2003, 15.) Arkiliikuntaa lisäämällä voi helposti lisätä päivittäistä kulutusta (Aalto 2006, 35). Arkiliikuntakin voi olla tehokasta, ja sen lisääminen arkeen onnistuu yleensä melko helposti. Arkiliikunta voi liittyä myös perheen yhdessäoloon tai johonkin muuhun mielekkääseen tekemiseen,

mikä parantaa elämänlaatua usealla tavalla. (Borg, Heinonen & Haikarainen 2015, 173.)

American College of Sports Medicinen (ACSM) tekemän tutkimuksen mukaan sellainen fyysinen aktiivisuus, jota harrastetaan kohtuullisella teholla 150 – 250 minuuttia viikossa, ja joka kuluttaa energiaa 1200 – 2000 kilokaloria, näyttäisi riittävän ennaltaehkäisemään painonnousua ja johtamaan myös lievään painonpudotukseen. ACSM suosittelee aikuisille vähintään 150 minuuttia kohtuullisella teholla suoritettua fyysistä aktiivisuutta ehkäisemään merkittävää painonnousua ja vähentämään riskiä sairastua ylipainoon liittyviin sairauksiin. Samoin ACSM suosittelee vähintään samanlaista fyysistä aktiivisuutta ylipainoisille ja lihaville henkilöille, mutta toteaa, että 250 – 300 minuutin kohtuutehoinen fyysinen aktiivisuus johtaa todennäköisesti suurempaan painonpudotukseen ja tehokkaampaan painonnousun ehkäisyyn laihduttamisen jälkeen. (Donnelly ym. 2009.)

3.4 Laihduttamista vaikeuttavat tekijät

Laihduttaminen on elämäntapamuutos, jonka toteuttamista voivat vaikeuttaa erilaiset tekijät. Metzgarin, Prestonin, Millerin & Nickols-Richardsonin (2014) tutkimuksessa selvitettiin naisten laihduttamiseen ja painonhallintaan vaikuttavia tekijöitä. Laihduttamisen ja painonhallinnan esteinä koettiin elämänmuutokset, terveydentilan muutokset, sisäiset tekijät, ympäristön paineet sekä sosiaalisen tuen puute.

Vaikeassa elämäntilanteessa voimat eivät välttämättä riitä itsestä huolehtimiseen. Voimia vieviä tilanteita ovat esimerkiksi taloudelliset huolet, ihmissuhdevaikeudet, työttömyys ja työuupumus. Elämäntapamuutoksilla voi lisätä jaksamista, mutta niiden tavoitteena tulee tällöin olla voimien lisääminen eikä laihtuminen. Tällaisia elämäntapamuutoksia voi olla esimerkiksi riittävä unen saanti tai tasainen ateriarytmi. (Borg 2015, 203 - 204.)

Stressi on sekä fyysinen että psykologinen ilmiö. Alttius kokea stressiä on yksilöllinen. Stressin kokeminen voi vaikeuttaa elintapojen ja painon hallintaa. (Anglé 2015a, 121.) Jos elämä on stressaavaa, ei laihduttamiseen tarvittaviin elintapamuutoksiin välttämättä ole voimia. Tällöin voi olla kannattavaa rauhoittaa elämänsä ja aloittaa laihduttaminen vasta sitten, kun voimia muutokseen on riittävästi. (Mustajoki 2015, 194.)

Laihduttamista voivat vaikeuttaa myös syömisongelmat ja syömishäiriöt. Syömiseen liittyviä ongelmia esiintyy suurimmalla osalla ihmisistä jossain kohtaa elämää, mutta varsinaisesta syömisongelmasta on kyse vasta kun ongelma on jatkunut pitkään ja se vaikeuttaa elämää tai uhkaa terveyttä merkittävästi. Tapoihin ja tottumuksiin liittyvät syömisongelmat ovat lieviä syömisongelmia, kun taas ärsykesyöminen ja tunnesyöminen ovat jo vakavia syömisongelmia. Syömishäiriö on vielä syömisongelmaa vaarallisempi psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. Syömishäiriöön kuuluu esimerkiksi ahmimiskohtauksia, hallitsematonta ylensyömistä, oksentelua, nesteenpoisto- ja ulostuslääkkeiden väärinkäyttöä, liiallista liikuntaa tai lihomiseen liittyviä pakko-oireita. Esimerkiksi lihavan ahmimishäiriö luokitellaan syömishäiriöksi. (Charpentier 2015a, 96.)

Ärsykesyöminen ja tunnesyöminen ovat syömisongelmia, joita esiintyy yleensä samoilla henkilöillä. Ärsykesyömisessä henkilö syö muiden ärsykkeiden kuin nälän vuoksi. Tällaisia ärsykejä voivat olla esimerkiksi ruoan tuoksu, muiden syöminen tai kaapissa oleva ruoka. (Charpentier 2015b, 97.) Kun ruokaa käytetään tunteiden säätelykeinoon, on kyse tunne- tai lohtusyömisestä. Tunnesyöjä turvautuu syömiseen kokiessaan negatiivisia tunteita ja on voinut oppia tulkitsemaan epämiellyttävät tunteet herkkuhimona. Yleensä kyse on negatiivisten tunteiden säätelystä, mutta myös positiivisiin tunteisiin syöminen on tunnesyömistä. (Anglé 2015b, 122 - 123.) Tunnesyöminen lihottaa usein ärsykesyömistä enemmän, sillä se on yleensä pakonomaista. (Charpentier 2015b, 97.) Tunnesyömiseen liittyvät ruoat ovatkin usein herkkuja. Tunnesyöminen johtaa usein ylensyöntiin, kun ruoka ei helpotakaan pahaa oloa. (Charpentier 2015b, 97.) Tunteet liittyvät aina syömiseen. Ruoka tuottaa sekä fysiologista että psykologista hyvää oloa,

mutta ongelmallisessa tunnesyömisessä oman käyttäytymisen hallinta on pettänyt. Tunnesyöjän tulisi kehittää itsesäätelytaitojaan, kuten kykyä tunnistaa omia tunteitaan ja sietää epämukavuutta. (Anglé 2015b, 122 - 123.)

Lihavan ahmimishäiriö eli BED (binge eating disorder) on tavallisin syömishäiriö lihavilla henkilöillä. Ahmimishäiriötä sairastava kärsii hallitsemattomista ahmimiskohtauksista. (Charpentier 2015c, 104.) Ahmimishäiriöstä kärsivä ei yleensä turvaudu oksentamiseen, nesteenoistolääkkeiden tai laksatiivien käyttöön saaduista kaloreista eroon pääsemiseksi, kuten bulimiam sairastavat. Ahmimishäiriön hoidossa tarvitaan yleensä psykiatrista hoitoa. (Rissanen & Mustajoki 2006b, 124 - 125.)

Masennus voi olla lihavuuden syy sekä seuraus. Tyytymättömyys omaan kehoon voi laskea mielialaa, ja toisaalta masentuneisuus voi vähentää henkilön aktiivisuutta, lisätä syömistä ja vaikuttaa ruokavalintoihin. Toisinaan mielenterveyttä on hoidettava, jotta lihavuuden hoito voi onnistua. (Pietiläinen 2015g, 90 - 91.) Rissanen ja Mustajoki (2006a, 126) toteavat, että laihduttaminen saattaa laukaista masennuksen henkilöillä, joilla on ollut vakava masennus. Pietiläinen (2015g, 91) taas sanoo laihtumisen voivan auttaa masennuksen hoidossa. Rissanen ja Mustajoen (2006a, 126) mukaan vakavasti masentuneen ja lihavan henkilön laihduttaminen tulisi tehdä maltillisesti ja liikuntaan keskittyen, koska liikunta voi auttaa masentuneisuudessa. Yksi masennuksen oireista on anhedonia eli kyvyttömyys tuntea mielihyvää (Keränen 2011, 92 - 93). Keräsen (2011, 92 - 93) väitöstudkimus osoittaa, että puolen vuoden seurannassa henkilöillä, joilla oli anhedoniaa, esiintyi enemmän ahmimista, tunnesyömistä ja impulsiivista syömistä kuin henkilöillä, joilla ei esiintynyt anhedoniaa. Myös laihtuminen oli heillä vähäisempää. Laihdutusohjauksessa tulisi Keräsen mukaan arvioida ja hoitaa anhedoniaa harjoittelemalla tunteiden tunnistamista ja käsittelyä.

4 MOTIVAATIO

Motivaation kantasana on motiivi, joka viittaa tarpeisiin, haluihin, vietteihin ja sisäisiin yllykkeisiin sekä palkkioihin ja rangaistuksiin. Motiivit ovat päämääräsuuntuneita, ja ne voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Motivaatio on motiivien aikaansaama tila eli käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmä. (Ruohotie 1998, 36 - 37.)

Sandströmin (2010, 125) mukaan motiivit voidaan jakaa orgaanisiin, sosiaalisiin ja psykologisiin motiiveihin. Orgaaniset motiivit liittyvät fysiologisiin perustarpeisiin. Sosiaaliset motiivit kytkeytyvät vuorovaikutukseen, ja psykologiset motiivit ilmenevät esimerkiksi uteliaisuutena. Tiedostamattomien motiivien käynnistämää tunnepohjaista käyttäytymistä ohjaavat niin kutsutut sisäiset palkkiot, kuten jonkin asian tekemisen tuottama tyytyväisyys. Tiedostettujen motiivien aikaansaamaan toimintaan vaikuttavat ulkoiset palkkiot, esimerkiksi raha tai arvostuksen saaminen muilta. (Sandström 2010, 125 - 127.)

Motivaatio energisoi ihmistä toimimaan ja pyrkimään johonkin päämäärään (Sandström 2010, 127). Motivaatio on tilannesidonnainen, eli se voi vaihdella dynaamisesti tilanteesta toiseen. Motivaatio on siis psyykinen tila, joka vaikuttaa mielenkiinnon suuntautumiseen ja aktiivisuuteen tiettyä toimintaa kohtaan. (Ruohotie 1998, 36 - 37.)

Kaikki ihmiset ovat motivoituneita, mutta motivaation kohde vaihtelee. Kun ihminen on nälkäinen, hän motivoituu hankkimaan ruokaa. Syömisen jälkeen kylläisenä motivaatio ruoan hankintaa kohtaan vähenee. Motivaatiolla on oma elinkaarensa, ja se noudattaa jokaiselle persoonallista, yksilöllistä kehityskulkua. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 76.) Viljamaan (2001, 33 - 34) mukaan motivaatio on aina henkilökohtaista, koska eri asiat motivoivat eri ihmisiä.

4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäinen motivaatio liittyy toimintaan, johon ryhdytään toiminnan itsensä vuoksi (Ruohotie 1998, 143). Sisäisesti motivoituneelle jonkin asian tekeminen itsessään antaa hyvän olon tunteen. Sisäisesti motivoituneen ei tarvitse miettiä, mitä ansaitsee tai miten hyötyy toiminnallaan. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 78 - 81.) Ulkoisessa motivaatiossa taas kyse on siitä, että henkilö ryhtyy toimintaan yltääkseen parempiin tuloksiin kuin muut, saavuttaakseen ulkoisen palkkion tai välttääkseen negatiivisen seuraamuksen (Ruohotie 1998, 143). Ulkoinen motivaatio muodostuu siis ulkopuolelta tulevan palkkion tai pakotteen virittämänä. Palkkio voi olla esimerkiksi raha, alentunut rasvaprosentti tai arvostuksen lisääntyminen muiden silmissä. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 78 - 81.) Sisäinen motivaatio on yleensä tehokkaampi kuin ulkoinen. Ulkoinen palkkio on yleensä lyhytaikainen, kun taas sisäinen motivaatio on kestoaltaan pitkäaikainen, ja siitä voi tulla pysyvän motivaation lähde. (Ruohotie 1998, 38.)

Sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei voi täysin erottaa, vaan ne täydentävät toisiaan. Toiminnassa esiintyy usein yhtäaikaaisesti sisäisiä ja ulkoisia motiiveja, jolloin toiset motiivit ovat hallitsevampia kuin toiset. (Ruohotie 1998, 38.) Ulkoinen motivaatio voi myös vaihtua sisäiseksi. Kaveri saattaa esimerkiksi kannustaa uuden harrastuksen pariin, josta ajan kuluessa innostuu ja löytää sisäisen motivaation. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 81.) Toisaalta Weinbergin ja Gouldin (2011, 141) mukaan sisäisen ja ulkoisen motivaation yhdistäminen voi laskea motivaatiota. He kertovat, että mikäli henkilö on sisäisesti motivoitunut toiminnasta, ja häntä aletaan palkita toiminnasta ulkoisesti, sisäinen motivaatio usein laskee.

Autonomia, luottamus omiin kykyihin, tekemisen ilo, arvot ja merkityksellisyys ovat sisäistä motivaatiota lujittavia tekijöitä. Autonomialla tarkoitetaan henkilön mahdollisuuksia vaikuttaa omaan toimintaansa. Hän voi esimerkiksi suunnitella harjoitusaikataulunsa itse tai päättää mitä lajeja harrastaa. Luottamus omiin kykyihin syntyy onnistumisen tunteista, esimerkiksi onnistuminen suunnitelmassa pysymisessä tai painon laskussa. Jotta onnistumisia pääsee syntymään riittävästi, on tavoitteet

asetettava yksilön tasolle sopiviksi. Tekemisen ilon löytyessä itse tekeminen on palkitsevaa ja epäonnistuminen koetaan haasteena ja mahdollisuutena oppia. Sisäisen motivaation kannalta on tärkeää pohtia omia arvojaan, sillä arvojen mukaan toimiminen vahvistaa tekemiseen liittyviä tunteita. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 81.)

4.2 Motivaatio laihduttamisessa

O'Brienin ym. (2007) tutkimuksen mukaan yleisimmät syyt siihen, miksi ihmiset haluavat laihduttaa, liittyivät terveyteen, ulkonäköön tai mielialan parantamiseen. 50 prosenttia vastauksista liittyi terveydellisiin syihin, 35 prosenttia ulkonäköön ja 15 prosenttia mielialan kohentamiseen.

Reasin, Mashebin ja Grilon (2004) tutkimuksessa selvitettiin syitä siihen, miksi ihmiset hakeutuvat laihdutusohjaukseen. Tutkittavista 64 prosenttia ilmoitti huolen terveydentilastaan tärkeimmäksi syyksi ja 36 prosentilla ensisijaisena syynä oli ulkonäön parantaminen. Henkilöt, jotka raportoivat ulkonäön ensisijaiseksi syyksi laihdutusohjaukseen hakeutumiseen, olivat tyytymättömämpiä omaan vartalonsa, ja heillä oli enemmän syömishäiriöiden piirteitä sekä heikompi itsetunto.

Tietoinen laihduttaminen vaatii elintapojen muutosta ja sitoutumista muutokseen. Motivaatio on muutoksen tekemisen perusta. Henkilön motivoituneisuus ennustaa muutoksen lopputulosta. (Miller & Rollnick 2002, 10.)

Millerin ja Rollnickin (2002, 10) mukaan kolme kriittistä osa-aluetta muutoksen tekemisen motivaatiossa ovat halukkuus, valmius ja kyvykkyys. Halukkuus tarkoittaa muutoksen koettua tärkeyttä sekä eroavuutta nykytilan ja tavoitteen välillä. Valmius liittyy prioriteetteihin. Henkilö voi olla halukas ja kykenevä tekemään muutoksen, mutta valmius puuttuu, jos muutos ei ole tärkeysjärjestyksen kärjessä. Kyvykkyys sisältää pystyvyyden tunteen ja itseluottamuksen. Ihminen saattaa kokea muutoksen tekemisen tarpeelliseksi, mutta ei usko pystyvänsä toteuttamaan sitä.

Näiden ominaisuuksien puuttuminen voi johtaa ristiriitaisiin tunteisiin, epävarmuuteen ja päättämättömyyteen. (Miller & Rollnick 2002, 10.)

Pystyvyyden käsite on usein kuvattu merkittäväksi tekijäksi motivaation muodostumisessa. Pystyvyyden tunne ennakoii Turun (2015, 114) mukaan onnistumista elintapamuutoksessa ja on motivaation tukijalka. Motivoituminen laihduttamista kohtaan on vaikeaa, jos kokee, ettei kuitenkaan pysty siihen. Sosiaalisen kognitiivisen teorian mukaan ihmisen käsitys pystyvyydestään vaikuttaa sekä aikomukseen muuttaa käyttäytymistä että varsinaiseen käyttäytymiseen. Mitä vakaammin ihminen uskoo omaan pystyvyyteensä, sitä voimakkaammin hän sitoutuu tavoitteidensa saavuttamiseen epäonnistumisista huolimatta. (Shemeikka 2005, 359.)

Motivaation säilymiseen ja ylläpitoon liittyy epärealistisia käsityksiä, esimerkiksi kuvitelma siitä, että oikeanlainen motivaatio säilyy ikuisesti. Nämä harhakuvitelmat voivat aiheuttaa itsesyytöksiä ja epäonnistumisen kokemuksia. Repsahdukset ja takapakit ovat normaaleja laihduttamisessa. Etukäteen tehdyt suunnitelmat repsahdustilanteista selviämiseen kasvattavat onnistumisen todennäköisyyttä. Luovuttamisen riski pienenee ja luottamus tilanteen saamisesta hallintaan kasvaa, kun takapakkeihin on varauduttu ennalta. (Turku 2015, 114 - 115.) Repsahdukset antavat myös tärkeää tietoa muutoksen esteenä olevista asioista (Kyngäs ym. 2007, 93). Metzgarin ym. (2014) tutkimuksessa havaittiin, että laihduttamisessa ja painonhallinnassa on tärkeää estää vähäisten hairahdusten johtaminen jatkuvaan lipsumiseen ja painonnousuun.

Liiallinen ankaruus itseään kohtaan ei ylläpidä motivaatiota. Myötätunto itseään kohtaan ja lupa epäonnistumiseen pitävät ilon mukana laihduttamisessa, ja motivaatio on helpompi säilyttää. (Aalto 2005, 163 - 165.) Myös Metzgarin ym. (2014) tutkimuksessa motivaation säilymistä auttoi sallivuus ja myötätunto itseään kohtaan. Onnistunut muutos eroaa epäonnistuneesta siten, että ihmisellä on kyky käsitellä repsahduksia ja päästä yli niistä. (Ojala & Arffman 2010, 131.)

Motivaatioon ja sen säilymiseen vaikuttaa myös läheisten tuki. Yleensä elämäntapamuutoksessa onnistunut kokee, että on saanut riittävästi sosiaalista tukea läheisiltään. Sosiaalisen tuen puuttuminen koettiin tutkimuksessa merkittävänä esteenä painonhallinnalle ja laihduttamiselle (Metzgar ym. 2014). Merkitys kasvaa projektin edetessä ja takapakkien sattuessa. Lisätukea voi saada myös ammatihjauksesta. Erilaisia painonhallintaryhmiä järjestetään perus- ja työterveyshuollossa ja myös yksityisissä palveluyksiköissä. (Turku 2015, 116.)

Motivaatio on henkilökohtaista. Tämän vuoksi on tärkeää miettiä, mikä itseä motivoi. Motivaatiota voi vahvistaa muistuttamalla itseään siitä, minkä vuoksi ponnistelee. Mitä selvemmän mielikuvan tavoitteestaan saa muodostettua, sitä parempi. (Viljamaa 2001, 33 - 34.)

4.3 Liikuntamotivaatio

Liikunnan lisääminen on yksi tärkeimmistä muutoksista laihduttamista aloitettaessa (Borg & Heinonen 2015, 170). Painonhallinnan on myös todettu olevan helppompaa, jos liikunnan ottaa osaksi painonhallintaa (Liikunta 2012). Tämän vuoksi käsittelemme opinnäytetyössämme lyhyesti myös liikuntamotivaatiota.

Tutkimusten perusteella liikuntamotivaatiota ei näytä lisäävän tieto liikunnan suosituksista vaikutuksista terveyteen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Tiedetään, että liikunta vaikuttaa positiivisesti oppimiseen, työmuistin toimintaan ja älykkyydosamäärään. Silti osa ihmisistä passivoituu paikoilleen, kun taas toiset ovat aktiivisia ja motivoituneita liikkumaan. (Sandström 2010, 136.)

Liikuntamotivaatioon vaikuttavat omat tunnepohjaiset asenteet liikuntaan, liikunnan tuottamat tuntemukset ja ympäristön kannustus tai sen puute. Liikuntaharrastuksen aloittamiseen motivoivat usein henkilökohtaiset päämäärät, kuten ulkonäön parantaminen. (Sandström 2010, 136.) Jos liikkuu ainoastaan pudottaakseen painoaan, kyseessä on ulkoinen motivaatio. Sisäisesti motivoitunut liikkuu

ilman odotusta ulkoisista palkkioista. Tutkimusten mukaan liikunnan tuottamat tulokset ovat parempia sisäisesti motivoituneilla. (Tod, Thatcher & Rahman 2010, 38 - 39.) Kun liikunnasta tulee tapa, sen jatkamiseen motivoi liikunnan tuottama mielihyvä. Myös niin sanotut yleiset päämäärät voivat motivoida liikkumaan. Yleisellä tavoitteella tarkoitetaan esimerkiksi stressi- ja jännitystilojen helpottamista. Myös sosiaaliset kontaktit, ryhmässä toimiminen ja yhdessä tekemisestä saatu mielihyvä ovat yleisiä tavoitteita liikunnalle. Esimerkiksi ikääntyneille nämä voivat olla merkittäviä motiiveja liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen. Jos näitä syitä ei ole, mielenkiinto liikuntaa kohtaan on vähäinen. Jos liikunta on tuottanut epäonnistumisen tunteita, seurauksena voi olla passivoituminen. Haluun liikkua vaikuttavat myös kulloinenkin fysiologinen ja psykologinen tila sekä vireystila. (Sandström 2010, 136.) Amotivaatiosta puhutaan silloin, kun esimerkiksi vähän liikkuva tai passiivinen henkilö ei näe liikunnan arvoa tai koe mitään syytä liikunnan harrastamiseen (Tod ym. 2010, 38). Amotivoituneella ei ole sisäistä eikä ulkoista motivaatiota, ja hän kokee kokonaisvaltaista epäpätevyden tunnetta sekä kontrollin puutetta (Weinberg & Gould 2011, 139).

Telaman (1986, 151) mukaan liikuntamotivaatioon liittyvät myös yleis- ja tilannemotivaation käsitteet. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyvää tavoitteellisuutta ja kiinnostusta tiettyä toimintaa kohtaan. Tilannemotivaatio taas vaihtelee tilanteen mukaan, ja siihen vaikuttavat yllykkeet, toimintamahdollisuudet sekä toimintaa rajoittavat tekijät. Tilannemotivaatio siis ratkaisee esimerkiksi sen, lähteekö ihminen liikkumaan kulloisellakin hetkellä.

Korkiakankaan (2010) tutkimuksen mukaan liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät vaihtelevat elämän eri vaiheissa ja muuttuvissa elämäntilanteissa. Tutkimuksessa havaittiin, että liikunnan merkitys voi muuttua elämän aikana. Jos liikuntaan on aiemmin motivoinut ulkonäkö, voi myöhemmässä vaiheessa korostua terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Liikuntamotivaation säilyttämisessä osaa ihmisistä auttaa harjoituspäiväkirjan pitäminen. Säännöllinen kirjaaminen näyttää kunnon paranemisen ja motivoi liikkumaan useammin. (Aalto 2005, 165.) Nykyään on paljon älypuhelimilla käytettäviä liikuntasovelluksia, jotka voivat helpottaa suoritusten kirjaamista (Hyttinen 2015).

5 OHJAUS LAIHDUTTAMISESSA

Laihduttamisen ohjausta järjestetään monin eri tavoin. Esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaiset, erilaiset yhdistykset, yritykset ja personal trainerit tarjoavat ohjausta painonhallintaan ja laihduttamiseen. Suomalaisessa verkkokyselytutkimuksessa 67 prosenttia piti ammattilaisten antamaa henkilökohtaista tukea tärkeänä tai erittäin tärkeänä apuna painonhallinnassa. (Voutilainen 2010.)

5.1 Motivoiva ohjaaminen

Millerin ja Rollnickin (2002, 22) mukaan motivaatio on ihmisten välinen, vuorovaikutuksen muokkaama prosessi. Tämä näkemys poikkeaa suositusta käsityksestä, jonka mukaan motivaatio on sisäsyntyinen, jokaisen yksilön persoonallinen piirre tai tila. Heidän mukaansa ihmisten välinen vuorovaikutus voi vaikuttaa motivaatioon tai motivaatio voi syntyä vuorovaikutuksen avulla. Tämä on hyvä ottaa huomioon neuvonnassa. Kun henkilö tulee ammattilaisen ohjaukseen, ohjaaja voi virheellisesti olettaa, että henkilöllä on jo motivaatiota muutoksen tekoon. Henkilöä, joka ei noudatakaan annettuja ohjeita, syytetään suotta epämotivoituneeksi, vaikka ongelma voi olla vuorovaikutuksessa. Millerin ja Rollnickin mukaan motivaation tutkiminen ja edistäminen on yksi keskeisimmistä tehtävistä neuvontatyössä.

Motivaatiota ei voi määrätä, vaan se syntyy ohjattavan muutostarpeen kautta. Motivoivassa ohjauksessa tulisi korostaa muutoksen mahdollisuutta, ei pakkoa. (Turku 2007, 41 - 42.) Tarkoitus ei ole asettaa motivaatiota asiakkaaseen, vaan herättää se asiakkaassa itsessään. Ohjaajan tulisi luoda positiivista vuorovaikutuksellista ilmapiiriä, joka edistää mutta ei pakota muutosta. (Miller & Rollnick 2002, 34.) Ohjattava voi näin kokea elämäntapamuutokset mahdollisuutena parantaa omaa terveyttään. Turvallinen ja luottamusta herättävä ilmapiiri motivoi ohjattavaa itsenäiseen päätöksentekoon. (Turku 2007, 41 - 42.) Kyngäksen ym.

(2007, 49) mukaan motivoivassa ohjauksessa on tärkeää vastarinnan myötäily. Tällä tarkoitetaan sitä, että uusiin näkökulmiin voi vain houkutella, ei pakottaa, ja yksilö tekee itse omat ratkaisunsa.

Motivoiva ohjaus perustuu ohjaajan ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön. Ohjaajan tulisi välttää autoritääristä asennoitumista ja sen sijaan luoda samanarvoisuuteen perustuva suhde asiakkaan kanssa. (Miller & Rollnick 2002, 34.) Asiakkaalla on oltava mahdollisuus tehdä itsenäisiä valintoja vastoin ohjaajan mielipidettä. (Kyn-gäs ym. 2007, 42.) Ohjaajan tulisi rohkaista asiakasta ottamaan vastuuta omasta hoidostaan. Sellaiset asiakkaat, jotka tuntevat itsensä riippuvaiseksi hoitajasta, eivät ota vastuuta hoidostaan. (Kyn-gäs ym. 2007, 41.)

Vuorovaikutustyyli asiakkaan kanssa vaikuttaa erityisen herkästi motivaatioon (Miller & Rollnick 2002, 10). Myönteiset lauseet ovat motivoivampia kuin kielteiset. Asiat tulisi ilmaista niin, että kertoo mieluummin mitä haluaa kuin mitä ei halua. Ohjaajan kannattaa huomioida myönteisyys myös ruumiinkielessä: hymy ja asen-non rentous viestii eri asioita kuin hampaiden kiristely ja jännittynyt asento. (Hag-gemann 1991, 20 - 21.) Kiire vähentää ohjaajan ja asiakkaan välistä vuorovaiku-tusta. Jos asiakas aistii kiireen, hän ei ehkä avaa keskustelua ja hänestä saattaa tuntua, ettei hänen asiaansa kunnioiteta. (Kyn-gäs ym. 2007, 37.)

Laihduttamisessa kannattaa asettaa realistiset tavoitteet ja laatia myös välitavoit-teita. Liian suuret tavoitteet tai tiukat aikataulut voivat vähentää motivaatiota, jos tavoitteitaan ei saavuta. (Aalto 2005, 163 - 165.) Selkeä, objektiivinen tieto auttaa asettamaan tavoitteita ja pyrkimään niitä kohti (Weinberg & Gould 2011, 131).

Ohjaustilanteessa kohtaavat ohjaajan ja asiakkaan mahdollisesti poikkeavat ta-voitteet. Asiakkaan omat tavoitteet on selvitettävä ja huomioitava. (Miller & Roll-nick 2002, 34.) Asiakkaan kuunteleminen tavoitteita laatiessa lisää tyytyväisyyttä ja sitoutuneisuutta tavoitteen saavuttamiseen. (Kyn-gäs ym. 2007, 75.) Tavoitteet tulisi asettaa niin, että ne ovat sopusoinnussa henkilön elämäntilanteen kanssa, koska ristiriitaiset tavoitteet heikentävät fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Kyn-

gäs ym. 2007, 75.) Ohjausprosessin alussa on hyvä tarkastella muun elämäntilanteen kuormittavuutta, omaa jaksamista ja psyykkisiä voimavaroja. Muutostavoitteet asetetaan vastaamaan sen hetkistä arviota stressitasosta. (Turku 2015, 112.)

Hyvä tavoite on tarkkaan asetettu ja mitattava (Weinberg & Gould 2011, 131). Helposti mitattava tavoite auttaa motivaation säilyttämisessä. Päätös kasvisten käytön lisäämisestä ei ole tarkka tavoite, kun taas päätös syödä joka aterialla jotakin kasvista tai hedelmää kertoo selkeästi miten toimia. (Ojala & Arffman 2010, 136.)

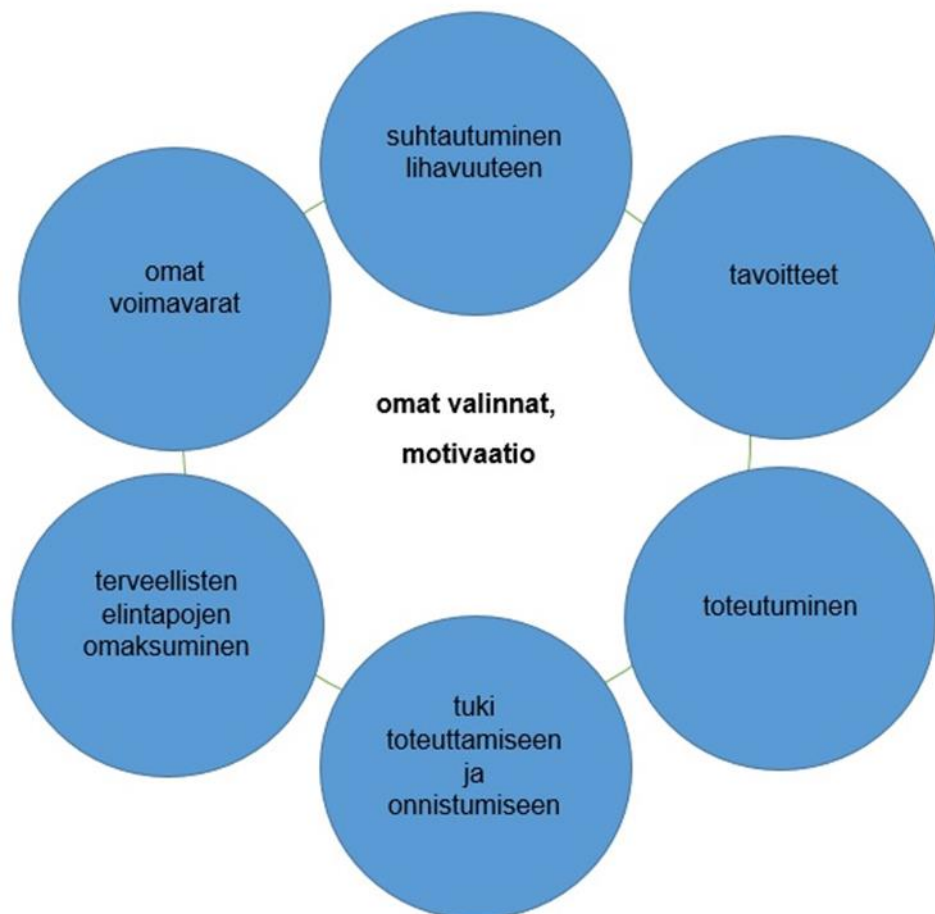
Riittävä tieto on tärkeää ohjauksessa, mutta liiallinen tieto voi sammuttaa motivaation. Elämäntapamuutoksiin sitoutuminen vaatii yleensä asenteiden, tunteiden ja arvojen kanssa työskentelyä. Usein vasta nämä pohdinnat johtavat sellaiseen muutostarpeeseen, että uusi tieto on mahdollista soveltaa omaan elämään. (Turku 2007, 36 - 37.)

Motivoivaan ohjaamiseen kuuluu palautteen antaminen. Ihminen tarvitsee palautetta toiminnastaan jatkuvasti. Ilman palautetta tehtävään turhautuu ja motivaatio heikkenee. Palaute kertoo edistymisestä ja onnistumisesta. Se rohkaisee asettamaan itselleen uusia tavoitteita ja työskentelemään niiden saavuttamiseksi. (Rasila & Pitkonen 2010, 34.) Motivoivan palautteen tarkoitus on tehostaa itseluottamusta, inspiroida ponnistelemaan tavoitteiden saavuttamiseksi ja luoda positiivista tunnetilaa (Weinberg & Gould 2011, 131). Palaute rohkaisee tekemään enemmän. Niin myönteinen kuin kielteinenkin palaute on tärkeää. Tunnustus onnistumisesta johtaa parempaan sitoutumiseen, ja rakentava kritiikki voi kannustaa tarttumaan toimeen ja kehittymään. Rohkaisun muotoon puettu arvostelu voi auttaa oppimaan virheistä. (Hagemann 1991, 66.) Sen sijaan epätoivotusta käytöksestä rankaiseminen ei ole toimiva menetelmä. Nöyryyttäminen, nolaaminen, häpeä, syyllistäminen ja pelko eivät ole hyviä muutoksen edistäjiä. Tällaiset kokemukset voivat jopa "halvaannuttaa" ohjattavan eli työntää muutoksen mahdollisuuden entistä kauemmaksi. (Miller & Rollnick 2002, 10.)

Asiakasta kannattaa kannustaa myönteiseen ajatteluun. Jos asiakas saa mieleensä kuvan onnistumisesta, aivot alkavat uskoa onnistumisen olevan lähellä.

Kielteiset mielikuvat taas ohjaavat toimintaa väärään suuntaan synkkien ajatusten muuttuessa uskomuksiksi. (Viljamaa 2001, 11.)

Alla oleva kuvio (Kuvio 2) havainnollistaa motivaation merkitystä laihduttamisen ohjauksessa. Omat valinnat ja motivaatio ovat onnistumisen keskiössä. Hyvän ohjauksen osatekijät muodostavat kokonaisuuden, jossa kaikki osatekijät tukevat tavoitteessa onnistumista (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 24).



Kuvio 2. Laihduttamisen ohjauksen periaatteet (mukaillen Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 24.)

5.2 Yksilöohjaus

Laihduttamisen yksilöohjausta voi toteuttaa monella tavalla muutamasta tapaamisesta yli kymmeneen kertaan. Yksilöohjaus etenee vaiheittain. Siihen kuuluu tilannekartoitus, käyttäytymisen tarkastelu ja muutosten hahmottaminen. (Lappalainen & Lappalainen 2015a, 208.) Tilannekartoitus auttaa motivoitumisessa ja valmistautumisessa. Sen avulla pyritään saamaan kuva elämäntilanteesta, mahdollisista ongelmista ja niiden taustasta. Tilannekartoitus on tärkeä vaihe erityisesti silloin, kun laihduttamiseen liittyy suuria ongelmia, esimerkiksi syömishäiriöitä. (Lappalainen & Lappalainen 2015b, 209.) Käyttäytymisen tarkastelulla pyritään esittämään oletuksia siitä, miten asiat voivat liittyä toisiinsa. Asioiden tarkastelulla voidaan lisätä itsetuntemusta, joka on joskus edellytys sille, että osaa muuttaa toimintaansa eri käytännön tilanteissa. (Lappalainen & Lappalainen 2015c, 211.) Muutosmotivaation tukemiseksi asiakkaan tulisi miettiä, miksi hänen pitäisi tehdä muutoksia. Motivaatiokeskustelussa pohditaan, mikä on terveyden ja laihtumisen yhteys omaan elämään ja itselle tärkeisiin asioihin. Pysyvät muutokset eivät välttämättä ole mahdollisia, jos ei tiedä mitä haluaa ja miksi. (Lappalainen & Lappalainen 2015d, 214.)

Laihduttamisen ohjaamisessa ohjaajan tulisi ottaa huomioon asiakkaan muutosvaihe. Terveyskäyttäytymisen muutoksia kuvaavan prosessimallin (Transtheoretical Model of Behaviour Change) mukaan käyttäytymisen muutos tapahtuu vaiheittain. Prosessi ei aina etene suoraan vaiheesta toiseen, vaan aiemmasta vaiheesta saatetaan palata edelliseen. (Shemeikka 2005, 359.) Ensimmäinen vaihe on esiharkintavaihe. Esiharkintavaiheessa ihminen ei vielä edes ajattele muutostarpeita, mutta jokin asia voi herättää hänet huomaamaan tarpeensa muutokselle. Harkintavaiheessa ihminen havahtuu siihen, että hänellä on tarve muutokselle. Tässä vaiheessa ohjaaja voi antaa tietoa asiakasta askarruttavasta aiheesta. Suunnitteluvaiheessa ihminen on päättänyt muuttaa elintapojaan, mutta se ei välttämättä tarkoita, että hän toimii päätöksensä mukaisesti. Toiminnan aloittamista auttaa mahdollisimman konkreettinen suunnitelma muutoksista. Toimintavaiheessa ihminen toteuttaa suunnitelmansa mukaisia muutoksia. Kun asiakas testaa muutoksia

käytännössä, hän huomaa, mitkä muutokset ovat toimivia. Ylläpitovaiheessa toiminta on saatu pysyväksi tavaksi. Tässä vaiheessa on haasteena saada ylläpidettyä tehtyjä muutoksia. Motivaation vahvistaminen ja kannustaminen ovat tärkeitä myös tässä vaiheessa. (Ojala & Arffman 2010, 131.)

5.3 Ryhmäohjaus

Monissa tilanteissa ryhmäohjauksessa saadaan aikaan parempia tuloksia kuin yksilöllisessä ohjauksessa. Ryhmäohjauksessa saa vertaistukea, joka voi voimaannuttaa ja auttaa selviämään erilaisista stressaavista tilanteista. Osallistujat saavat toisiltaan tietoa, jota saatetaan pitää käytännönläheisempänä kuin ammattilaiselta saatua tietoa. (Koistinen 2007, 436 - 437.) Ryhmäohjauksessa voidaan myös käyttää menetelmiä, joita ei yksilöohjauksessa ole mahdollista käyttää, esimerkiksi ryhmätöitä ja keskusteluja. Hyvä ryhmähenki lisää motivaatiota ja tarjoaa mahdollisuuden uusien ihmissuhteiden muodostumiselle. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 32.) Yhteiskunnan kannalta painonhallintaryhmän etuna on myös kulujen säästäminen ohjauksen laadun kärsimättä. (Lappalainen & Lappalainen 2015e, 228.)

Ryhmäohjauksessa on myös huonot puolensa. Ryhmässä ohjaus ei ole niin yksilöllistä kuin yksilöohjauksessa, eivätkä kaikki käsiteltävät aiheet välttämättä koske kaikkia. Ryhmässä asiakkaat eivät yleensä ota esille henkilökohtaisia, arkoja asioita. Usein yksilö- ja ryhmäohjaus täydentävät toisiaan. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 35 - 36.)

Toimivassa ryhmässä kaikki tuntevat toisensa, ja heillä on yhteinen päämäärä tai tavoite. Ryhmäläisten tutustuttaminen toisiinsa ensimmäisillä tapaamiskerroilla lisää turvallisuutta ja luottamusta ryhmässä. (Kyngäs ym. 2007, 106.) Sopiva ryhmän koko on noin 10 - 15 henkilöä. Yli 20 henkilön ryhmässä esimerkiksi keskustelut voivat vaikeutua. Ryhmässä voi olla yksi ohjaaja, ohjaajapari tai useampi ohjaaja, jolloin lääkäri, ravitsemusterapeutti, psykologi ja liikunnanohjaaja ohjaavat oman osuutensa eri kerroilla. Eri ohjaajia käytettäessä on vaarana, että ohjauksesta tulee epäyhtenäistä, eikä ryhmähenki pääse kunnolla muodostumaan.

(Mustajoki & Lappalainen 2001, 32 - 41.) Ennen ryhmän ensimmäistä tapaamista selvitetään ryhmäläisistä ryhmätoiminnan kannalta merkittäviä asioita, jos se on mahdollista. (Koistinen 2007, 436.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsittelemme tutkimuksemme tarkoituksen, tavoitteet ja tutkimustehtävät. Lisäksi kerromme tutkimusmenetelmästä, aineiston keruusta ja osallistujista. Lopuksi kuvailemme aineiston analyysiä.

6.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyömme on laadullinen tapaustutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät tukevat motivaatiota laihduttamisessa ja mitkä tekijät heikentävät motivaatiota laihduttamisessa. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen ohjaus tukee motivaatiota laihduttamisessa. Toimeksiantajan tavoitteena oli saada tietoa ryhmävalmennuksiin osallistuvien asiakkaiden motivaatiosta ja tiedon pohjalta pystyä tukemaan asiakkaidensa motivaatiota entistä paremmin, ja näin kehittää tarjoamaansa palvelua. Oma tavoitteemme oli saada tietoa laihduttamisen motivaatioon vaikuttavista tekijöistä, ja sen avulla kehittää valmiuksiamme ohjata laihduttajia. Yhteiskunnallisena tavoitteena oli tuottaa liikunta-alan ammattilaisille tietoa, joka mahdollistaa motivaation tukemisen laihduttamisen ohjauksessa.

Tutkimustehtävät:

1. Mitkä tekijät tukevat motivaatiota laihduttamisessa?
2. Mitkä tekijät heikentävät motivaatiota laihduttamisessa?
3. Millainen ohjaus tukee motivaatiota laihduttamisessa?

Tutkimusmenetelmämme oli kvalitatiivinen eli laadullinen tapaustutkimus. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tyypillisesti laadullisessa tutkimuksessa aineisto kootaan luonnollisissa tilan-

teissa, suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina ja kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161 – 164.) Tapaustutkimuksessa on tyypillistä, että yksittäisestä tapauksesta tuotetaan yksityiskohtaista tietoa. Tapaus voi tarkoittaa esimerkiksi yksilöä tai rajattua ryhmää. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 159.) Tutkimuksessamme tieto kerättiin ihmisiltä ja haastateltaviksi valittiin tarkoituksenmukaisesti henkilöitä, joilla on kokemuksia laihduttamisesta. Kaikki haastateltavat kuuluivat rajattuun ryhmään; henkilöihin, joilla oli kokemusta Lady Linen painonhallintaryhmässä laihduttamisesta.

6.2 Aineiston keruu ja osallistujat

Lady Line on Pohjois-Euroopan kattavin naisten hyvinvointipalveluja tuottava ketju, jolla on toimipisteitä eri puolilla Suomea. Kajaanin Lady Line tarjoaa muun muassa kuntosalipalveluita, ryhmäliikuntaa, henkilökohtaista valmennusta ja pienryhmävalmennusta. (Lady Line 2016.) Yksi pienryhmistä keskittyy painonhallintaan. Ryhmä tähtää painon pudottamiseen ja tavoitepainon ylläpitoon. Valmennus kestää 12 viikkoa, ja ryhmä kokoontuu kerran viikossa. (Alakärppä 2016.)

Tutkimuksessamme oli yhteensä kahdeksan haastateltavaa, ja he olivat kaikki naisia. Viisi haastateltavista oli mukana parhaillaan käynnissä olevassa painonhallintaryhmässä, ja kolme haastateltavista oli osallistunut samaan ryhmään vajaan vuoden aikaisemmin. Tutkimuksessa mukana olleet entiset painonhallintaryhmäläiset osallistuivat haastattelujen aikaan Lady Linella järjestettävään pienryhmävalmennukseen, jonka tavoitteena oli kehonmuokkaus. Iältään haastateltavat olivat 28 - 58-vuotiaita. Haastateltavien keski-ikä oli 42 vuotta. Varmistimme ennen haastatteluja, että haastatteluihin valikoiduilla henkilöillä oli kokemuksia laihduttamisesta.

Kun haastateltavaan otetaan yhteyttä, on tarkoituksena ennen kaikkea motivoida häntä yhteistyöhön (Hirsjärvi & Hurme 2000, 84). Ennen haastatteluja lähetimme asiakkaille sähköpostin, jossa kerroimme tulevamme Lady Linelle kertomaan opin-

näytetyöstämme ja tulevasta tutkimuksesta. Sähköpostissa kerroimme opinnäytetyömme aiheen ja pyysimme heitä pohtimaan, olisivatko he halukkaita lähtemään mukaan tutkimukseen. Halusimme kertoa heille tutkimuksesta lyhyesti jo etukäteen, ennen kun kävimme kertomassa tutkimuksestamme. Tällöin heillä oli aikaa harkita, halusivatko he osallistua tutkimukseen. Tapaaminen ryhmäläisten kanssa järjestettiin heidän ryhmätapaamisensa yhteyteen. Henkilökohtainen kontakti ennen varsinaisia haastatteluja helpottaa haastattelujen aloittamista (Hirsjärvi & Hurme 2000, 84). Kaikki ryhmään osallistuvat olivat vapaaehtoisia lähtemään mukaan tutkimukseen. Sovimme osallistujien kanssa kaikille oman haastatteluajan. Kehonmuokkausryhmässä oli mukana yksi henkilö, joka ei ollut osallistunut painonhallintaryhmään aikaisemmin, ja hänellä oli kokemuksia ainoastaan vahingossa tapahtuneesta laihtumisesta. Hänet jätimme siis tutkimuksen ulkopuolelle.

Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa haastattelija ohjaa tilannetta ja esittää kysymyksiä haastateltavalle (Eskola & Suoranta 1998, 86). Haastattelun etu menetelmänä on joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus oikaista väärinkäsityksiä tai selventää sanamuotoja. Tästä syystä uskoimme saavamme haastattelun avulla parhaiten tietoa motivaatioon vaikuttavista tekijöistä laihduttamisessa. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73.) Haastattelimme tutkittavat yksitellen. Tällä halusimme varmistaa saavamme tietää jokaisen haastateltavan ajatukset ilman, että toisen haastateltavan ajatukset vaikuttavat niihin. Tavoitteena oli selvittää haastateltavan laihduttamisen motivaatioon vaikuttavia tekijöitä.

Valitsimme haastattelutyyppiä puolistrukturoidun haastattelun. Puolistrukturoitu haastattelu tarkoittaa Eskolan ja Suorannan (1998, 87) mukaan haastattelua, jossa haastateltava vastaa omin sanoin ilman valmiita vastausvaihtoehtoja, mutta kysymykset ovat kaikille samat. Heidän mukaansa teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit on etukäteen määrätty, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. Sen sijaan Hirsjärvi ja Hurme (Metsämuurosen mukaan 2006, 115) tarkoittavat puolistrukturoidulla haastattelulla samaa kuin teemahaastattelulla. Heidän mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelun teemat on päätetty ennalta, mutta kysymyksille ei ole päätetty tiettyä muotoa tai järjestystä. Me tarkoitamme opinnäytetyössämme puolistrukturoidulla haastattelulla Eskolan ja

Suorannan määritelmää, jossa kysymykset ja kysymysten järjestys ovat kaikille samat, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole, vaan haastateltava vastaa omin sanoin (Eskola & Suoranta 1998, 87). Valitsimme puolistrukturoidun haastattelun, sillä halusimme haastateltavien pystyvän kertomaan vapaasti omista kokemuksistaan, jolloin vastaukset saattavat tuottaa sellaistaakin uutta tietoa, mitä emme ole osanneet odottaa. Mietimme kysymykset tarkkaan, jotta emme vahingossa johdattelisi haastateltavia. Pyysimme suomen kielen opettajaa tarkistamaan, etteivät kysymyksemme ole johdattelevia. Käytimme avointa vastausmallia, jotta tutkittavat pystyivät vastaamaan omin sanoin, eivätkä valmiit vaihtoehdot johdatelleet tai rajoittaneet vastauksia.

Haastattelurungon (Liite 1) suunnittelimme tutkimustehtäviemme pohjalta. Suunnittelimme tutkimuskysymykset niin, että ne tuottaisivat vastauksia tutkimustehtäviimme. Kysymysten muotoiluun vaikutti perehtyminen teoreettisen viitekehyksen aiheisiin, kuten motivaatioon ja laihduttamiseen. Mietimme, millaiset kysymykset voisivat tuottaa vastauksia laihduttamisen motivaatiota tukeviin tekijöihin. Sandströmin (2010, 127) mukaan motivaatio energisoi ihmistä pyrkimään johonkin tavoitteeseen. Kysyimme haastateltavilta, miksi he haluavat laihduttaa, selvittääksemme heidän tavoitteensa. Pohdimme myös kysymyksiä, jotka tuottaisivat vastauksia motivaatiota heikentäviin tekijöihin. Teoreettisessa viitekehyksessä esittelimme Ruohotien (1998, 36 – 37) näkemyksen siitä, että motivaatio on tilannesidonnainen ja voi vaihdella tilanteesta toiseen. Näin ollen oletimme, että laihduttamisessakin motivaatio voi vaihdella, vaikka henkilöllä olisikin kova halu päästä tavoitteisiinsa. Kysyimme haastateltavilta, onko heidän motivaationsa vaihdellut laihduttamisen aikana. Lisäksi mietimme kysymyksiä motivoivaan ohjaamiseen liittyen. Millerin ja Rollnickin (2002, 22) mukaan ihmisten välinen vuorovaikutus voi vaikuttaa motivaatioon. Kysyimme haastateltavilta, minkälainen ohjaus heidän mielestään tukee motivaatiota laihduttamisessa. Kun olimme muotoilleet kaikki kysymykset, muokkasimme kysymysjärjestyksen haastateltavan kannalta loogiseksi. Esimerkiksi kysymys ”oletko laihduttanut aikaisemmin” oli mielestämme järkevää kysyä haastattelun alkupuolella, jolloin tutkittava voi ensin kertoa

mahdollisista aiemmista laihdutuskokemuksistaan, ja sen jälkeen tarkastella nykyistä laihduttamisjaksoa.

Ennen varsinaisia haastatteluja teimme muutaman testihaastattelun. Testihaastattelujen tavoitteena oli selvittää, kauanko haastattelut vievät aikaa ja ovatko kysymykset ymmärrettäviä. Haastattelun keston selvitimme haastatteleamalla ensiksi toisiamme. Vastasimme kysymyksiin, kuten kuvittelimme jonkun haastateltavan mahdollisesti vastaavan. Aikaa yhteen testihaastatteluun kului noin kymmenen minuuttia. Varsinaiset testihaastattelut teimme tuttaville ja läheisille, joilla oli kokemuksia laihduttamisesta. Testihaastattelut sujuivat hyvin, ja haastateltavat ymmärsivät kaikki kysymykset, joten päätimme pitää kysymykset ennallaan.

Haastattelimme tutkittavat helmi- ja maaliskuussa 2016 Lady Linella. Jaoimme haastattelut puoliksi, eli teimme molemmat neljä haastattelua. Valitsimme Lady Linen haastattelupaikaksi, jotta tutkimukseen osallistuminen olisi haastateltaville mahdollisimman vaivatonta. Järjestimme haastattelut osallistujien ryhmätapaamisten yhteyteen niin, että haastateltavat pääsivät käymään haastatteluissa joko ennen ryhmäohjausta tai sen jälkeen. Ennen haastattelujen aloittamista annoimme haastateltaville allekirjoitettavaksi lupapyyntö (Liite 2), jonka allekirjoittamalla he antoivat meille suostumuksensa käyttää saamaamme haastatteluaineistoa tutkimuksessamme. Lupapyyntöissä kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja miten aineisto käsitellään. Käytössämme oli toimistohuone, jossa ei ollut paikalla muita kuin yksi haastattelija ja haastateltava. Mainitsimme haastattelutilanteessa, että tarkentavien kysymysten esittäminen oli sallittua ja että kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata. Saimme pidettyä haastattelut häiriöttömästi. Haastattelut kestivät alle 10 minuuttia, ja ne nauhoitettiin Kajaanin ammattikorkeakoululta saadulla ääninauhurilla. Haastattelutilanteet onnistuivat mielestämme hyvin, ja ilmapiiri oli avoin ja rento.

6.3 Aineiston analyysi

Litterointi tarkoittaa haastattelujen kirjoittamista sanasta sanaan (Hirsjärvi & Hurme 2000, 138). Kun olimme saaneet kaikki haastattelut tehtyä, litteroimme saadut aineistot Word-tiedostolle. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 24 sivua. Aineistoa voi analysoida vasta kun on ensin lukenut sen läpi. Aineistoa tulisi lukea kokonaisuutena useita kertoja. Mitä tutummaksi aineisto on tullut, sitä paremmin sitä pystyy analysoimaan. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 138.) Litteroinnin jälkeen luimme huolellisesti litteroidut haastattelut läpi useampaan kertaan. Näin saimme aineistosta kokonaisvaltaisen käsityksen.

Kaikissa laadullisissa tutkimuksissa voidaan käyttää menetelmänä sisällönanalyysiä. Laadullisessa analyysissä puhutaan induktiivisesta ja deduktiivisesta analyysistä. Tutkimuksessa käytetty päättelyn logiikka määrää kumpaa tapaa käytetään. Induktiivisessa edetään yksittäisestä yleiseen, ja deduktiivisessa päinvastoin. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95 - 97.) Lähtökohtana induktiivisessa analyysissä on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Induktiivista aineiston analyysiä voi karkeasti kuvata kolmivaiheisena: aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108 - 110). Etenimme aineistomme analysoinnissa tämän induktiiviselle sisällönanalyysille tyypillisen kolmivaiheisen mallin mukaan. Pelkistimme tekstin, eli karsimme aineistosta epäolennaisen pois. Seuraavaksi annoimme järjestysnumeron jokaiselle pelkistetylle ilmaisulle, jotta aineistoa olisi helpompi käsitellä. Ryhmittelimme vastaukset, eli kokosimme samankaltaiset vastaukset yhteen. Abstrahointivaiheessa annoimme samankaltaisille vastauksille yhteisen käsitteen, eli loimme alakategorian. Alakategoriat sijoitimme vastauksiin asettamiemme tutkimuskysymyksiä alle. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 3) olemme esittäneet muutamia esimerkkejä tekemästämme analyysistä.

Taulukko 3. Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria
"Jos jopa se verenpainetaso lähtis alaspäin, jos vois vähentää lääkitystä"	Verenpainetason lasku ja lääkityksen vähentäminen	Terveydelliset syyt	Laihduttamisen motivaatiota tukevat tekijät
"Sitten tota tukee ihan no puoliso tukee, kaverit tukee..."	Puoliso ja kaverit tukevat laihduttamisessa	Sosiaalinen tuki	Laihduttamisen motivaatiota tukevat tekijät
"Ja sitten siitä on aikaa öö 2008 laihdutin 8 kiloa tossa tossa painonvartijat oli silloin, niin painonvartijoissa, elikkä ryhmässä laihduttaminen motivoi enemmän kun yksin."	Ryhmässä laihduttaminen motivoi enemmän kuin yksin laihduttaminen	Sosiaalinen tuki	Laihduttamisen motivaatiota tukevat tekijät
"Mut sitten kun tulee näitä just, että tulee jotakin juhlia ja ja ja sitten tulee niinkun poikkeuksia niihin, niin niin silloin silloin se niinkun, et niinkun sitä tulee pikkusen se, että laskee"	Motivaatio laihduttamiseen laskee, kun arkirytmiin tulee poikkeuksia	Totutusta poikkeaminen	Laihduttamisen motivaatiota heikentävät tekijät
"No semmonen ohjaus, mikä on niinkun asiantuntavaa"	Asiantunteva ohjaus	Asiantuntijuus	Laihduttamisen motivaatiota tukeva ohjaus

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tulokset. Tutkimustulokset jakautuvat tutkimuskysymysten mukaisesti motivaatiota tukeviin ja heikentäviin tekijöihin sekä motivaatiota tukevaan ohjaukseen laihduttamisessa. Lisätäksemme luotettavuutta ja kuvaillaksemme haastateltavien ajatuksia paremmin tuomme tekstissä esille suoria lainauksia haastatteluista. Olemme huolehtineet siitä, ettei haastateltavia pysty tunnistamaan lainauksista.

7.1 Motivaatiota tukevat tekijät laihduttamisessa

Tutkimuksessamme motivaatiota tukevat tekijät laihduttamisessa koostuvat syistä laihduttamisen aloittamiseen ja tekijöistä, jotka auttavat motivaation säilymisessä laihduttamisen aikana. Selvitimme haastattelussa tutkittavien syitä laihduttamiseen kysymällä heiltä: “Miksi haluat laihduttaa?” Motivaation säilymistä tukevia tekijöitä selvitimme kysymällä: “Mikä asia tukee tai voisi tukea motivaatiasi laihduttamisessa?” ja “Millä keinoilla selvisit haasteista?”

7.1.1 Syyt laihduttamiseen

Laihduttamiseen johtaneissa motiiveissa korostuivat terveydelliset syyt. Kuusi haastateltavaa mainitsi terveydelliset syyt laihduttamiseen johtaneeksi ensisijaiseksi syyksi. Ulkonäölliset syyt mainitsi 3 haastateltavista, ja yhdellä tutkittavista ulkonäölliset syyt oli ainoa laihduttamiseen johtanut syy.

Lisäksi he mainitsivat muita syitä, joita olivat arjessa paremmin jaksaminen, kunnon parantaminen ja liikuntaharrastuksen parempi onnistuminen.

“No ihan oman terveydentilan vuoksi ja hyvinvoinnin takia...”

“...ei painon nouseminen voi jatkua, koska koko ajan tulee sitten lisää sairauksia.”

“Ulkonäöllisistä syistä eli niin, kyllä. Siksi haluan pudottaa painoa.”

7.1.2 Motivaation säilymistä tukevat tekijät

Usein mainittuja motivaation säilymistä tukevia tekijöitä tutkittavien mukaan olivat sosiaalinen tuki, tulosten saaminen, onnistumisen kokemukset, hyvinvoinnin lisääntyminen, oma motivaatio, ohjaajan vaikutus sekä psyykkiset keinot, kuten tavoitteen palauttaminen mieleen vaikealla hetkellä. Lisäksi yksittäisessä vastauksessa tuli esille halu saada vastinetta rahoilleen.

Sosiaalinen tuki koettiin tärkeäksi motivaation säilymisessä laihduttamisessa. Sosiaalista tukea tutkittavat kertoivat saavansa perheenjäseniltä, kavereilta, painonhallintaryhmästä sekä ryhmän ohjaajalta. Jo pelkkä ohjaajan läsnäolokin koettiin motivaatiota tukevaksi.

“...kun toinen (ohjaaja) on vieressä niin skarppaa erillä lailla.”

“...ryhmässä laihduttaminen motivoi enemmän kun yksin.”

“...ja tuo ryhmä on ollut semmonen niinkun tärkeä tuki kyllä, että ei ois varmaan itekseen onnistunu...”

“...ja sitten se että se niinku lähimmäinen ihminen tukee siinä myös, että ei teillaa niitä omia päätöksiä.”

“Ja sit kyllä se tuo valmentajan tuki.”

Haastateltavat kokivat tulosten saamisen ja onnistumisen tunteiden nostavan motivaatiotaan. Tulosten huomaamisen koki motivaatiota tukevaksi tekijäksi kuusi

haastateltavaa. Laihtumisen vaikutukset huomattiin hyvinvoinnin ja jaksamisen parantumisena, keventyneenä olona ja näkyvinä muutoksina ulkonäössä. Onnistumisen tunteita tutkittavat kokivat siitä, että he olivat pysyneet suunnitellussa ruokavaliossa ja välttyneet repsahduksilta sekä saaneet tuloksia.

“...välillä mietti sitä, että mikä se lähtötilanne niinku oli ja vertas sitä omaa oloa siihen, niin sekin sitten motivoi, että huomasi, että muutoksia on tullut.”

“...ja huomasi ne tulokset, kun alkoi tulla, tulla tulosta.”

Tutkittavien oma motivaatio nousi esille keinona selvitä haasteista, tai sitä pidettiin syynä laihtuttamisessa onnistumiseen.

“...tää on hyvä juttu ja tätä mä haluan tehdä.”

“...ja sitten tietysti se oma halu laihtua...”

“...varmaan ensinnäkin se oma motivaatio.”

Tutkittavat kertoivat omista keinoistaan vaikuttaa motivaatioonsa ja ylläpitää sitä kokiessaan haasteita. Psykkiset keinot liittyivät ajattelun muuttamiseen ja psykisiin voimavaroihin. Haasteita kohdatessaan tutkittavat esimerkiksi palauttivat päämäärän mieleensä, kuvittelivat lopputuloksen tai kannustivat itseään mielessään.

“...pittää vaan koittaa se tilanne silloin sivuuttaa, että aattelee sitä, sitä päämäärää ja sitä päätarkotusta.”

“Tsemppamalla ihteensä.”

“No oikeestaan vaan päättämällä.”

Tutkittavilla oli myös konkreettisia keinoja tukea motivaatiotaan laihduttamisessa haasteita kohdatessaan. Näitä keinoja olivat esimerkiksi ruokailujen suunnittelu etukäteen ja aikatauluttaminen.

7.2 Motivaatiota heikentävät tekijät laihduttamisessa

Motivaatiota heikentäviä tekijöitä tutkimme kysymällä: “Oletko kokenut haasteita motivaatiosi säilyttämisessä? Millaisia?” ja “Missä tilanteissa olet kokenut eniten haasteita motivaatiosi säilyttämisessä?” Motivaatiota heikentäviksi tekijöiksi useampi haastateltava mainitsi kiireen, stressin, väsymyksen, pimeän vuodenajan ja tilanteet, joissa joutuu poikkeamaan totutusta kaavasta. Muita kertaalleen mainittuja tekijöitä olivat vaikeus saada aloitettua laihduttaminen, nälän tunne ja tavallista huonommat päivät.

Kiireen, stressin tai ajankäytön haasteellisuuden mainitsi motivaatiota heikentäväksi tekijäksi kolme haastateltavista. Kiirettä koettiin sekä työpaikalla että elämässä ylipäätään. Kiire työpaikalla vaikeutti tutkittavien mukaan lounastaukojen pitämistä ja säännöllistä syömistä. Kiireisen työpäivän jälkeen lenkille lähteminen koettiin vaikeaksi.

“No se tämmönen niinkun tämä jatkuva kiire...”

“...nii se stressi on semmonen mikä vaikuttaa tosi paljon siihen, että saa sen motivaation pidettyä...”

Kolme haastateltavista mainitsi väsymyksen motivaatiota heikentäväksi tekijäksi.

“...jos on väsyny ja on kiireitä töissä, nii sitten äkkiä saattaa mennä siihen, että että tuota ei jaksakaan lähteä (liikkumaan)”

Lomat, reissut ja juhlat koettiin laihduttamisen motivaatiota heikentäviksi tekijöiksi. Haastateltavat kokivat, että näissä tilanteissa joutuu poikkeamaan totutuista tavoista, mikä vaikeuttaa hyvien elämäntapojen ylläpitoa. Yksi haastateltavista koki haastaviksi myös sellaiset tilanteet, joissa on aikaisemmin tottunut syömään.

“...mulla itellä on niinkun lomat semmosia, et ku on se tietty arkirytmii niin sillou pystyy pitämään, mut sit kun on loma ja kaikki menee ihan eri lailla, niin sit syömiset ja liikkumiset ja näin niin saattaa alkaa sieltä vähän luistaan niistä normaaleista rytmistä.”

“...kun iltasella viikonloppuna on tottunu, et ottaa sitten telkkaria kahtoo ja jotakin syöpi niin semmosessa tilanteessa se on ne haasteet.”

Aineistosta nousi esille myös vuodenajan merkitys. Kaksi haastateltavista kertoi syksyn tuovan lisähaasteita laihduttamiseen. Lisäksi yksi haastateltava mainitsi huonon sään vaikeuttavan lenkille lähtemistä.

“...viime syksynä kyllä selkeesti että huomasin, että tuota jotenki ku alko olla pimeää ja synkkää, niin sillou tuli niinku vaikeuksia, että helpommin öö sohva kutsui ja teki mieli jotakin makeaa.”

7.3 Motivaatiota tukeva ohjaus laihduttamisessa

Kysyimme tutkittavilta, millainen ohjaus tukee heidän motivaatiotaan laihduttamisessa. Esiin tulleita asioita olivat asiantuntijuus ja faktoihin perustuva ohjaus, kannustava ja tukeva ohjaustyyli, yksilöllisyys ja joustavuus sekä se, että ohjattavalla itsellään on vastuu toiminnastaan.

Tutkittavat halusivat ammattitaitoista ja faktoihin pohjautuvaa, perusteltua ohjausta. Pikadieettejä tai kuuriluontoista laihduttamista ei pidetty järkevänä, vaan haluttiin oppia terveelliset elämäntavat, jotka säilyvät loppuelämän.

“...realistista, että et siinä on niinkun ihan tämmösiä perusteltuja faktoja, mihin se perustuu...”

“Faktatiedot. Et mä oon ite semmonen faktatieto ihminen.”

“...eikä sitten taas just näitä vippaskonsteja tai tämmösiä jotakin pikajuttuja tai tai kauheita semmosia totaalkieltäytymisiä tai fanaattisia toimintoja.”

“...semmonen joka kantaa pitkälle sitten.”

Lähes kaikki haastateltavista kertoivat motivoivan ohjauksen olevan kannustavaa ja tukevaa. Muutama haastateltava piti tärkeänä säännöllistä yhteydenpitoa valmentajan kanssa.

“...tsemppaava ja kannustava ja semmonen et siinä niinkun pietään säännöllisesti yhteyttä...”

“Semmonen et siinä tuetaan, tuetaan sopivalla tavalla...”

Liian tiukat ohjeet tai rajoitteet eivät tutkittavien mukaan tue motivaatiota laihduttamisessa. Eräs tutkittavista kertoi, ettei motivoivassa ohjauksessa syyllistetä asiakasta. Yksi tutkittavista toivoi patistelua ohjaajalta.

“...ei sanota että punnitaan ja mitataan ja lasketaan kaloreita...”

“...ei niinku liian semmonen että kielletään tietyt asiat tai niinku tietyt herkut.”

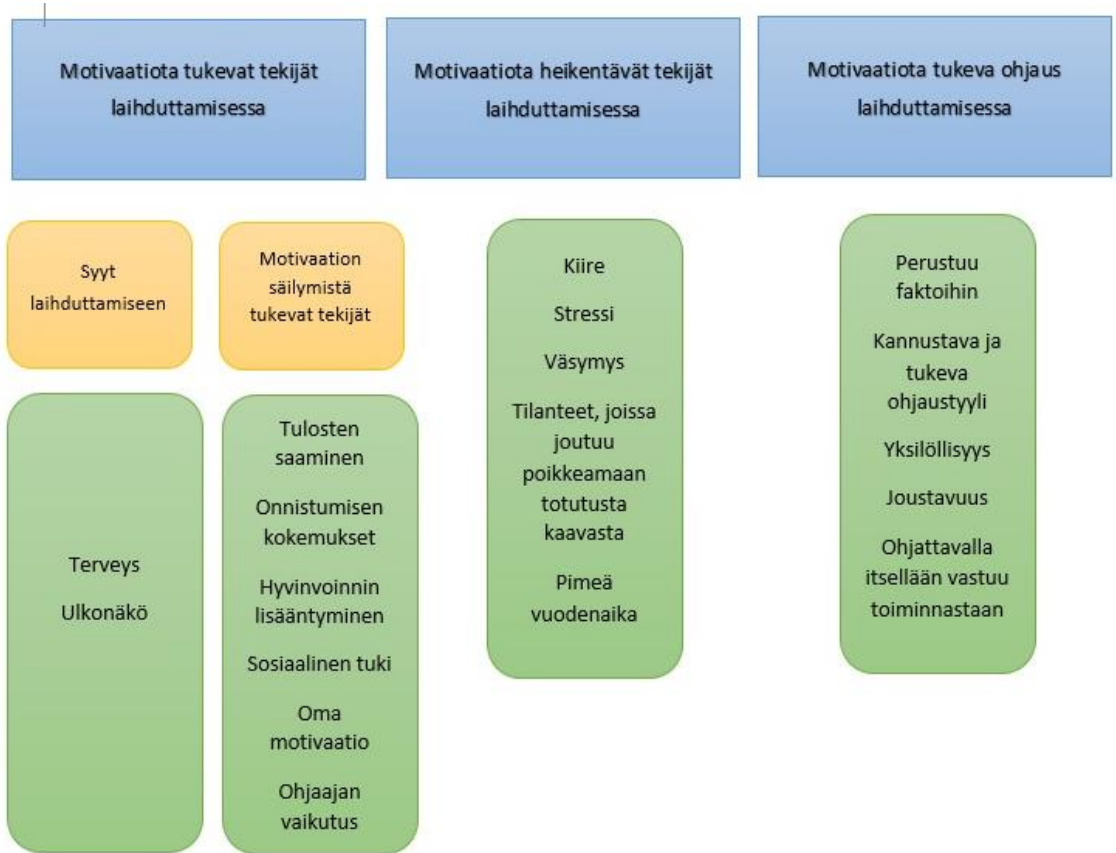
“...on tavoite, ja sitä kohti niinkun mennään, ja ja tsempataan että ei sitten mittään ihan semmosta sunnuntai hommaakaan, vaan että että vähän niinkun patistelua.”

Muita yksittäin mainittuja motivoivan ohjauksen ominaisuuksia olivat ohjauksen yksilöllisyys, selkeät ohjeet ja havainnollistaminen.

“...syöt näin paljon enemmän kasviksia näytetään, ja tämän verran syöt proteiinia, ja näin että niinkun tavallaan silmillä näkee sen että mitä oikeesti voi syödä.”

7.4 Tulosten yhteenveto

Olemme tiivistäneet alla olevaan kuvioon (Kuvio 3) tutkimuksemme tulokset. Tutkimustuloksemme jakaantuivat tutkimustehtävienne mukaan motivaatiota tukeviin tekijöihin laihduttamisessa, motivaatiota heikentäviin tekijöihin laihduttamisessa ja motivaatiota tukevaan ohjaukseen laihduttamisessa. Motivaatiota tukevat tekijät jakaantuivat laihduttamiseen johtaneisiin syihin ja motivaation säilymistä tukeviin tekijöihin.



Kuvio 3. Tutkimuksemme tulokset

8 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme saamiamme tuloksia. Esittelemme tärkeimmät tutkimustulokset jokaisen tutkimustehtävän osalta, ja yhdistämme ne teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltyihin asioihin, sekä vertailemme tuloksiamme muihin tutkimuksiin. Pohdimme myös tutkimuksemme luotettavuutta, eettisyyttä, ammatillista kehittymistämme ja jatkotutkimusaiheita.

8.1 Tulosten pohdinta

Yritimme löytää tutkimuksemme kanssa samankaltaisia tutkimuksia, jotta voimme vertailla saamiamme tuloksia aikaisemmin saatuihin tuloksiin. Etsimme tutkimuksia esimerkiksi Google Scholarista, Finnasta, EBSCO-portaalista, Ebrarysta, Melindasta ja Artosta. Laihduttamista ja painonhallintaa tutkitaan jatkuvasti maailmalla, ja tutkimuksia on saatavilla runsaasti. Painonhallintaan ja laihduttamiseen vaikuttavia tekijöitä selvittävissä tutkimuksissa motivaatio on usein yksi tuloksissa esitetyistä tekijöistä. Esimerkiksi Metzgarin ym. (2014) tutkimuksessa löydettiin kahdeksan laihduttamiseen vaikuttavaa tekijää, joista motivaatio oli yksi. Sen sijaan tutkimuksia, joissa on tutkittu motivaatiota laihduttamisessa, oli veloituksetta saatavilla niukasti.

Motivaatiota tukevat tekijät laihduttamisessa

Yksi tutkimustehtävämme oli selvittää motivaatiota tukevia tekijöitä laihduttamisessa. Motivaatiota tukevat tekijät jakautuvat tutkimuksessamme tekijöihin, jotka ovat motiiveina laihduttamisen aloittamiselle, sekä tekijöihin, jotka auttavat motivaation säilymisessä laihduttamisen aikana. Tärkeimmät syyt laihduttamiseen ovat terveydentilan parantaminen, hyvinvoinnin lisääminen sekä kunnon ja ulkonäön parantaminen. Samankaltaisia tuloksia on saatu muissakin tutkimuksissa.

Terveyteen (50%), ulkonäköön (35%) ja mielialaan (15%) liittyvät syyt olivat yleisimmät syyt laihduttamiseen O'Brienin ym. (2007) tutkimuksessa. Terveydelliset syyt korostuivat meidän tutkimuksessamme, sillä seitsemällä kahdeksasta vastaajasta terveyteen liittyvät syyt olivat ensisijaisena syynä aloittaa laihduttaminen. Vain yksi vastaajista kertoi pääasialliseksi syyksi ulkonäön parantamisen. Chang, Nitzke, Guilford, Adair ja Hazard (2008) tutkivat yksilöllisiä ja ympäristöstä johtuvia tekijöitä, jotka tukevat tai heikentävät motivaatiota terveelliseen syömiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen ylipainoisilla äideillä. Suurin osa äideistä halusi parantaa ulkoista olemustaan, mutta myös huoli ylipainoon liittyvästä sairastumisriskistä motivoi heitä laihduttamaan.

Terveyden korostuminen tuloksissamme kertonee siitä, että ihmiset ovat valistuneita ylipainon ja lihavuuden terveysriskeistä ja kokevat oman terveydentilan edistämisen merkitykselliseksi. Odotimme kuitenkin myös ulkonäöllisten syiden saavan enemmän mainintoja. Toisaalta pohdimme, olisivatko ulkonäölliset syyt korostuneet tuloksissamme enemmän, jos haastateltavamme olisivat olleet esimerkiksi teini-ikäisiä? Hotti-Heikkisen ja Sekin (2003, 46 - 57) tutkimus kertoo, että 9-luokkalaiset tytöt kokivat median luovan ulkonäköpaineita, mikä saa heidät miettimään laihduttamista.

Motivaation säilymistä tukevat tärkeimmät tekijät tutkimuksessamme ovat sosiaalinen tuki, tulosten saaminen, hyvinvoinnin lisääntyminen sekä paremmin jaksaminen. Myös Changin ym. (2008) tutkimuksessa ilmenee sosiaalinen tuki ja muiden kannustus painonpudotusta tukevana tekijänä. Heidän tutkimuksessaan tutkittavat etsivät neuvoja ja tukea äideiltään, ystäviltaan, työkavereiltaan, muilta samassa tilanteessa olevilta sekä terveysalan ammattilaisilta. Sosiaalisen tuen puute, esimerkiksi puolison torjuva suhtautuminen terveelliseen ruokavalioon tai kannustavan keskustelukumppanin puute, koettiin motivaatiota heikentävänä tekijänä. Myös meidän tutkimuksessamme ilmeni, että puolison tukea tarvitaan ja että on tärkeää, etteivät lähimmäiset tyrmää omia valintoja.

Saamiemme tulosten mukaan ryhmäläisten ja valmentajan tuki lisää motivaatiota laihduttamisessa. Toisaalta saattaa olla, että ryhmään on hakeutunut sellaisia

henkilöitä, jotka kokevat tuen vahvistavan motivaatiotaan, ja ne henkilöt, jotka eivät koe tukea merkittäväksi, ovatkin jättäytyneet ryhmän ulkopuolelle. Mikäli näin on, ei voida yleistää ryhmän tai valmentajan tuen olevan yleisesti tärkeää laihduttamisen motivaatiossa.

Osa tutkimuksemme haastateltavista toi esille myös psyykkisiä keinoja tukea itse motivaatiotaan haasteita kohdatessaan. Näitä keinoja olivat itsensä kannustaminen, lopputuloksen kuvitteleminen ja päättäväisyys. Positiivisen sisäisen puheen avulla voi lisätä energiaa, ponnistelua ja myönteistä asennetta (Weinberg & Gould 2011, 379). Viljamaan (2001, 33 - 34) mukaan motivaatiotaan voi vahvistaa muodostamalla tavoitteestaan mahdollisimman selkeän mielikuvan. Mielikuvien avulla voi vahvistaa itseluottamustaan ja lisätä motivaatiota (Weinberg & Gould 2001, 304).

Kysyimme haastatteluissa, mikä asia tukee tai voisi tukea motivaatiota laihduttamisessa ja millä keinoilla tutkittavat selvisivät haasteista motivaation säilymisessä. Muutama haastateltava antoi vastaukseksi oman motivaation. Tulkintamme mukaan tutkittavat tarkoittivat tällä sisäistä motivaatiota. Sisäisestä motivaatiosta on kyse, kun jonkin asian tekeminen itsessään antaa hyvän olon tunteen. Sisäisesti motivoituneen ei tarvitse miettiä, mitä ansaitsee tai miten hyötyy toiminnallaan. (Nummenmaa & Seppänen 2014, 78.) Osa vastauksista viittasi myös ulkoisen motivaation lähteisiin: muutama tutkittava kertoi, että haluaa saada tuloksia, koska on maksanut ryhmäohjaukseen osallistumisesta. Ulkoinen motivaatio muodostuu ulkopuolelta tulevan palkkion tai pakotteen virittämänä (Nummenmaa & Seppänen 2014, 81). Ruohotien (1998, 38) mukaan sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei voi täysin erottaa, vaan ne täydentävät toisiaan. Toiminnassa esiintyy usein yhtäaikaista sisäisiä ja ulkoisia motiiveja.

Millerin ja Rollnickin (2002, 34) mukaan motivaatiota ei voi asettaa asiakkaaseen, vaan se täytyy rakentaa sisäisesti. Tulostemme mukaan osa haastateltavista on sisäistänyt ajatuksen siitä, että onnistuminen on lopulta itsestä kiinni. Haastateltavat kertoivat tekevänsä prosessia itseään varten ja halusivat ottaa vastuun toiminnastaan.

Motivaatiota heikentävät tekijät laihduttamisessa

Toinen tutkimustehtävämme oli selvittää motivaatiota heikentäviä tekijöitä laihduttamisessa. Motivaatiota heikentäviä tekijöitä laihduttamisessa tulostemme mukaan ovat kiire, stressi, väsymys, pimeä vuodenaika sekä tilanteet, joissa poikeaan rutiineista. Muita yksittäin mainittuja tekijöitä ovat vaikeus saada aloitettua laihduttaminen, nälän tunne ja tavallista huonommat päivät. Teoreettisessa viitekehyksessä käsitelimme stressin vaikutuksia laihduttamiseen ja totesimme stressin voivan vaikeuttaa elintapojen ja painon hallintaa. Stressaavassa elämäntilanteessa ei laihduttamiseen tarvittaviin elintapamuutoksiin välttämättä ole voimia. (Mustajoki 2015, 194.) Useissa tutkimuksissa on havaittu stressin ja kiireen vaikutus elämäntapoihin. Esimerkiksi Changin ym. (2008) tutkimuksessa raportoitiin stressaavan arjen ja kiireisen aikataulun vaikeuttavan terveellisten elämäntapojen ylläpitoa.

Motivaatio voi vaihdella dynaamisesti tilanteesta toiseen (Ruohotie 1998, 36 - 37). Tutkimuksemme tulokset vahvistavat käsitystä motivaation tilannesidonnaisuudesta. Voi sanoa, että painonhallintaryhmän jäsenet ovat motivoituneita laihduttamiseen, koska he ovat vapaaehtoisesti tulleet mukaan maksulliseen ryhmään. Tilannesidonnaisuudesta vaihtelusta kertovat vastaajien kokemukset motivaatiossa koetuista haasteista.

Kysymykseemme motivaatiota heikentävistä tekijöistä saimme vastauksia, joista emme olleet varmoja, kertovatko ne ennemminkin laihduttamista vaikeuttavista tekijöistä kuin laihduttamisen motivaatiota heikentävistä tekijöistä. Toisaalta koemme vaikeaksi luokitella kummasta on kyse: laihduttamisen ongelmakohdista vai motivaation ongelmakohdista. Nämä tekijät saattavat kuitenkin olla osittain samoja. Emme myöskään voi tietää, ovatko tutkittavat ymmärtäneet kysymyksen väärin vai kokevatko he näiden tekijöiden heikentävän motivaatiotaan. Esimerkkejä tällaisista tekijöistä ovat kiire ja rutiineista poikkeaminen. Kiireinen arki voi vaikeuttaa laihduttamisen toteuttamista ja siten myös heikentää motivaatiota. Poh-

dimme myös, olisiko motivaation käsite pitänyt kertoa haastateltaville ennen haastatteluja. Motivaatio on käsitteenä laaja ja monitahoinen, ja ihmiset voivat myös käsittää motivaatioon liittyviä seikkoja eri tavoin.

Motivaatiota tukeva ohjaus laihduttamisessa

Kolmas tutkimustehtävämme oli selvittää, millaista on motivaatiota tukeva ohjaus laihduttamisessa. Motivaatiota tukeva ohjaus on tulostemme mukaan asiantuntevaa, faktoihin perustuvaa ja kannustavaa. Säännöllinen yhteydenpito ohjaajan kanssa, selkeät ohjeet ja havainnollistaminen tulivat myös esille vastauksissa. Yksi vastaajista kertoi, ettei ohjaaja saisi syyllistää asiakasta. Toinen haastateltavista taas toivoi patistelua. Eräs haastateltava kertoi, ettei ryhmäohjaus ole hänelle paras muoto, vaan arveli yksilöohjauksen olevan motivaation tukemisen kannalta suotuisin. Tuloksista voinee päätellä, että samanlainen ohjaustyyli tai -menetelmä ei sovi kaikille. Ohjaajan tulisi ottaa tämä huomioon myös ryhmiä ohjatessaan.

Tutkittavat toivoivat yksilöllistä ja joustavaa ohjausta ilman liian tiukkoja ohjeita ja rajoituksia. Youngin, Gittelsohnin, Charlestonin, Felix-Aaronin ja Appelin (2010) tutkimuksen mukaan joustavalla ja sallivalla suhtautumisella on todennäköisempää onnistua painonpudotuksessa. He tutkivat afroamerikkalaisten naisten motivaatiota liikuntaa ja laihduttamista kohtaan. Painonpudotuksessa onnistuneet naiset käyttivät strategioita, jotka sallivat monipuolisen ruokavalion ja välttivät tiukkoja kuureja. Epäonnistuneet sen sijaan käsittivät laihduttamisen enemmän kuuriluontoisena ja luokittelivat ruokia hyviin ja pahoihin.

Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät tukevat motivaatiota laihduttamisessa, mitkä tekijät heikentävät motivaatiota laihduttamisessa sekä millainen ohjaus tukee motivaatiota laihduttamisessa. Motivaatiota tukevat tekijät laihduttamisessa koostuvat syistä laihduttamisen aloittamiseen ja tekijöistä, jotka auttavat motivaation säilymisessä laihduttamisen aikana. Terveydelliset syyt ja ulkonäön

kohentaminen olivat useimmin mainitut syyt siihen, miksi laihduttaminen aloitettiin. Motivaation säilymistä tukevia tekijöitä olivat sosiaalinen tuki, tulosten saaminen, onnistumisen kokemukset, hyvinvoinnin lisääntyminen, oma motivaatio, ohjaajan vaikutus sekä psyykkiset keinot, kuten tavoitteen palauttaminen mieleen vaikealla hetkellä. Sen sijaan kiire, stressi, väsymys, pimeä vuodenaika ja tilanteet, joissa joutuu poikkeamaan totutusta kaavasta, olivat motivaatiota heikentäviä tekijöitä. Motivoivan ohjauksen ominaisuuksia olivat asiantuntijuus ja faktoihin perustuva ohjaus, kannustava ja tukeva ohjaustyyli, yksilöllisyys ja joustavuus sekä se, että ohjattavalla itsellään on vastuu toiminnastaan.

Painonhallintaryhmän ohjaajan olisi hyvä selvittää jokaisen ohjattavan syyt laihduttamiseen. Tällöin hän voi paremmin auttaa ohjattavaa tavoitteiden asettamisessa ja tukea motivaation säilymistä. Jos ohjattava laihduttaa terveydellisten syiden vuoksi, hyvä tavoite voi olla esimerkiksi kolesterolitason aleneminen. Jos taas ohjattava laihduttaa ulkonäöllisistä syistä, voi hänelle parempi tavoite olla esimerkiksi vyötärön ympäryksen pieneneminen.

Painonhallintaryhmän ohjaajan tulisi ottaa huomioon motivaation säilymistä tukevat tekijät laihduttamisessa, jotta hän voi auttaa laihduttajaa saavuttamaan tavoitteensa. Painonhallintaryhmän ohjaajan tulisi pyrkiä siihen, että hän ohjauksellaan ja toiminnallaan mahdollistaa asiakkaiden motivoitumisen ja motivaation säilymisen. Haastateltavien vastauksissa motivoivaa ohjausta koskien oli jonkin verran eroavaisuuksia. Koska asiakkaiden toiveet motivoivaan ohjaukseen liittyen ovat yksilöllisiä, tulisi ohjaajan pystyä huomioimaan ohjattavien yksilölliset tarpeet ja toiveet myös ryhmää ohjatessaan.

Myös laihduttamisen motivaatiota heikentävät tekijät tulisi ottaa huomioon painonhallintaryhmän ohjauksessa. Painonhallintaryhmän ohjaaja voi miettiä, millä keinoilla hän voisi tukea ohjattavia, jos motivaatiota heikentäviä tekijöitä ilmenee. Ohjaaja voi myös kannustaa ohjattavia miettimään, mitkä tekijät heikentävät juuri heidän motivaatiotaan. Kun heikentävät tekijät tunnistetaan etukäteen, voi niihin pyrkiä varautumaan ja siten ennaltaehkäistä motivaation heikkenemistä laihduttamisessa.

Sosiaalinen tuki on tutkimuksemme mukaan tärkeää laihduttamisen motivaation säilymisessä. Liikunta- ja terveystalvveluita tulisi kehittää niin, että yhä useammalla olisi mahdollisuus saada tarvitsemaansa tukea ja ohjausta painonhallintaan. Mikäli tukea olisi helpommin saatavilla, saattaisi ylipainoisten määrä yhteiskunnassamme vähentyä.

Haastattelimme tutkimukseemme Kajaanin Lady Line entisiä ja nykyisiä painonhallintaryhmän osallistujia. Tulokset ovat yleistettävissä Kajaanin Lady Linen entisiin ja tuleviin painonhallintaryhmän osallistujiin. Jotta tulokset voitaisiin yleistää muihin painonhallintaryhmiin, olisi tutkimuksessa pitänyt olla mukana muitakin painonhallintaryhmiä.

Tutkimusprosessin pohdinta

Haastattelimme tutkimustamme varten kahdeksaa naista. Haastattelut kestivät alle 10 minuuttia. Haastateltavat olivat painonhallintaryhmän entisiä tai tämänhetkisiä osallistujia. Arvioimme kahdeksan osallistujan olevan riittävä määrä, jotta työstä ei tule liian laaja ja ehdimme saada sen valmiiksi ajoissa. Haastateltavien määrä osoittautui mielestämme riittäväksi, sillä vaikka tutkittavien vastauksissa oli paljon eroavaisuuksia, tuottivat kaikki haastattelun kysymykset myös samankaltaisia vastauksia. Näin ollen saavutimme saturaation.

Käytimme tutkimuksessamme puolistrukturoitua haastattelua. Jälkeenpäin pohdimme, että olisiko teemahaastattelu sopinut kuitenkin paremmin tutkimukseemme. Haastattelujen aikana koimme tarvetta tehdä joistakin aiheista osalle vastaajista tarkentavia kysymyksiä, mutta puolistrukturoitu haastattelumenetelmä ei sallinut sitä. Teemahaastattelulla olisi mahdollisesti saanut laajempia ja yksityiskohtaisempia vastauksia. Sama haastattelurunko ei myöskään välttämättä sovi kaikille. Tästäkin syystä teemahaastattelu olisi voinut olla parempi vaihtoehto, jotta olisimme saaneet yksilöityä kysymykset ja aiheet kullekin vastaajalle sopiviksi. Osalla tutkittavista oli jo aiempia laihduttamisjaksoja takanaan, joten heiltä oli-

simme voineet saada enemmän tietoa motivaatiota tukevista tai heikentävistä tekijöistä. Osa laihdutti ensimmäistä kertaa, joten kokemuksia haasteista ja motivaatiota heikentävistä tekijöistä oli vähemmän.

Haastateltavat vaikuttivat olevan hyvin motivoituneita laihduttamiseen. Näin ollen haastateltavamme olivat hyvä kohderyhmä motivaatiota tukevien tekijöiden selvittämiseen. He osasivat kertoa omakohtaisesti, mikä on saanut heidät aloittamaan laihduttamisen. Jälkeenpäin pohdimme, että motivaatiota heikentäviä tekijöitä selvittäessä taas olisi ollut hyödyllisempää haastatella sellaisia ylipainoisia henkilöitä, jotka eivät ole löytäneet motivaatiota laihduttamiseen laihduttamistarpeesta huolimatta. He olisivat ehkä osanneet kertoa paremmin, mikä on estänyt laihduttamisen aloittamisen. Toisaalta haastateltavillamme oli kokemuksia myös haasteista motivaation säilymisessä laihduttamisen aikana, joten saimme tuloksia myös motivaatiota heikentäviin tekijöihin.

Nykyiset painonhallintaryhmäläiset olivat laihduttamisen alkuvaiheessa, joten he eivät ehkä olleet vielä kokeneet merkittäviä haasteita motivaation säilymisessä. Alkuvaiheessa myöskin innostus saattaa olla korkeimmillaan. Laihduttamisen alkuvaiheessa tuloksia saadaan yleensä nopeasti, joka vaikuttaa motivaatioon positiivisesti. Entisillä painonhallintaryhmäläisillä taas oli valmennukseen osallistumisestaan aikaa jo lähes vuosi, joten saattaa olla, että heidän muistonsa ovat muuttuneet ajan myötä. Nämä tekijät saattavat vaikuttaa saamiimme tuloksiin.

Telaman (1986, 155) mukaan motiivien tutkimisessä keskeisin ongelma on se, että ihmiset eivät välttämättä tiedosta toimintansa takana olevia motiiveja. Siksi voi olla ongelmallista kysyä haastateltavalta suoraan, mikä häntä motivoi tai mikä heikentää motivaatiota. Voi olla, että emme ole tutkimuksessamme saaneet tietoa ihmisten todellisista motiiveista. Tutkittavien vastauksiin ovat voineet vaikuttaa ns. normatiiviset eli yleisesti hyväksyttävänä pidetyt motiivit. Haastateltavat ovat tiedostamattaan voineet antaa vastauksia, joiden ajatellaan olevan yleisesti hyväksyttäviä.

8.2 Luotettavuus

Kaikessa tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheiden syntymistä, joten yksittäisessä tutkimuksessa on arvioitava tehdyn tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134). Eskolan ja Suorannan (1998, 209 - 211) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkija joutuu jatkuvasti pohtimaan tekemiään ratkaisuja ja ottamaan kantaa sekä analyysiin, kattavuuteen että tekemänsä työn luotettavuuteen. Laadullisessa tutkimuksessa arviointi pelkistyy kysymykseksi tutkimusprosessin luotettavuudesta.

Metodikirjallisuudessa tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsittein (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136). Tutkimuksen reliabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta eli sen kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Myös validius eli pätevyys liittyy tutkimuksen arviointiin. Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Laadullisen tutkimuksen piirissä näiden käsitteiden käyttöä on kritisoitu, koska ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä vastaamaan määrällisen tutkimuksen tarpeisiin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136). Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulee kuitenkin arvioida, vaikka mainittuja termejä ei haluaisikaan käyttää.

Uskomme tulosten olevan reliaabeleja, sillä useat haastateltavat antoivat samankaltaisia vastauksia. Tuloksemme eivät välttämättä ole yleistettävissä Lady Line Kajaanin painonhallintaryhmän ulkopuolelle, joten samojen tulosten saamiseksi tutkimus on tehtävä Lady Line Kajaanin painonhallintaryhmäläisillä. Tutkimuksemme validiutta saattaa heikentää se, että aineistossa oli mukana sellaisia vastauksia, joista emme olleet varmoja, kertovatko ne haasteista motivaatiossa vai haasteista laihduttamisessa. Voi olla kuitenkin vaikeaa luokitella kummasta on kyse, laihduttamisen ongelmakohdista vai motivaation ongelmakohdista, sillä nämä tekijät saattavat olla ainakin osittain samoja. Tulostemme validiutta olisi voinut parantaa varmistamalla, ymmärtävätkö kaikki haastateltavat motivaation käsitteen. Mahdollisesti myös kysymykset olisi voinut asetella eri tavalla, tai vaihtaa

osan kysymyksistä. Toisaalta aineistossa oli reilusti myös suoraan motivaatioon liittyviä vastauksia.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tähän tavoitteeseen päästäkseen tutkijan on kirjattava tarkasti muistiin kaikki tutkimuksen tekoon liittyvät vaiheet. Aineiston hankinnan olosuhteet ja paikat, joissa aineisto kerätään, selostetaan tarkasti ja totuudenmukaisesti. Lisäksi kerrotaan haastatteluun käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat ja oma itsearviointi tilanteesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.) Tutkimuksen toteutuksesta kertovassa luvussa olemme kuvaileet mahdollisimman tarkasti tutkimuksemme etenemisen ja eri vaiheet, jotta lukija saa selkeän käsityksen siitä, mitä olemme tehneet. Olemme kertoneet haastatteluiden keston sekä miten ja missä olosuhteissa haastattelut suoritettiin.

Aineiston analyysissä kerrotaan lukijalle, miten aineisto analysoitiin ja perustellaan miten tuloksiin ja johtopäätöksiin tultiin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 141). Tulosten tulkinnasta on kerrottava, millä perusteella tutkija esittää tulkintoja. Tässä luotettavuutta lisää suorien haastatteluotteiden käyttö. (Hirsjärvi ym. 2009, 233.) Olemme perustelleet aineistosta tekemämme tulkinnat ja käyttäneet tekstissä suoria lainauksia haastatteluista parantaaksemme luotettavuutta. Luotettavuutta lisätäksemme olemme esittäneet myös taulukon avulla esimerkkejä aineistosta tekemistämme päätelmistä (Taulukko 3). Aineistoa olemme analysoineet mahdollisimman objektiivisesti pyrkien siihen etteivät esimerkiksi ennako-oletukset vaikuttaisi tulkintoihimme. Emme ole antaneet omien kokemustemme laihduttamisesta vaikuttaa aineiston tulkintaan tai haastattelutilanteisiin.

Tutkimuksen onnistumista arvioitaessa on otettava huomioon saadun aineiston riittävyys ja analyysin kattavuus. Laadullisessa tutkimuksessa on mahdotonta tietää etukäteen riittävän aineiston laajuus. Yksi tapa ratkaista aineiston riittävyys onkin puhua sen kylläntymisestä eli saturaatiosta. (Eskola & Suoranta 1998, 62, 216.) Saturaatiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa aineisto alkaa toistaa itseään, eivätkä tiedonantajat tuota enää uutta tietoa tutkimukselle (Tuomi & Sarajärvi 2013, 87). Saamamme aineisto alkoi toistaa itseään, joten emme usko, että olisimme

saaneet uutta tietoa haastattelemalla vielä lisää laihduttajia. Emme myöskään halunneet etsiä muita yksittäisiä haastateltavia, sillä tarkoitus oli tutkia nimenomaan painonhallintaryhmän osallistujien motivaatiota laihduttamisessa.

On tärkeää, että tutkimukseen valitut henkilöt tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. Kohderyhmän on oltava tarkkaan harkittu ja tarkoituksenmukainen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85 - 86.) Lady Linen painonhallintaryhmään hakeutuvilla henkilöillä saattaa olla kokemuksia esimerkiksi epäonnistuneista yrityksistä laihduttaa. Ainakin ryhmään osallistumisen myötä heille kertyi kokemuksia ja tietoa aiheesta, joten kohderyhmän valinta on perusteltua. Varmistimme myös ennen haastatteluja, että jokaisella tutkittavalla oli kokemuksia laihduttamisesta, vaikka laihduttaminen ei olisikaan ensisijaisena tavoitteena tällä hetkellä. Luotettavuutta olisi voinut lisätä vielä kertomalla haastateltaville, mitä me tarkoitamme käsitteillä laihduttaminen ja motivaatio.

8.3 Eettisyys

Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon. Jo tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24.) Tutkimme opinnäytetyössämme motivaatioon vaikuttavia tekijöitä laihduttamisessa sekä sitä, millainen ohjaus tukee motivaatiota laihduttamisessa. Valitsemamme aihe on ajankohtainen ja yhteiskunnallisestikin tärkeä, sillä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän FINRISKI-tutkimuksen mukaan joka viides suomalainen aikuinen on nykyään lihava (Männistö, Laatikainen & Vartiainen 2012). Henkilön motivoituneisuus ennustaa lopputulosta, eli ilman motivaatiota laihduttamisessa onnistuminen on epätodennäköistä. (Miller & Rollnick 2002, 10.)

Tutkimukseen osallistuvien ihmisten itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan siten, että heille annetaan mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen (Kuula 2006, 61). Esittelimme kohderyhmälle tutkimuksemme aiheen ja tutkimus-

menetelmän, ja kerroimme, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkittaville tulee kertoa perustiedot tutkimuksesta, sen tekijöistä sekä mihin tietoja tullaan käyttämään. Lisäksi on hyvä kertoa, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa käytännössä, esimerkiksi paljonko tutkimus vie aikaa ja onko kyseessä kertaluontoinen aineistonkeruu. (Kuula 2006, 62.) Kerroimme tutkittaville, että tutkimme laihduttamisen motivaatiota, käytämme tuloksia opinnäytetyössämme ja keräämme aineiston haastattelemalla. Lisäksi kerroimme haastattelun kestävän noin kymmenen minuuttia. Annoimme mahdollisuuden myös kysyä epäselviä asioita, ennen kuin he päättivät osallistumisestaan.

Haastattelutilanteessa kysymykset esitettiin neutraalisti, eikä haastateltavia johdatteltu tai manipuloitu vastaamaan tietyllä tavalla. Haastattelukysymykset oli muotoiltu niin, etteivät ne johdattelisi vastauksia. Käytimme avointa vastausmallia, jotta kysymykset eivät johdattelisi haastateltavia, vaan he pääsevät vastaamaan omin sanoin.

Yksityisyyden kunnioittaminen ilmenee siten, että tutkittavilla on oikeus määrittää se, mitä tietojaan he tutkimuskäyttöön antavat. Se tarkoittaa myös sitä, että tutkimustekstit kirjoitetaan niin, ettei yksittäisiä tutkittavia voi tunnistaa. (Kuula 2006, 64.) Kerroimme tutkittaville ennen haastatteluja, ettei kaikkiin kysymyksiin ole pakko vastata, mikäli joku kysymys tuntuu esimerkiksi liian henkilökohtaiselta. Tutkimuksen toteutuksessa otimme eettisyyden huomioon suojaamalla haastateltavien identiteetin. Emme keränneet haastateltavien nimiä tai muita tietoja, joista heidät voisi tunnistaa. Raportoinnissa huolehdimme siitä, etteivät yksittäiset vastaajat ole tunnistettavissa. Haastatteluista saatu aineisto oli vain meidän käytössämme, ja varmistimme, ettei kukaan muu päässyt haastatteluiden materiaaleihin käsiksi.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös se, että tutkimuksen tuloksia ei yleistetä kritiikittömästi tai kaunistella (Hirsjärvi ym. 2009, 26). Olemme kertoneet, millä tavoin tuloksiamme voi yleistää ja perustelleet näkemyksemme. Emme ole kaunistelleet tutkimuksemme tuloksia, vaan tarkastelleet niitä todenmukaisesti.

Eettisyyttä tarkastellessa tulee ottaa huomioon tutkimuksesta raportointi. Se ei saa olla harhaanjohtavaa tai puutteellista, ja käytetyt menetelmät on selostettava huolellisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.) Olemme kuvanneet tarkasti tutkimuksemme etenemisen eri vaiheissa ja käytetyt menetelmät sekä perustelleet tekemämme valinnat.

Hirsjärven ym. (2009, 26) mukaan alkuperäisiä havaintoja ei tule muokata niin, että tulos vääristyy. Olemme tarkastelleet aineistoamme monipuolisesti, mutta huolehtineet myös siitä, ettei asioita ole irrotettu kontekstistaan tai käytetty harhaanjohtavasti. Myös tutkimuksen puutteet on tuotava julki (Hirsjärvi ym. 2009, 26). Olemme pohdinnassa käsitelleet tutkimuksemme puutteita ja kertoneet, mitä mahdollisesti olisimme voineet tehdä toisin.

Luvaton lainaaminen eli plagioiminen tarkoittaa jonkun toisen kirjoittaman tekstin tai sen osan esittämistä omanaan (Kuula 2006, 37). Emme ole esittäneet toisen henkilön ideoita ominamme. Olemme merkinneet käyttämämme lähteet huolellisesti ja asianmukaisesti.

Julkaistut tutkimustulokset voivat vahingoittaa tutkittavien elämää, jos tutkittavista kirjoitetaan negatiiviseen sävyyn tai leimataan tutkittavien edustama ryhmä (Kuula 2006, 63). Tutkimustuloksia kirjoittaessamme olemme ottaneet huomioon kirjoittamistyylin, jotta tekstin sävy olisi neutraali, eikä se leimaisi tutkittavien edustamaa ryhmää. Tutkittaville ei ole aiheutunut haittaa tutkimukseen osallistumisesta.

8.4 Ammatillinen kehittyminen

Ammattikorkeakoulut ja työelämän edustajat ovat yhdessä laatineet ne valmiudet eli kompetenssit, jotka ammattikorkeakoulusta valmistuneen tulisi omata. Kompetenssit on jaettu koulutusohjelmakohtaisiin ja kaikille yhteisiin kompetensseihin. Yhteiset kompetenssit luovat edellytyksiä työelämässä toimimiselle, yhteistyölle ja asiantuntijuuden kehittymiselle. Ammatilliset kompetenssit esitetään opinto-oppaassa erikseen kunkin koulutusohjelman kohdalla. (Opinto-opas 2016.)

Yhteisistä kompetensseista eniten opinnäytetyömme myötä kehittyivät oppimisen taidot sekä eettinen osaaminen. Oppimisen taitojen kompetenssiin kuuluu, että opiskelija osaa arvioida ja kehittää osaamistaan ja oppimistapojaan sekä hankkia, käsitellä ja arvioida tietoa kriittisesti (Opinto-opas 2016). Teoreettista viitekehystä laatiessamme tutustuimme monipuolisesti erilaisiin lähteisiin, jotka käsittelivät laihduttamista, ylipainoa ja lihavuutta, ohjausta sekä motivaatiota. Näihin aiheisiin perehtyessämme opimme paljon uutta motivaatiosta, laihduttamisesta sekä ylipainon ja lihavuuden syistä ja seurauksista. Lisäksi teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen kehitti tiedonhaun ja asiakirjoittamisen taitoja sekä kykyä tarkastella lähteitä kriittisesti.

Eettisen osaamisen kompetenssiin kuuluu muun muassa, että opiskelija kykenee ottamaan vastuun omasta toiminnastaan ja sen seurauksista sekä osaa toimia alansa ammattieettisten periaatteiden mukaisesti (Opinto-opas 2016). Teimme opinnäytetyömme hyvin itsenäisesti, joten olemme suurimmaksi osaksi ratkaisseet vastaan tulleet ongelmat itse. Tämä kehitti päätöksentekotaitoja sekä vastuunottoa omasta toiminnasta. Opinnäytetyössä on ollut paljon hankalia vaiheita, mutta niistä selviäminen kasvatti ja kehitti ammatillista osaamistamme. Omien ratkaisujen ja päätösten tekemisen ansiosta opinnäytetyöstämme tuli meidän näköisemme.

Opimme tekemään laadullisen tutkimuksen tieteellisten normien mukaan. Tutustuimme eri menetelmiin toteuttaa tieteellinen tutkimus ja siihen mitä laadukas ja luotettava tutkimus vaatii. Opimme huomioimaan eettisyyden toiminnassamme. Luimme paljon taustatietoa erilaisista tavoista toteuttaa laadullinen tutkimus, ja arvioimme, mikä menetelmä olisi meille paras vaihtoehto. Perehdyimme erilaisiin tutkimuksia käsitteleviin teoksiin, ja vertailimme useita näkemyksiä.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman tavoitteen mukaiseen osaamiseen kuuluu yhtenä osa-alueena ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaaminen. Ihmisen hyvinvointi- ja terveystieteiden osaamiseen kuuluu ihmisen kasvuun, kehitykseen ja

käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden tunteminen. (Opinto-opas 2016.) Opinnäytetyömme myötä tämä osaamisalue kehittyi, sillä selvitimme haastateltaviemme käyttäytymisen taustalla olevia tekijöitä.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman tavoitteen mukaiseen osaamiseen sisältyy myös pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen. Opiskelijan tulee osata käyttää tavoitteellisesti ja monipuolisesti eri ohjaus- ja opetusmenetelmiä vaihtelevissa ohjaustilanteissa erilaisille kohderyhmille. Lisäksi opiskelija muodostaa omiin arvoihinsa ja tietorakenteisiinsa perustuvan ohjaus- ja oppimiskäsityksen liikunnanohjaajana. (Opinto-opas 2016.) Opimme tutkimuksemme tuloksista sen, miten tärkeää yksilöllinen ohjaus on myös ryhmävalmennuksissa, sillä samanlainen ohjaustapa ei toimi kaikille yhtä hyvin. Vaikka kohderyhmässä kaikilla olisi samanlaiset taustat ja tavoitteet, koostuu ryhmäkin kuitenkin yksilöistä, joille tulisi tarjota kullekin sopivaa ohjausta.

Kolmas osaamisalue, joka opinnäytetyötä tehdessä kehittyi, on liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen. Siihen kuuluu liikuntakulttuurin- ja palvelujen kehitysnäkymien tunteminen ja kyky edistää liikunnan asemaa yhteiskunnassa. (Opinto-opas 2016.) Opinnäytetyötä tehdessä ymmärsimme ylipainon ja lihavuuden olevan vakava yhteiskunnallinen ongelma. Liikunnan aseman vahvistaminen yhteiskunnassa on tärkeää myös ylipainon ja lihavuuden hoidon ja ehkäisyyn näkökulmasta. Tutustuimme Lady Line-hyvinvointikeskukseen ja sen toimintaan. Pienryhmävalmennus on melko uusi tuote Kajaanin Lady Linella, ja tutkimalla pienryhmävalmennuksiin osallistuneiden asiakkaiden motivaatiota ja kokemuksia ryhmästä tuotimme toimeksiantajalle tietoa pienryhmävalmennuksista. Toimeksiantajamme voi tulosten perusteella kehittää palveluitaan asiakkaiden toiveita vastaaviksi.

Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajakoulutuksessa valitsimme molemmat syventäviksi opinnoiksi Personal Training-opinnot, joissa perehdyimme terveyden edistämiseen ja asiakkaiden ohjaamiseen kohti terveellisiä elintapoja. Opinnäytetyönä tekemämme tutkimus motivaatiosta laihduttamisessa tukee ja täydentää Personal Training-opintoja ja osaamistamme, sillä personal trainerit

ovat usein tekemisissä laihduttavien asiakkaiden kanssa. Tutkimushaastattelujen avulla saimme tietoa siitä, mitkä tekijät tukevat motivaatiota laihduttaessa. Lisäksi saimme paremman ymmärryksen niistä haasteista, joita laihduttajat voivat kokea laihdutuksen aikana. Voimme tulevaisuudessa hyödyntää näitä tietoja, jos työelämässä pääsemme ohjaamaan painonhallintaryhmiä tai yksilöasiakkaita. Saimme tietoa myös siitä, millainen ohjaus koetaan motivoivaksi. Tutkimuksestamme selvisi myös se, ettei samanlainen ohjausmenetelmä sovi kaikille. Osaamme ottaa tämän huomioon työelämään siirtyessämme. Tutkittavat kertoivat myös mielipiteitään ryhmän ohjaajan toiminnasta sekä ryhmästä yleensä. Voimme ottaa nämä tiedot huomioon, jos tulevaisuudessa toimimme itse samankaltaisten ryhmien ohjaajina.

Yhteistyötaidot, joustavuus, järjestelmällisyys ja huolellisuus olivat eduksi opin- näytetyötä tehdessä. Opimme tekemään kompromisseja ja ottamaan toisen näkem- yksen huomioon. Annoimme palautetta toisen tekstistä ja opimme myös otta- maan palautetta vastaan. Opinnäytetyön tekemisessä oli usein vaihteita, joissa ei ollut varmuutta siitä, etenemmekö oikein. Mielessämme oli usein paljon kysymyk- siä, joihin emme löytäneet vastausta. Tämä opetti kykyä sietää epävarmuutta, minkä uskomme olevan tärkeä taito työelämässä, sillä kaikkeen ei välttämättä ole yksiselitteistä ratkaisua.

Työskentelyä hankaloitti liiallinen kriittisyys omaa tekstiä kohtaan sekä pieniin yk- sityiskohtiin takertuminen. Hankaloittavana tekijänä oli myös teoreettisessa viite- kehyksessä käsiteltyjen aiheiden rajaaminen järkeväksi kokonaisuudeksi, sillä motivaatiosta ja laihduttamisesta on valtava määrä tietoa. Hankaloittavaksi teki- jäksi muodostui myös aiheen valinta, sillä motivaation tutkiminen osoittautui odo- tettua hankalammaksi ja vertailukelpoisia aiempia tutkimuksia oli vaikea löytää. Motiivien tutkimisessa ongelmallista on se, etteivät ihmiset aina tiedosta toimin- tansa takana olevia motiiveja (Telama 1986, 155). Siksi voi olla ongelmallista ky- syä haastateltavalta suoraan, mikä häntä motivoi tai mikä heikentää motivaatiota.

Vahvuutemme opinnäytetyöprosessissa oli molempien kiinnostus tutkittavaan aiheeseen. Motivaatio laihduttamisessa tutkimusaiheena oli sekä antoisa että riittävän haastava. Vahvuutena oli myös toimiva ja mutkaton yhteistyö sekä molempien tasapuolinen panostus ja vastuunotto opinnäytetyön etenemisestä ja valmistumisesta ajallaan.

Tavoitteiden toteutuminen

Oma tavoitteemme opinnäytetyölle oli saada tietoa laihduttamisen motivaatioon vaikuttavista tekijöistä, ja sen avulla kehittää valmiuksiamme ohjata laihduttajia. Mielestämme tavoitteemme on toteutunut hyvin. Opimme motivaatiosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä paljon uutta sekä teoreettista viitekehystä kirjoittaessamme että tutkimusta toteuttaessamme. Koemme, että valmiutemme laihduttajien ohjaukseen ovat kehittyneet, sillä osaamme nyt ottaa motivaatioon vaikuttavat tekijät huomioon laihduttajia ohjatessa.

Toimeksiantajan tavoitteena oli saada tietoa ryhmävalmennuksiin osallistuvien asiakkaiden motivaatiosta ja tiedon pohjalta pystyä tukemaan asiakkaidensa motivaatiota entistä paremmin, ja näin kehittää tarjoamaansa palvelua. Saimme opinnäytetyöstämme palautetta Lady Linen yrittäjältä Nora Häliseltä. Toimeksiantajamme kertoi saaneensa tutkimuksen jokaisen osa-alueen myötä ideoita palvelun kehittämiseen ja näin koki tavoitteen täyttyneen. Toimeksiantaja kertoi jatkossa huomioivansa saamamme tulokset markkinoinnissa ja ryhmien sisältöjen suunnittelussa. Painonhallintaryhmien terveyttä edistävää vaikutusta voisi hänen mukaan korostaa jatkossa enemmän, ja sitä kautta motivoida mukaan uusia asiakkaita, joilla on tarve laihduttaa terveydellisistä syistä. Hän pohti ottavansa ohjausmateriaaleihin oman osionsa normaalipainon terveyshyödyistä ja ottavansa terveyden näkökulman paremmin huomioon tavoitteenasettelussa. Tutkimustulokset sosiaalisen tuen ja tuloksien saamisen merkityksestä saivat Hälisen miettimään myös jatkoryhmien perustamista motivaatiota tukemaan. Tulokset motivaatiota heikentävistä tekijöistä herättivät ajatuksen elämänhallintaan liittyvistä kursseista tai elämänhallinnan käsittelemisestä painonhallintakurssilla. Tuloksemme motivaatiota

tukevasta ohjauksesta tukee hänen käsitystään siitä, että henkilökunnan täytyy olla koulutettua ja osata kannustaa ja motivoida asiakkaita niin yksilöinä kuin ryhmässäkin.

Yhteiskunnallisena tavoitteena oli tuottaa liikunta-alan ammattilaisille tietoa, joka mahdollistaa motivaation tukemisen laihduttamisen ohjauksessa. Tutkimuksemme selvitti motivaatiota tukevia ja heikentäviä tekijöitä sekä motivaatiota tukevaa ohjausta. Vaikka tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä Kajaanin Lady Linen ulkopuolelle, tuloksiin tutustumalla voi saada ainakin suuntaa-antavaa tietoa laihduttamisen motivaatioon vaikuttavista tekijöistä.

8.5 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksemme haastateltavat olivat kaikki joko nykyisiä tai entisiä painonhallintaryhmään osallistujia. He olivat siis jo ottaneet ison askeleen lähtemällä mukaan painonhallintaryhmään. Haastateltavilla oli kokemuksia motivaatiota tukevista tekijöistä. Jatkotutkimuksena voisi haastatella sellaisia ylipainoisia henkilöitä, jotka eivät ole saaneet aloitettua laihduttamista. Heitä haastatteleamalla voisi saada arvokasta tietoa siitä, miksi he eivät ole aloittaneet laihduttamista. Tulosten avulla olisi mahdollista löytää keinoja heidän motivaationsa tukemiseen ja kannustaa heitä huolehtimaan terveydestään.

Tutkimuksessamme kaikki haastateltavat olivat aikuisia naisia. Miehet, lapset, nuoret ja ikääntyneet jäivät pois tutkimuksestamme, joten heidän laihduttamisen motivaation tutkiminen olisi mahdollinen jatkotutkimusaihe. Ylipainoisuutta ja lihavuutta esiintyy kaikenikäisillä, myös lapsilla. Yli 12-vuotiaista lapsista joka neljäs on ylipainoinen (Mustajoki 2016). Olisi mielenkiintoista tietää, millä tavalla tulokset eroaisivat, mikäli haastateltavat olisivat miehiä, lapsia, nuoria tai ikääntyneitä.

Löysimme Kajaanista ainoastaan yhden painonhallintaryhmän (Lady Linen ryhmä), joka alkoi viimeistään alkuvuodesta, jolloin meidän oli tehtävä haastatte-

lut. Jatkossa olisi hyvä esimerkiksi jollakin isommalla paikkakunnalla tutkia useampia painonhallintaryhmiä, jolloin tulokset olisivat yleistettävämpiä ja saataisiin laajemmin tietoa esimerkiksi erilaisten ohjausmenetelmien toimivuudesta motivaation tukemisessa.

Painonhallintaryhmään tai yksilövalmennukseen osallistuminen voi olla melko kallista. Elintaso voi siis vaikuttaa mahdollisuuksiin huolehtia terveydestään. Tämä sai meidät pohtimaan, ovatko huono-osaiset eriarvoisessa asemassa kuin hyväosaiset, sillä kaikilla ei välttämättä ole varaa osallistua maksullisiin valmennuksiin. Tutkimustulostemme mukaan ammattitaitoinen valmentaja ja ryhmän vertaistuki tukevat motivaatiota laihduttamisessa. Aihetta tulisi tutkia lisää, jotta apua ja tukea laihduttamisen motivaatioon saataisiin kaikille sitä tarvitseville.

Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia, onko laihduttamisen motivaatiossa eroa yksin laihduttavien ja ohjaukseen osallistuvien välillä. Haastattelimme tutkimuksessamme vain pienryhmävalmennukseen osallistuvia henkilöitä. Tutkimuksessamme ryhmän ja valmentajan tuki osoittautuivat tärkeäksi motivaatiota tukevaksi tekijäksi. Saattaa silti olla, että ryhmään valikoitui sellaisia henkilöitä, joille sosiaalinen tuki on erityisen tärkeää motivaation kannalta. Voi olla, että itsenäisesti laihduttavissa ihmisissä on henkilöitä, jotka eivät merkittävästi hyötyisikään saamastaan ulkopuolisesta tuesta.

Haastateltavamme kokivat valmentajan ja ryhmän tuen olevan tärkeää heidän motivaationsa säilymisen kannalta. Olisi ollut hyödyllistä selvittää, onko heidän motivaationsa laihduttamiseen heikentynyt tai muuttunut valmennuksen loppumisen jälkeen. Motivaation vaihtelua voisi selvittää haastatteleamalla samoja henkilöitä uudestaan, kun ryhmävalmennuksen loppumisesta on kulunut jonkin aikaa. Aikataulullisesti tämä ei kuitenkaan ollut meidän opinnäytetyössämme mahdollista.

Opinnäytetyötä tehdessämme pohdimme myös, voisiko yhteiskunta jotenkin tukea ihmisten motivaatiota laihduttamisessa, ja millaista tuki voisi olla. On todettu, että motivaatio ennustaa laihduttamisen onnistumista (Miller & Rollnick 2002, 10).

Laihduttamisen motivaation tukeminen voisi vähentää väestötasolla lihavuutta, joka taas vähentäisi lihavuuden yhteiskunnalle aiheuttamia kustannuksia.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2005. Kuntoilijan käsikirja - opas tulokselliseen kuntoliikuntaan. Jyväskylä: Docendo.
- Aalto, R. 2006. Uudista olemuksesi - kevyesti liikkeelle. Jyväskylä: Docendo.
- Alakärppä, N. 2016. Lady Linen pienryhmävalmentaja. Haastattelu 16.5.2016.
- Anglé, S. 2015a. Stressinhallinta psyykkisenä voimavarana. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy.
- Anglé, S. 2015b. Tunteiden säätelyn taito ja painonhallinta. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy.
- Aro, A. 2013. Terveyskirjasto. Laihduttaminen ja painonhallinta. Viitattu 7.12. 2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00055
- Borg, P. 2007. Rentoa painonhallintaa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Borg, P. 2015. Omatoimisten elintapamuutosten onnistuminen. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy.
- Borg, P. & Heinonen, O. 2015. Liikunta, laihtuminen ja painonhallinta. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy.
- Borg, P., Heinonen, O. & Haikarainen, T. 2015. Liikunnan aloittaminen. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. 172 - 174. Porvoo: Bookwell Oy.
- Chang, M., Nitzke, S., Guilford, E., Adair, C. & Hazard, D. 2008. Motivators and Barriers to Healthful Eating and Physical Activity among Low-Income Overweight and Obese Mothers. ScienceDirect. Viitattu 26.4.2016. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822308003131>

Charpentier, P. 2015a. Syömisongelmat, syömishäiriöt ja lihavuus. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy.

Charpentier, P. 2015b. Syömisongelmat ja niiden hoitoperiaatteet. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy.

Charpentier, P. 2015c. Lihavan ahmimishäiriön ilmeneminen. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy.

Djalalinia, S., Qorbani, M., Peykari, N., Kelishadi, R. 2015. Health impacts of obesity. Pakistan Journal of Medical Sciences. DOI: <http://dx.doi.org/10.12669/pjms.311.7033>.

Dobbs, R., Sawers, C., Thompson, F., Manyika, J., Woetzel, J., Child, P., McKenna, S. & Spatharou, A. 2014. Overcoming obesity: An initial economic analysis. Discussion paper. McKinsey Global Institute. Viitattu 19.5.2016. <http://www.mckinsey.com/industries/healthcare-systems-and-services/our-insights/how-the-world-could-better-fight-obesity>

Donnelly, J., Blair, S., Jakicic, J., Manore, M., Rankin, J. & Smith, B. 2009. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. American College of Sports Medicine. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181949333.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Toinen painos. Tampere: Vastapaino.

Fogelholm, M. 2005. Energian tarpeen arviointi. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M., & Uusitupa, M. Ravitsemustiede. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Fogelholm, M. 2006a. Vyötärön ja lantion ympärysmitat. Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus - ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim.

Fogelholm, M. 2006b. Kehon koostumuksen arviointi. Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus - ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikunnan toteuttaminen: UKK-instituutin liikuntapiirakka. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Ensimmäinen painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Gartner, M. 1999. Rasvan poltto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hagemann, G. 1991. Motivoinnin taito. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen I., Salenius, S., Sams, M. & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Harjunen, H. 2004. Lihavuus ja moraalinen paniikki. Julkari. Viitattu 27.4.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117032>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hotti-Heikkinen, S. & Sekki, S. 2003. Kilot kuriin vedellä ja näkkileivällä. 9. luokkalaisten tyttöjen käsityksiä ja kokemuksia laihduttamisesta ja painonhallinnasta. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Viitattu 8.2.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/12242>

Hvoslef, K. 2000. Naisten ravinto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hyttinen, T. 2015. 10 parasta terveys- ja liikuntasovellusta. Terve.fi. 12.6.2015. Viitattu 5.5.2016. <http://www.terve.fi/81465-10-parasta-terveys-ja-liikuntasovellusta>

Keränen, A-M. 2011. Lifestyle interventions in treatment of obese adults. Eating behavior and other factors affecting weight loss and maintenance. Oulun yliopisto. Viitattu 19.5.2016. <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-951-42-9445-7>

- Kimpimäki, T. 2014. Laihduttamisen merkityksiä nuorelle aikuiselle. "Ei oo ikinä tarkootus olla enää sen kokoonen". Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Koistinen, P. 2007. Työtapoja ja menetelmiä neuvolatyöhön. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis D 1084.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino.
- Kyngäs H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Laamanen, T. 2004. Ravintoterapian käsikirja. Tampere: Amino Kustannus.
- Lady Line. 2016. Viitattu 16.5.2016. <http://www.ladyline.fi/fi/toimipisteet/ka-jaani/viikko-ohjelma/>
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2015a. Laihduttamisen yksilöohjauksen vaiheet ja toteutus. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 208 - 209.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2015b. Tilannekartoitus ja -kuvaus laihduttamisen yksilöohjauksen alussa. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 209 - 211.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2015c. Käyttäytymisen tarkastelu laihduttamisen yksilöohjauksessa. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 211 - 213.
- Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2015d. Muutosten ja motivaation hahmottaminen laihduttamisen yksilöohjauksessa. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 214 - 215.

Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2015e. Painonhallintaryhmien merkitys lihavuuden hoidossa. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 228.

Lihavuuden yleisyys Suomessa. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>

Lihavuus, aikuiset. 2015. Käypä hoito. Viitattu 21.1.2016. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=DCF29249FC89A7CF2103280658A7F0E2?id=hoi24010>

Lihavuus. 2011. Käypä hoito. Viitattu 20.11.2015. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus;jsessionid=B3538F0F4BB7FD596AE8F892D21C705F?id=khp00017>

Lihavuus. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.11.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus>

Lihavuus. 2015. Terveyskirjasto. Viitattu 4.2.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042

Lihavuus tulee kalliiksi. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.2.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuus-tulee-kalliiksi>

Liikunta. 2012. Käypä hoito. Viitattu 17.11.2015. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>

Liikuntapiirakka. 2015. UKK-instituutti. Viitattu 19.11.2015. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Lindberg, F. 2001. Syön itseni hoikaksi. Helsinki: WSOY.

- Miller, W. R. & Rollnick, S. 2002. Motivational Interviewing. Second edition. New York: The Guilford Press.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Metzgar, C., Preston, A., Miller, D. & Nickols-Richardson S. 2014. Facilitators and barriers to weight loss and weight loss maintenance: a qualitative exploration. Wiley Online Library. Viitattu 21.4.2016. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jhn.12273/>
- Miksi suomalainen laihduttaja epäonnistuu. 2016. Terve.fi. Viitattu 14.5.2016. <http://www.terve.fi/laihdutus/miksi-suomalainen-laihduttaja-epaonnistuu>
- Montignac, M. 2002. Syön hyvin, siksi laihdun... ja pysyn hoikkana. Helsinki: WSOY.
- Mustajoki, P. 2016. Lasten ja nuorten lihavuus. Viitattu 6.4.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443#s6
- Mustajoki, P. 2015. Omatoiminen elintapojen muuttaminen. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy.
- Mustajoki, P. & Lappalainen, R. 2001. Painonhallinta – Ohjaajan opas. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Männistö, S., Laatikainen, T. & Vartiainen E. 2012. Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt. Tutkimuksesta tiiviisti 4. Viitattu 24.11.2015. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4_lihavuus.pdf?sequence=1
- Niemi, A. 2007. Onnistu painonhallinnassa. Jyväskylä: WSOY.
- Nummenmaa, M. & Seppänen, L. 2014. Kestävä muutos. Saarijärvi: Fitra Oy.
- Obesity. 2016. World Health Organization. Viitattu 14.1.2016. <http://www.who.int/topics/obesity/en/>

Obesity and overweight. 2015. World Health Organization. Viitattu 14.1.2016.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

O'Brien, K., Venn, B., Perry, T., Green, T., Aitken, W., Bradshaw, A. & Thomson, R. 2007. Reason for wanting to lose weight: different strokes for different folks. ScienceDirect. Viitattu 21.4.2016. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471015306000043>

Ojala, M. & Arffman, S. 2010. Syömistottumusten selvittäminen, ravitsemusohjaus ja motivointi. Teoksessa Arffman, S. & Hujala, N. (toim.) Ravitsemus neuvola-työssä. Helsinki: Edita. 131.

Opinto-opas. 2016. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.4.2016.
<http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>

Pietiläinen, K. 2015a. Lihavuus on yleistä. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 8.

Pietiläinen, K. 2015b. Painoindeksi lihavuuden mittarina. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 30 - 31.

Pietiläinen, K. 2015c. Vyötärönympäryys lihavuuden mittarina. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 31 - 32.

Pietiläinen, K. 2015d. Laihduttaminen ja painonhallinta. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 12.

Pietiläinen, K. 2015e. Laihtumisen vaikutus lihavuuden aiheuttamiin haittoihin ja sairauksiin. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 66 - 68.

Pietiläinen, K. 2015f. Energiansaanti, energiankulutus ja paino. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 36 - 37.

Pietiläinen, K. 2015g. Masentuneisuus ja ahdistuneisuus lihomisen syynä ja seurauksena. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 90 - 91.

Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. 2015. Lihavuuden hyvän hoidon periaatteet. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy. 15-25.

Rasila, M. & Pitkonen M. 2010. Motivaatio, työn ilo ja into. Helsinki: Yrityskirjat Oy.

Ravintorasvat. 2016. Ruokatieto Yhdistys ry. Viitattu 19.4.2016. <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/ravintorasvat>

Reas, D., Masheb, R. & Grilo, C. 2004. Appearance vs. Health Reasons for Seeking Treatment Among Obese Patients with Binge Eating Disorder. Obesity. Viitattu 21.4.2016. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2004.91/full>

Rissanen, A. & Fogelholm, M. 2006. Lihavuuden kansanterveydellinen ja -taloudellinen merkitys. Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006 (toim.). Lihavuus - ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim.

Rissanen, A. & Mustajoki, P. 2006a. Lihavuus ja depressiivisyys. Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus - ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim.

Rissanen, A. & Mustajoki, P. 2006b. Lihavan ahmimishäiriö (binge eating disorder). Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus - ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim.

Rissanen, A., Heliövaara M., Knekt, P., Reunanen, A., Aromaa, A. & Maatela, J. 1990. Risk of disability and mortality due to overweight in a Finnish population. Viitattu 14.5.2016. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1663990/pdf/bmj00201-0017.pdf>

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.

Saarela-Kinnunen, S. & Eskola, J. 2001. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimus metodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sairainen, E., Lappalainen, R., Lapveteläinen, A., Tolvanen, A., & Karhunen, L. 2014. Flexibility in weight management. Viitattu 26.11.2015. http://ac.els-cdn.com/S1471015314000221/1-s2.0-S1471015314000221-main.pdf?_tid=c4ec98f0-9426-11e5-af4e-00000aab0f6b&ac-dnat=1448533173_c22d71214b4244c878c820891c5ed9b2

Salmenkaita, I. & Tavi, V. 2009. Laihdu ilman nälkää. Jyväskylä: Gummerus.

Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Shemeikka, S. 2005. Terveystottumusten muutosta tukeva neuvonta. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 29.1.2016. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf

Tod, D., Thatcher, J. & Rahman R. 2010. Sport Psychology. Great Britain: Palgrave Macmillan.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turku, R. 2015. Teoksessa Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. Lihavuus. Porvoo: Bookwell Oy.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Keuruu: Edita Publishing Oy.

Uusitupa, M. 2006. Lihavuus, sairastuvuus ja sen yhteiskunnalliset seuraukset. Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. Lihavuus - Ongelma ja hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 36 - 37.

Viljamaa, J. 2001. Sohvaperunasta ikiliikkujaksi. Helsinki: Edita Oyj.

Voutilainen, A. 2010. Suomalaisten laihduttaminen epäonnistuu lähes aina - apua tarvitaan. Viitattu 14.5.2016. <http://www.toh-tori.fi/?page=4074915&id=5232575>

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2005. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2011. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Fifth edition. Champaign: Human Kinetics.

Wing, R. & Phelan, S. 2005. Long-term weight loss maintenance. American Society for Clinical Nutrition. Viitattu 19.5.2016. <http://ajcn.nutrition.org/content/82/1/222S.full>

Young, D., Gittelsohn, J., Charleston, J., Felix-Aaron, K. & Appel, L. 2010. Motivations for Exercise and Weight Loss Among African-American Women: Focus group results and their contribution towards program development. Taylor & Francis Online. Viitattu 26.4.2016. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13557850120078143>

HAASTATTELURUNKO

1. Minkä ikäinen olet?
 2. Mikä on pituutesi ja painosi?
 3. Miksi haluat pudottaa painoa? **(1)**
 4. Oletko laihduttanut aikaisemmin? Onnistuiko laihduttaminen? Mikä mielestäsi oli syynä onnistumiselle / epäonnistumiselle? **(1, 2)**
 5. Mikä asia tukee tai voisi tukea motivaatiotasi laihduttamisessa? **(1, 3)**
 6. Oletko huomannut ryhmässä laihduttamisen vaikuttavan jotenkin motivaatioosi? Miten? **(1, 2, 3)**
 7. Oletko kokenut haasteita motivaatiosi säilyttämisessä? Millaisia? (*Jos haastateltava vastaa ei, siirry kohtaan 10*) **(2)**
 8. Missä tilanteissa olet kokenut eniten haasteita motivaatiosi säilyttämisessä? **(2)**
 9. Millä keinoilla selvisit haasteista? **(1)**
 10. Onko motivaatiosi vaihdellut laihduttamisen aikana? Miten? **(1, 2)**
 11. Minkälainen ohjaus mielestäsi tukee motivaatiotasi laihduttamisessa? **(3)**
-
1. Mitkä tekijät tukevat motivaatiota laihduttamisessa?
 2. Mitkä tekijät heikentävät motivaatiota laihduttamisessa?
 3. Millainen ohjaus tukee motivaatiota laihduttamisessa?

Arvoisa osallistuja!

Olemme liikunnanohjaajaopiskelijat Annamari Luukkonen ja Riia Niemi Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on tutkia motivaatiota laihduttamisessa. Tutkimuksen tavoitteena on löytää keinoja, joilla liikunnan alan ammattilaiset voivat tukea laihduttajien motivaatiota, ja siten auttaa laihduttamisessa onnistumista.

Haastattelemme henkilöitä, joilla on kokemuksia laihduttamisesta. Haastattelu kestää noin 10 minuuttia ja se tehdään anonyymisti, eli emme kysy nimeänne tai muita henkilötietoja, joista Teidät voisi tunnistaa. Haastatteluista saatua materiaalia käsittelemme luottamuksellisesti, eikä materiaalia anneta ulkopuolisten käyttöön. Tutkimuksen valmistuttua tuhoamme haastatteluista saamamme materiaalin. Opinnäytetyö julkaistaan sähköisenä Theseus-verkkokirjastossa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Suostuessanne tutkimukseen annatte meille luvan nauhoittaa Teille tehdyn haastattelun ja tekemään tarvittaessa kirjallisia muistiinpanoja.

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen annatte suostumuksenne käyttää haastattelusta saatua materiaalia tutkimuksessamme.

Haastateltavan allekirjoitus ja päivämäärä

Kiitos osallistumisesta!