

Johanna Kivistö

Motivoiva haastattelu nuorten elintapaohjauksen menetelmänä

Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Syksy 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveystieteiden
Sairaanhoidon yksikkö (AMK)

Sairaanhoidon yksikkö (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidon erikoisammattitutkinto (AMK)

Tekijä: Johanna Kivistö

Työn nimi: Motivoiva haastattelu nuorten elintapaohjauksen menetelmänä

Ohjaaja: Virpi Salo, TtM, lehtori & Asta Heikkilä, TtT, yliopettaja

Vuosi: 2018 Sivumäärä: 31 Liitteiden lukumäärä: 1

Tämän opinnäytetyön aiheena on motivoiva haastattelu nuorten elintapaohjauksen menetelmänä. Opinnäytetyön yhteistyötahona on BaltCity-prevention hanke. Hanke kehittää nuorten parissa työskenteleville sähköistä työkalua, jolla ennaltaehkäistään elintapasairauksien kehittymistä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää motivoivan haastattelun hyötyjä ja haasteita nuorten elintapaohjauksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten elintapasairauksien ehkäisemisestä motivoivan haastattelun avulla.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Katsaukseen valittiin kuusi englanninkielistä artikkelia. Materiaali on tuotettu vuosina 2007-2016. Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksiä olivat: Millaista hyötyä motivoivasta haastattelusta on nuorten elintapaohjauksessa? Millaisia ovat motivoivan haastattelun haasteet nuorten elintapaohjauksessa? Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällänalyysillä.

Keskeisinä tuloksina tutkimuksista ilmeni, että motivoiva haastattelu sopii ohjaustavaksi nuorten painonhallinnassa ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Kroonisissa sairauksissa motivoiva haastattelu on hyvä työkalu muuttamaan asiakkaan suhtautumistapaa, sekä lisäämään ymmärrystä ja positiivisuutta sairauteen kohtaan. Sen sijaan nuorten päihdehäiriöiden hoitoon motivoiva haastattelu ei tutkimusten mukaan ole yhtä tehokas kuin aikuisilla. Hoitohenkilökunnan oman osaamisen varmuus ja oikea toimintatapa nousi haasteeksi tutkimuksissa.

Avainsanat: Motivoiva haastattelu, nuori, elintapasairaus, ohjaus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Author: Kivistö Johanna

Title of thesis: Motivational interviewing as a method for young people's lifestyle guidance

Supervisors: Salo, Virpi, MNSc, lecturer & Heikkilä, Asta, PhD, Principal Lecturer

Year: 2018 Number of pages: 31 Number of appendices: 1

The subject of this thesis is a motivational interview as a method for young people's lifestyle guidance. The BaltCity prevention project is a subscriber and partner of this thesis. The project will develop a network tool for young people what is working to prevent the development of lifestyle diseases.

The purpose of the thesis was to find out the benefits and challenges of a motivational interviewing for young people's lifestyle guidance. The aim of the thesis was to provide information on the prevention of young people's lifestyle diseases through a motivational interview.

The thesis was carried out as descriptive literature review. Six English-language articles were selected for the review. The material was produced in 2007-2016. Research questions in the literature review was: What are the benefits of a motivational interviewing with young people's lifestyle guidance? What are the challenges of motivational interviewing for young people's lifestyle guidance? The material was analysed by inductive content analysis.

One of the main results was that a motivational interviewing is a suitable way of controlling young people's weight management and increasing physical activity. In chronic diseases it is a good tool to change the client's attitude, as well as increase understanding and positiveness to their diseases. The challenge was that motivational interviewing is not as effective as adult people to treat substance abuse use. Another challenge was employees/ therapist's confidence to their skills to use motivational interviewing and use it in the right way.

Keywords: motivational interviewing, young/adolescent, lifestyle disease, guidance

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ.....	3
1 JOHDANTO.....	4
2 NUORTEN TERVEYS JA ELINTAPAOHJAUS.....	6
2.1 Ruokavalio ja liikunta.....	7
2.2 Nuorten päihteiden käyttö ja tupakointi.....	8
2.3 Psyykinen ja sosiaalinen terveys.....	9
2.4 Nuorten ohjaus.....	11
2.5 Motivoiva haastattelu.....	12
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	15
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	16
4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus menetelmänä.....	16
4.2 Kirjallisuushaku ja aineiston valinta.....	16
4.3 Aineiston analysointi.....	18
5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET.....	19
5.1 Motivoivan haastattelun hyötyjä.....	19
5.2 Motivoivan haastattelun haasteita.....	20
6 POHDINTA.....	22
6.1 Eettisyys.....	22
6.2 Luotettavuus.....	23
6.3 Kirjallisuuskatsauksen tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	24
6.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	25
LÄHTEET.....	26
KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHTEET.....	30
LIITTEET.....	31

1 JOHDANTO

Useimmat elintavoista johtuvat kansansairaudet ovat ehkäistävissä, ja sen vuoksi on tärkeää ohjata nuoria terveellisistä elintavoista. Elintavat kuvaavat ihmisten tietoisia valintoja useimmiten liikunnan, ruokavalion ja päihteiden käytön muodossa. Kuvaava sana on terveyskäyttäytyminen, joita omat valinnat johdattelevat. Elintavoilla on vaikutuksia tavanomaisten kansansairauksien syntyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Tupakoinnin lopettaminen voi lisätä elinvuosia runsaasti. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio sekä alkoholin välttäminen estää sydän- ja verisuonisairauksien puhkeamista. Hyvien ihmissuhteiden vaikutus ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä oma positiivinen asenne on tärkeää omalle hyvinvoinnille. (Huttunen 2018.) Ihmisten käyttäytymistä johtavat arvot, asenteet, ympäristö sekä opittu käytös. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Kansansairauksilla on suuri merkitys elinikään ja terveydenhuollon kustannuksiin. Suomessa kroonisia kansantauteja ovat mielenterveysongelmat, sydän- ja verisuonisairaudet, muistisairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, syöpäsairaudet, keuhkosairaudet, diabetes ja astma. Tupakoinnin lopettaminen, terveellinen ruokavalio ja liikunta suojaavat sairauksilta. WHO on julkistanut ohjelman kansansairauksien vähentämiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää motivoivan haastattelun hyötyjä ja haasteita nuorten elintapaohjauksessa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten elintapasairauksien ehkäisemisestä motivoivan haastattelun avulla.

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimii BaltCity Prevention-hanke. Hankkeen toimintajakso on vuosina 2017–2020 ja siihen kuuluu seitsemän maata Itämeren alueelta (Suomi, Viro, Tanska, Saksa, Latvia, Liettua ja Puola). Hankkeen ideana on kehittää työkalu terveydenhuollon ammattilaisille, jota voi käyttää elintapasairauksia ennaltaehkäisevien toimenpiteiden suunnittelussa nuorille. Toimintamallia pystyy soveltamaan eri käyttäjäryhmille, ja pilotointivaiheessa kohderyhmänä ovat yläasteikäiset nuoret. Sähköisten terveyssovellusten käyttö on tärkeä osa kehittämisprosessia, ja niiden kehittäminen käyttäjien ja kehittäjien tarpeiden mukaan on tärkeää. Suomen tiimistä hankkeessa ovat mukana Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Seinäjoen terveyskeskus, Etelä-Pohjanmaan Terveysteknologian kehittämiskeskus ry

(EPTEK ry), sekä Itämeren alueen terveet kaupungit ry (BRHCA). Päävetäjänä toimii Saksalainen Flensburgin ammattikorkeakoulu. (Seinäjoen ammattikorkeakoulu 2018.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan motivoivaa haastattelua työkaluna nuorten elintapaohjauksessa. Motivoiva haastattelu on yhteistyöllinen keskustelutapa, jonka ideana on saada vahvistettua asiakkaan omaa motivaatiota ja sitoutumista muutokseen. Motivoivan haastattelun pääsisältönä on muutoksen hyväksyminen. Sen ympärille sisältyy neljä käsitettä: täydellinen arvostus, itsenäisyys, myötätunto ja oikeaksi vakuuttaminen. (Miller & Rollnick 2013, 12, 17.)

2 NUORTEN TERVEYS JA ELINTAPOHJAUS

WHO määrittelee terveyden täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Terveys muuttuu kaiken aikaa ja siihen vaikuttavat elinympäristö, sekä ihmisten omat kokemukset ja asenteet. (Huttunen 2015.) Fyysinen terveys koostuu riittävästä unesta, oikeanlaisesta ja monipuolisesta ruokavaliosta ja liikunnasta. Unen vaikutus on suuri psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Sallinen, Kandolin & Purola 2007.)

Nuoruusikä kuuluu elämänkaareissa vaiheeseen, jossa siirrytään vähitellen lapsuudesta aikuisuuteen. (Marttunen 2009.) Nuoruus käsittää kolme eri vaihetta iän ja kehityspiirteiden mukaan. Vaiheita ovat varhaisuoruus (12–14-vuotiaat), keskinuoruus (15–17-vuotiaat) ja myöhäisnuoruus (18 ikävuodesta alkaen). Varhaisuoruudessa nuori saavuttaa paljon fyysisiä muutoksia, joista merkittävimpiä ovat kasvupyrähdykset ja sukukypsyyden saavutus. Keskushermoston kehitys vauhdikkaasti ja hormonaaliset muutokset kuuluvat nuoruuteen. (Marttunen 2009.)

Elämää muokkaavat taloudelliset, sosiaaliset ja tiedolliset resurssit antavat mahdollisuuksia valita terveellisemmät elintavat. Valintojen seurauksena on saavutettavissa pienempi sairastavuus ja pidempi elämä. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2017). Sosiaali- ja terveysministeriö vaikuttaa laatimillaan lakipykälillä ja lausunnoilla terveyttä edistäviä elintapoja esimerkiksi vaikuttamalla päihteiden saatavuuteen, liikuntasuosittelun kehittämiseen ja yhteiskunnalliseen turvallisuuteen (Sosiaali- ja terveysministeriö).

Liikkumattomuus, ylipaino ja lihavuus lisäävät sairastumisia elintapasairauksiin (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015). Seuraavissa kappaleissa käsitellään tarkemmin nuorten ravitsemusta ja ylipainoa, liikuntaa, päihteiden käyttöä, tupakointia, sekä mielenterveysongelmia. Lopuksi kerrotaan nuorten ohjauksesta hyviin elintapoihin ja tarkastellaan motivoivan haastattelun teoriaa.

2.1 Ruokavalio ja liikunta

Nuorten ravitsemuksessa on tärkeää säännöllisyys ja monipuolinen ruokavalio. Lautasmallin toteuttaminen on hyvä esimerkki annoksen kokoamisesta. Ravitsevat välipalat ovat nuorelle tärkeitä. Kouluruoka auttaa pitämään vireyttä yllä, kaikki oppilaat eivät tutkimuksien mukaan kuitenkaan syö koululounasta. Kouluissa ei suositella myytävän makeisia tai limsoja. Kotoa saatu malli terveelliseen syömiseen ja perheen yhteiset ruokailutilanteet auttavat nuorta terveellisissä valinnoissa aterioilla. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Lasten ja nuorten ylipaino-ongelmat ovat kasvaneet viime vuosina. Paras aika puuttua ja hoitaa ylipainoa on 6–12 vuotiailla. On huomattu, että teini-ikäisillä tulokset eivät ole yhtä hyviä, kuitenkin teini-ikäistenkin ylipainoa täytyy hoitaa. Nuorille on oma painoindeksilaskuri ISO-BMI, joka on tarkoitettu 2–18-vuotiaille. Siinä otetaan huomioon painon ja pituuden lisäksi ikä. Lihavuus aiheuttaa nuorille samoja sairauksia ja ongelmia, kuin aikuisillekin. Nuorilla lihavuus aiheuttaa myös urheilun osallistumisen hankaluuksia ja herkästi ylipainoista nuorta kiusataan. Hoitona ei koskaan aloiteta laihduttamista, jos kasvukausi on vielä käynnissä. Vanhempien tehtävänä on tuoda teini-ikäisille tietoa terveellisestä ruoasta ja elämäntavoista. Terveellisen kotiruoan tarjoaminen, mielekkään liikunnan löytäminen ja ruutuajan vähentäminen auttavat nuorta painonhallinnassa. (Mustajoki 2017.)

Nuorten ylipaino johtuu yleensä liiallisesta ravinnon saannista verrattuna ravinnon kulutukseen. Elinympäristöämme pidetään lihavuutta lisäävänä, koska epäterveellistä ravintoa on helposti saatavilla ja fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, sekä istuminen on nuorten keskuudessa lisääntynyt. (Hopia ym. 2014, 14.) Ylipainoisen nuoren kohdalla on tärkeää ottaa koko perhe huomioon ohjauksessa. Ohjauksen antajalla, eli terveydenhuollon ammattilaisella on tärkeää olla hyvä tietotaito lihavuuden hoidosta nuorilla, sekä pitää yllä kannustava asenne. Hoidon tulee olla riittävän pitkäkestoista ja asiakkaan tarpeiden mukaista. (Käypähoito 2012.)

Liikkumattomuus ei ole hyväksi kenellekään. Lasten liikkumattomuudella voi koitua terveydelle runsaasti haittaa. Verisuonimuutoksia on todettu tutkimuksissa alle täysi-ikäisillä liikkumattomilla lapsilla ja nuorilla. Liikunta ja ruokavalio kulkevat käsi-

kädessä, ja liikunnalla on tärkeä osa myös painonhallinnassa. Kannustaminen liikumiseen, sekä pientenkin muutosten tekeminen, kuten istumisen vähentäminen ovat tärkeitä. Liikuntatietous kouluissa tulee kohdentaa oikein, sekä jalkauttaa käytäntöön sopivalla tavalla. (Helajärvi ym. 2015.)

2.2 Nuorten päihteiden käyttö ja tupakointi

Yläasteikäisillä nuorilla lisääntyy selvästi päihteiden käyttö. Kaveripiiri vaikuttaa paljon nuoren päihdekokeiluihin; jos kaveripiireissä on nuoria, jotka käyttävät päihteitä, on monilla suuri houkutus lähteä mukaan kokeilemaan. Kaikissa oppilaitoksissa täytyy olla koulun tekemä päihdestrategiaohjelma, jossa on toimintaohjeet muun muassa päihteiden käytön ehkäisyyn. (Penttinen 2016.)

Tupakoinnilla, alkoholilla, kannabiksen ja muiden päihteiden käytöllä on monia terveysvaikutuksia. Hengitysongelmat, lyhyempi elinikä, seksuaaliterveysongelmat ja onnettomuudet ovat seurausta nuorten päihteiden käytöstä. (Georgie ym. 2015.) Mielenterveysongelmilla ja päihteiden käytöllä on todettu olevan selvä yhteys toisiinsa myös nuorten kohdalla. Päihteet altistavat mielenterveyden häiriöille. Kaksoisdiagnoosit, joissa ilmenee samanaikaisesti päihde- ja mielenterveyden häiriö, ovat hyvin yleisiä. Jopa lähes puolella alkoholiongelmaisella on jossain vaiheessa myös mielenterveyshäiriö. (Mielenterveysseura, [viitattu 4.4.2018]; Aalto 2012.) Nuorten psyykkisiä ongelmia on avattu tarkemmin toisessa kappaleessa.

Suomalaisten kouluterveystutkimuksien mukaan nuoret kokevat hyvinvointinsa paremmaksi. Tupakointi ja humalahakuinen juominen ovat vähentyneet huomattavasti, sekä liikunta on lisääntynyt nuorten elämässä 2000-luvulla (THL 2015). Pirkasen ym. (2013, 124) tutkimuksen mukaan nuorten ystävät vaikuttavat paljon päihteiden käyttöön, kuten jo aiemmassa kappaleessa tuli esille. Alkoholien runsas käyttö lyhentää elinikää enimmillään jopa lähes parikymmentä vuotta. Alkoholilla vaikuttaa olennaisesti esimerkiksi ihmissuhteisiin ja työpaikan saantiin. Älykkyyden lasku ja motoristen taitojen heikentyminen sekä fyysisten sairauksien, kuten erilaisten vatsatauti- ja sydänsairauksien, syöpien ja sydänsairauksien syntyminen on yleistä runsaasti alkoholia käyttävillä. (Poikolainen 2013.)

Nuorille tehdyn kyselyn mukaan päihteiden käyttöön vaikutti ystävien suhtautuminen. Voimavaransa nuoret kokivat hyväksi; tutkimuksessa mukana olleiden terveydenhoitajien mukaan nuorilla oli käytettävissään päihteettömyyttä tukevia voimavaroja. Hyvä itsetunto, vanhempien huolenpito sekä ystävien tuki edistivät voimavaroja ja päihteettömyyttä. Tulevaisuudessa on tärkeä edistää peruspalveluita ja moniammatillista yhteistyötä nuorten päihdeongelmien hoitamisessa sekä kehittää hoitopolkuja erityisesti perusterveydenhuollossa. Hoitopolkujen selkeys on tärkeää sen vuoksi, että erityistä tukea tarvitseva nuori pääsee hänelle parhaaseen hoitopaikkaan. (Pirskanen ym. 2013, 124–127.)

Tupakointi aiheuttaa runsaasti sairauksia ja niistä johtuvaa kuolleisuutta. Syövät, sydänsairaudet ja keuhkosairaudet ovat yleisiä tupakan aiheuttamia sairauksia. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Suomalaisista nuorista tupakoi hyvin pieni osa. Nuorten tupakointia on tutkittu kolmenkymmenen vuoden jakson ajan, ja on huomattu sen vähentyneen huomattavasti erityisesti vuosituhannen vaihtumisen jälkeen. Tupakoinnin kokeiluiät ovat nousseet myös. Tutkimuksien mukaan pojat suosivat nuuskan käyttöä, kun taas tytöt käyttävät pääasiassa savukkeita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Käypä hoito -suosituksen (2012) mukaan potilaan tupakoinnin havaitseminen ja lopettamiseen kehottaminen sekä avun tarjoaminen on terveydenhuollon ammattihenkilöstön tehtävänä. Käypähoitosuosituksen mukaan motivoivalla haastattelulla voidaan saada huomattava apu tupakoinnin lopettamiseen.

2.3 Psyykinen ja sosiaalinen terveys

Nuoruusikä on tyypillinen vaihe mielenterveysongelmien puhkeamiselle. Ihmissuhteissa ja kognitiivisessa käyttäytymisessä tapahtuu suuria muutoksia. Päämääränä voidaan pitää nuoruusiässä itsenäisen itsensä hallinnan eli autonomian saavuttamista. (Marttunen 2009.)

Yleisimpiä nuorten mielenterveysongelmia ovat ahdistuneisuus-, päihde-, käytös- ja mielialahäiriöt (Aalto-Setälä & Marttunen 2007). Nuorten mielenterveyshäiriöiden yleisyydestä kertovat erilaisista tutkimuksista ilmi tulleet lukemat, joiden mukaan jopa joka viidennellä nuorisosta on jonkinlainen mielenterveyden häiriö. Yleensä

nuorella on huomattavissa useampi kuin yksi mielenterveydenhäiriö samanaikaisesti. Nuoren terveydestä tulee huolestua, jos nuorella tulee ongelmia selviytyä arkisista asioista, kuten koulunkäynnistä tai harrastuksista tai tulee muutoksia kaveriesuhteissa. Muuttunut mieliala, kuten pidempään jatkunut alakulo, aggressiivisuus, tai vetäytyminen ovat hälytysmerkkejä, joihin tulee puuttua nopeasti, koska nuoren kehitys voi olla vaarassa mielenterveydenhäiriöiden vuoksi. Diagnoosin varmistamiseksi haastatellaan nuorta, perhettä sekä tarpeen mukaan opettajia ja muita nuoren elämään kuuluvia henkilöitä sekä tehdään erilaisia testejä. Ahdistuneisuushäiriö on mielialahäiriön ohella yleisimpiä nuorten ongelmia ja tytöt ovat herkempiä sairastumaan siihen. Häiriö voi kehittyä niin pahaksi, että nuori ei pysty lähtemään esimerkiksi kotonaan eikä tekemään asioita lainkaan. Ahdistuneisuushäiriötä on monenlaisia, muun muassa sosiaalisten tilanteiden pelko, julkisten paikkojen pelko, pakko-oireinen häiriö ja traumaperäinen stressireaktio. Tavallista on, että yhtä aikaa ilmenee useampi häiriö. Oireita ovat käytöshäiriöt, päihteiden käyttö, sekä nuoren omat turvakeinot selviytymiseen, esimerkiksi ahdistavassa tilanteessa huonekaluihin tukeutuminen. Tärkeää on, että aikuinen kuuntelee tarkasti nuorta ja antaa hänen itsensä kuvailla tunteitaan ja ajatuksiaan. Asiaan kuuluu myös, että selvitetään nuoren kaveriesuhteet ja päihteiden käyttö. Terapiassa on tärkeää ottaa vanhemmat huomioon ja ohjata heitä tukemaan lastaan oikealla tavalla psykoedukaation avulla. Nuoren mielenterveyden häiriöiden hoitona käytetään psykoterapioita sekä tarvittaessa lääkehoitoa. (Marttunen ym. 2013, 1—36.)

Eriarvoisuus on nuorten elämässä suuri tekijä hyvinvoinnin ilmenemiseen. Palveluihin pääsy, koulutus ja elinympäristö sekä sukupuoli vaikuttavat hyvinvointiin. Nuorten hyvinvoinnista tehdään kouluterveyskyselyitä, joilla kartoitetaan nuorten hyvinvointia ja muutoksia siinä. Kyselyistä on nähtävissä, että 2000-luvulla on nuorten yleisvointi kohentunut. Positiivisia parannuksia on tapahtunut vanhempien ja nuorten välisissä suhteissa sekä koulu- ja työilmapiirien kohentumisessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Tulevan sosiaali- ja terveysalan uudistuksen (Sote) myötä kunnille jää iso vastuu järjestää tarvittavat mielenterveyspalvelut nuorille. Mielenterveysongelmat ovat kustannuksissaan hyvin suuri osa terveydenhuoltokuluja, ja olisi tärkeää kohdentaa sote-uudistuksessa resurssit oikein sekä tehdä yhteistyötä muun muassa koulujen ja liikunta- ja nuorisotyön kanssa. Sote-uudistuksessa järjestöjen

huomioiminen osana toimivaa järjestelmää on tärkeää. (Marttunen, Kärkkäinen & Suvisaari [viitattu 9.8.2018].)

Koululääkärivastaanotot ovat tärkeitä palveluita nuorille. Työparityöskentely terveydenhoitajan kanssa on tärkeää koululääkärivastaanotolla, ja sitä pidetään voimavarana, jossa kummankin ammattitaito tulee hyvin esille etukäteen suunnitelluissa tarkastuksissa. Yläkouluikäisille 8. luokkalaisille tehdään laaja terveystarkastus, jossa otetaan kantaa mm. ammatinvalintakysymyksiin ja terveydentilaan sekä tiedustellaan nuoren elintavoista. Kouluterveydenhuolto toimii yhdessä neuvolan, lastensuojelun ja erikoissairaanhoidon palvelujen kanssa ehkäistäkseen nuorten syrjäytymistä. (Hietanen-Peltola, Kallio & Järvenpää 2015.)

Sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutuksen ongelmat ovat yhteydessä moniin nuorten mielenterveyshäiriöihin. Vakavia varoitusmerkkejä nuoren mielenterveyden ongelmassa on kaverisuhteiden puuttuminen, tai pois jääminen. Ystävät ovat voimavara ja kehityksen kannalta välttämättömiä nuorelle. Yleensä yksinäisyys ja syrjäytyneisyys näkyvät koulussa. Kouluilla on erilaisia toimintatapoja edistää kaverisuhteiden syntymistä, esimerkiksi ryhmätöiden tai kouluterveydenhuollon avulla. (Kaltiala-Heimo, Ranta & Fröjd 2010.)

2.4 Nuorten ohjaus

Kaikille terveydenhuollon ammattilaisille kuuluu tärkeänä osana hoitotyötä ohjata asiakkaita. Ohjauksen tärkeys korostuu, koska hoitoajat lyhenevät ja asiakkaiden omahoitoa korostetaan. Ohjauksen tulee olla tutkittuun näyttöön perustuvaa ja suunnitelmallista. Ohjauksella motivoidaan asiakasta omahoitoon ja voimavarojen löytymiseen. Hyvä ohjaus auttaa asiakasta selviytymään kotona ja saavuttamaan yksilölliset tavoitteet vähentäen myös yhteydenottoja terveydenhuoltoon. Erilaiset lait, kuten laki potilaan asemasta ja oikeuksista, edellyttävät myös asiakkaan tiedon saantia ja hyvää ohjausta. Ohjauksessa korostuu asiakkaan rooli ongelmien ratkaisijana. Ohjaaja ei anna valmiita ratkaisuja, mutta on valmiina antamaan tietoa, jos asiakas ei itse pysty ratkaisemaan asiaa. Ohjaustilanteeseen vaikuttavat sekä ohjaajan että ohjattavan taustatekijät, jotka toimivat lähtökohdalle ohjaukseen asiakkaan ongelman kanssa. Ohjaustarpeisiin vaikuttavat niin fyysiset kuin psyykkisetkin

tekijät. Nuorten kohdalla on yleistä, että he haluavat myös itse osallistua ohjaukseen. Nuoren kanssa tulee keskustella siitä, osallistuvatko huoltajat mukaan ohjaustilanteeseen. Nuorelle selvitetään, että huoltajat tarvitsevat myös ohjauksen, koska nuori on heidän vastuullaan ongelmansa kanssa. Tarpeen mukaan ohjaus voidaan antaa erikseen. Ohjaustapoja on erilaisia. Hyväksyvässä tavassa ohjaaja hyväksyy, kuuntelee ja esittää vain tarkentavia kysymyksiä. Konfrontoivassa tavassa tuodaan ilmi ristiriidat asiakkaan puheiden ja tekojen välillä. Konfrontoiva tapa on hyvä osoittamaan asiakkaan epäterveelliset elintavat niiden näkyessä päällepäin, jos asiakas väittää muuta. Katalysoivassa tavassa selkiytetään asiakkaan tilannetta avoimin kysymyksin. Kaikki ohjaustavat olisi hyvä hallita, ja valita paras tilanteeseen sopivin tapa. Tärkeää on puhua niin, että asiakas ymmärtää ja ohjaajan tulee välttää ammattitermejä. (Kynäs ym. 2007, 5–6, 16, 25, 29, 39–42.)

Kouluterveydenhuoltoon kuuluu nuoren terveyden ja kasvun seuraaminen ja mahdollisen tutkimustarpeen sekä tuen huomiointi aikaisessa vaiheessa. Vanhempien ja huoltajien kasvatustyötä tuetaan. Kouluterveydenhuollon huomattessa nuoren tarvitsevan tukea sitä järjestetään. (Sosiaali- ja terveysministeriö.) Muutoksien saavuttaminen elintavoissa vaatii nuoren sitoutumista elintapamuutoksiin, että tuloksia syntyisi. Sosiaalista mediaa on tutkittu kanavana tiedottaa nuorille ruokavalio- ja liikuntaohjauksesta. Kolmen kuukauden jaksolla tutkimukseen osallistuneet nuoret ja vanhemmat saivat ohjausta. Positiiviseksi asiaksi koettiin sosiaalinen tuki ja nuoren itsensä asettamat tavoitteet. (Ruotsalainen ym. 2014.)

Seuraavassa kappaleessa käsitellään motivoivaa haastattelua yhtenä menetelmänä nuorten ohjauksessa.

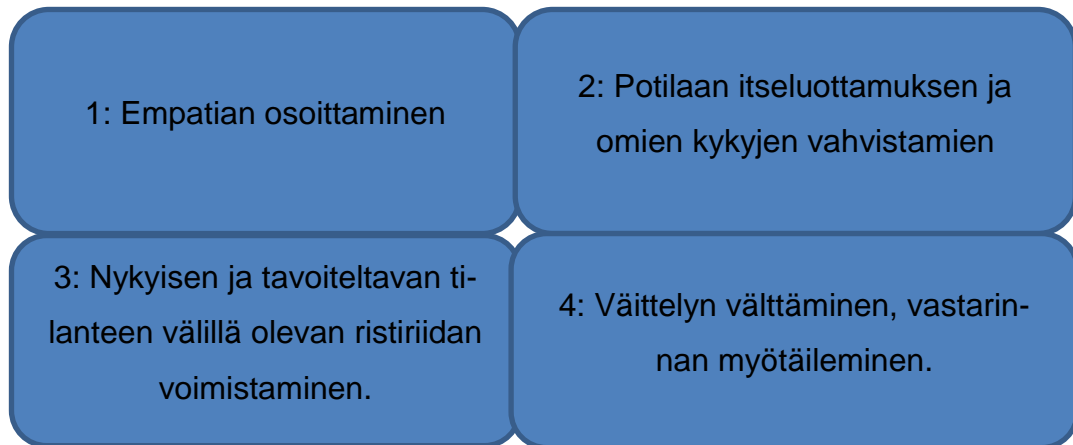
2.5 Motivoiva haastattelu

Motivoiva haastattelu on kehitetty jo 1800-luvulla professori Millerin toimesta. Siinä on keskeistä se, että ihminen itse aloittaa muutoksen elämässään. Muutosvastarinnan nähdään kuuluvan asiaan, ja sitä pidetään osana prosessia. Keskeistä on potilaan itsemääräämisoikeuden ja itsenäisyyden kunnioittaminen sekä haastattelijan hyvä kuuntelutaito. (Turku 2013.) Motivoivaa haastattelua ei pidetä tekniikkana,

vaan lähestymistapana on kunnioitus ja asiakkaan itsemääräämisoikeuden säilyttäminen (Naar-King & Suarez 2011, 5). Motivoiva haastattelu on hyvä työkalu, joka sopii useimmille potilasryhmille elämäntavoista ja ongelmista riippumatta. Sillä saadaan haastattelijan puolesta pienellä panostuksella merkittäviä tuloksia jo sairastuneiden keskuudessa tai sairastumisvaarassa olevilla. (Absetz & Hankonen 2011.) Motivoivan haastattelun on katsottu auttavan alle 20-vuotiaiden tupakan polton lopettamista, kun siihen yhdistetään kognitiivis-behavioraalinen ohjaus ja sosiaalisten suhteiden huomiointi. Ohjauskertoja tulisi olla vähintään viisi, jotta tuloksia syntyy. (Ollila 2011.)

Tavoitteena on yhdessä potilaan kanssa tutkia tämän käyttäytymistä ja saada kysymysten avulla potilas huomaamaan itse omat ongelmansa ja hakea niihin ratkaisuja. Haastattelutekniikkaan kuuluu ohjata potilaan huomio siihen tietoon, mitä potilaalla omasta käyttäytymisestään jo on. Avoimet kysymykset ovat alkuun hyviä keskusteluyhteyksien luomiseksi. Vastarintaa myötäillään ja muutospuheita tuetaan. (Turku 2013.) Tavallinen ohjaaminen tutkimustietoon ja järkeen vedoten saattaa tuntua potilaasta uhkaamiselta sekä itsemääräämisoikeuden ylikävelyltä. Motivoiva haastattelu toimii sellaisessakin tilanteessa, jossa haastateltava olisi hyvin vaikeasti motivoituva tai aikaa olisi käytössä vähän. (Turku 2013.)

Nuorille potilaille voidaan käyttää motivoivaa haastattelua muutoksen edistämiseksi, jos heillä on alhainen motivaatio asian työstämiseksi ja he ovat tarpeeksi valmiita muuttumaan. Tärkeää on huomata, että muutos lähtee nuoresta itsestään. Aikuisten ja nuorten kohdalla on eroja kognitiivisissa valmiuksissa. Sen vuoksi on tärkeää, että nuorta haastateltaessa käytetään lyhyempiä ja konkreettisimpia sanoja, kuin aikuisten kohdalla. (Naar-King & Suarez 2011, 9 –11.) Motivoivan haastattelun pääpiirteet on kuvattu seuraavassa kuviossa (kuvio 1).



Kuvio 1. Motivoivan haastattelun pääpiirteet (Järvinen 2014).

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää motivoivan haastattelun hyötyjä ja haasteita nuorten elintapaohjauksessa.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten elintapasairauksien ehkäisemisestä motivoivan haastattelun avulla.

Tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Millaista hyötyä motivoivasta haastattelusta on nuorten elintapaohjauksessa?
2. Millaisia ovat motivoivan haastattelun haasteet nuorten elintapaohjauksessa?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus menetelmänä

Toteutustapa opinnäytetyölle on kuvaileva, narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen avulla selvitetään, millaisia kokemuksia motivoivan haastattelun käyttämisestä on nuorten elintapaohjauksessa. Erityisesti keskitytään motivoivan haastattelun hyötyihin ja haasteisiin nuorten elintapaohjauksessa opinnäytetyön tarkoituksen mukaisesti.

Kirjallisuuskatsauksia on olemassa kolmea eri tyyppiä; Kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja määrällinen meta-analyysi, sekä laadullinen meta-synteesi. Kuvaileva katsaus kertoo ja kuvaa aikaisempien tutkimusten määrää ja laatua, mitä on tehty aiheesta. (Stolt, Axelin & Suhonen 2015, 8—9.). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii tutkimustavaksi tähän opinnäytetyöhön parhaiten, koska halutaan selvittää motivoivan haastattelun hyötyjä ja haasteita, eli aikaisempia tutkimuksia verrataan keskenään. Niiden tuloksista tehtiin yhteenveto, ja lopuksi oma pohdinta aiheesta varsinaiseen raporttiin. Tulokset ja yhteenveto löytyvät raportin loppupuolelta.

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymys määrittelee valitun aineiston ja lopputuloksena on laadullinen vastaus tutkimuskysymykseen. Kuvailevan katsauksen vaiheita ovat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tuotetun tuloksen tarkasteleminen. (Kangasniemi ym. 2013, 291.)

4.2 Kirjallisuushaku ja aineiston valinta

Tietoa haettiin tietokannoista, joita olivat Cinahl, Medic, Cochraine ja Elektra-tietokannoista. Kirjallisuuskatsaukseen valittiin lopulta neljä artikkelia Cinahl-tietokannasta, yksi artikkeli Cochraine-tietokannasta sekä yksi artikkeli manuaalisen haun kautta, erään aiheita käsittelevän teoksen lähdeluettelosta. Tietoa haettiin aiheeseen liittyvillä hakusanoilla ja etsittiin aikaisempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia.

Hakua tehtiin vuosien 2007-2018 aikajanelta. Lopulliset katsaukseen sisältyneet artikkelit on julkaistu vuosina 2007-2016. Hakukielenä oli ensisijaisesti suomi, mutta myös englanninkielisiä ja ruotsinkielisiä lähteitä etsittiin. Kirjallisuuskatsauksen tekemistä vaikeutti huomattavasti suomenkielisten tutkimusartikkeleiden puuttuminen. Artikkeleita löytyi ainoastaan englanniksi. Hakutuloksista valittiin luotettavat ja hakusanaan lähimpänä kohdistuvat lähteet. Keskeisinä käsitteinä ja hakusanoina olivat: motivoiva haastattelu, motivaatio, nuoret, elintapasairaudet, nuorten elintapaohjaus ja ohjaus. Hakusanat muotoituivat opinnäytetyön edetessä, sekä hakukoikeilujen myötä. Englanninkielisiä artikkeleita haettaessa käännettiin edellä mainitut hakusanat englanniksi: motivational interviewing, motivation, adolescents/ young people, lifestyle ja guidance.

Tiedonhaun tuloksia arvioitiin, ja mukaan hyväksyttiin otsikoinnin ja tiivistelmän perusteella valitut lähteet, jos muut hyväksymiskriteerit täyttyivät. Kriteereinä hyväksymiselle pidetään koko tekstin saatavuutta, maksuttomia artikkeleita, kieliehdot täytäviä, sekä riittävän tuoreita ja luotettavia aineistoja. Lähimpään tarkasteluun ja varsinaiseen analysointiin mukaan otetaan aiheeseen soveltuvat artikkelit. Opinnäytetyön liitteessä (Liite 1) on lueteltu kirjallisuuskatsauksessa mukana olevat lähteet, sekä lyhyesti keskeisimmät tulokset.

Taulukossa on määritelty kirjallisuuskatsauksen aineistolle sisäänotto- ja poissulkukriteerit, joiden mukaan haku on suoritettu.

Taulukko 1. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Koko teksti saatavilla	Koko tekstiä ei saatavana
Suomen-, englannin ja ruotsinkieliset julkaisut	Muut kuin suomen-, englannin tai ruotsinkieliset julkaisut
Tieteelliset julkaisut	Ei tieteelliset artikkelit
Julkaisu vuosi 2007-2018	Aikarajausta vanhemmat, ei ajantasaiset tutkimukset
Nuoriin suunnatut tutkimukset	Lapsia tai aikuisia käsittelevät tutkimukset
Motivoiva haastattelu metodina	Muut haastattelu/ohjaustavat kuin motivoiva haastattelu

4.3 Aineiston analysointi

Kirjallisuuskatsauksen aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä, joka on perusanalyysimenetelmä laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysi mahdollisti aineiston samanaikaisen kuvaamisen ja analysoinnin. Sisällönanalyysin tavoitteena oli ilmiön esittäminen tiiviissä muodossa, muun muassa käsitekarttojen ja käsiteluočitusten avulla. Induktiivinen sisällönanalyysi oli aineistolähtöistä, kun taas deduktiivinen sisällönanalyysi on enemmän teorialähtöistä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167—168.) Induktiivisessa päättelyssä yhdistettiin havainnot laajaksi kokonaisuudeksi (Kylmä & Juvakka 2007, 22).

Analysointi aloitettiin suomentamalla englanninkieliset artikkelit ja alleviivaamalla niistä pääkohdat, joissa kirjoitettiin motivoivasta haastattelusta nuorten hoitotyössä. Kun kaikki artikkelit oli käännetty, eroteltiin tutkimuskysymyksittäin vastaukset omiin luokkiinsa. Yläluokkia syntyi kaksi tutkimuskysymyksen pohjalta. Havainnot ja samankaltaisuudet yhdistettiin kokonaisuudeksi kunkin tutkimuskysymyksen alle kokonaiseksi tekstiksi. Tutkimuksista saatu tieto yhdistettiin lopuksi helposti ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi kappaleittain raporttiin. Alaluokkia ei tutkimuksista syntynyt koska saatavissa oli vain vähän materiaalia.

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhakuja tehtäessä huomattiin, että hoitotieteen näkökulmasta ei ole tutkittu motivoivan haastattelun käyttämistä työkaluna sen hyötyjä ja haasteita peilaten nuorten elintapaohjauksessa juurikaan. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otettujen artikkeleiden lukumäärä oli 6, eli $n=6$. Kaikki artikkelit olivat englanninkielisiä.

5.1 Motivoivan haastattelun hyötyjä

Gourlanin, Sarrazin & Trouilloudin (2013, 1274 –1280) tutkimuksessa mitattiin yli-painoisten nuorten laihtumista, sekä fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä kahdessa eri ryhmässä puolen vuoden ajan. Toisessa ryhmässä metodina oli laihdutusohjelma sisältäen liikunnan, kun taas toisessa laihdutusohjelmaan oli yhdistettynä motivoivan haastattelun ohjaustapa. Tuloksissa selvisi, että ryhmässä, jossa mukana oli motivoiva haastattelu, osallistujien päivittäinen fyysinen aktiivisuus nousi, sekä energiankulutus kasvoi merkittävästi. Tutkijat huomasivat, että motivoiva haastattelu voi lisätä osallistujien motivaatiota elintapamuutoksiin, ja siten lisätä fyysistä aktiivisuutta, sekä lisätä taitoja muutoskäyttäytymiseen. Painoindeksin laskuissa ei ollut juurikaan eroa, mutta tutkijat arvelivat sen johtuvan pienestä otantajoukosta. Kuitenkin painoindeksi laski hieman enemmän ryhmässä, jossa oli käytössä motivoiva haastattelu. Tulos oli odotettavissa. Tutkimus oli lajissaan ensimmäinen, joka vahvistaa empiirisesti motivoivan haastattelun positiivisen vaikutuksen nuorten lihavuuden hoitoon. Ennaltaehkäisy ja puuttuminen nuorten lihavuuteen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ovat kustannustehokkaita motivoivan haastattelun avulla. (Gourlan ym. 2013, 1274–1280.)

Motivoivaa haastattelua on tutkittu sekä asenteen että käytöksen muutokseen perustuen ja nuorten päihteiden käyttöä mittaavan tutkimuksen aikana. Tuloksena selvisi, että se oli tehokas muuttamaan nimenomaan asenteita paremmaksi. Käyttäytymisen muutoksia ei ollut havaittavissa niin selkeästi nuorilla huumeiden käyttäjillä. Johtopäätöksenä esitettiin, että hedelmällisempää olisi keskittyä lisäämään nuorten motivaatiota enemmän. Tutkimuksen tulos on yhteneväinen muiden tutkimuksien

kanssa siinä, että käyttäytymis- ja motivaation muutokset eivät aina liity toisiinsa. Syynä tähän saattaa olla, että ihminen tarvitsee enemmän aikaa muuttaa käyttäytymistään kuin motivoitua. Hoitohenkilökuntaa kannustetaan kuitenkin käyttämään motivoivaa haastattelua lähestymistapana nuorten päihteidenkäyttäjien hoitotyössä. Tutkimuksia ei ole tehty vielä tästä lähestymistavasta enempää, joten lisätutkimukset ovat perusteltuja aiheesta. Motivoivasta haastattelusta on tehty monia menestyksekkäitä tutkimuksia. Erityisesti sen kustannustehokkuudesta ja monipuolinen hyöty somaattisten ja psyykkisten sairauksien hoitamisesta on tunnettu ja laajasti käytössä. (Li ym. 2015, 795—805.)

Nuorilla esiintyy kroonisia sairauksia, joskin vähemmän kuin ikääntyneellä väestöllä. Nuorten kroonisista sairauksista kolmanneksi yleisin on 1-tyypin diabetes. Sairaus vaikuttaa koko perheeseen ja erityisesti nuoren elämänlaatuun, sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Satunnaistetussa tutkimuksessa oli mukana kaksi verrokkiryhmää, jossa oli mukana diabetesta sairastavia nuoria 66 kpl. Toinen ryhmä sai ohjausta motivoivan haastattelun avulla ja toinen ilman sitä. Nuorilta mitattiin pitkäaikaisokeriarvoja, ja he täyttivät säännöllisesti kaavakkeita, jotka käsittelivät elämänlaadun kohentumista, tai huonontumista, sekä hyvinvointitoimenpiteitä elämänlaadun parantamiseksi. Tuloksissa ilmeni, että motivoivan haastattelun ryhmällä pitkäaikaisokeri (sokerihemoglobiini, HbA1c) oli laskenut toista verrokkiryhmää alemmalle tasolle, ja nuoret kokivat elämänlaatunsa parantuneen motivoivan haastattelun avulla. Positiivisuutta koettiin olevan enemmän myös tässä ryhmässä sekä oman ajattelumaailman muuttumista sairautta kohtaan. Tutkimus osoittaa, että motivoiva haastattelu on pätevä tapa hoitaa diabetesta sairastavia nuoria. (Channon ym. 2007.)

5.2 Motivoivan haastattelun haasteita

Motivoivaa haastattelua käytetään näyttöön perustuvaan tietoon pohjautuen yleisesti nuorten terveydenhoitamisessa. Kuitenkin laajat empiiriset tutkimukset osoittavat, että se ei ole yhtä tehokas tapa nuorilla kuin aikuisilla puuttua erilaisiin päihteiden käytön häiriöihin. Tutkimuksissa ilmenee, että hoitohenkilökunta tarvitsisi tarkempaa tietoa siitä, kuinka motivoivaa haastattelua sovelletaan paremmin nuorten keskuudessa. Haasteita ilmenee siinä, että terapeutit ovat tietoisempia siitä, mitä

heidän ei pitäisi tehdä kuin siitä mitä heidän pitäisi tehdä asiakkaiden kanssa, jotta motivoiva haastattelutapa toimisi parhaimmalla mahdollisella tavalla. (Feldstein Ewing, Apodaca & Gaume 2016, 1900). Motivoivan haastattelun piirteiden tulisi olla paremmin hallussa nuorten kanssa työskentelevillä (Li ym. 2015, 795; Feldstein Ewing ym. 2016, 1900). Lin ym. (2015, 795) systemaattisesta tutkimuksesta ei käynyt ilmi tilastollisesti merkittävää eroa laittomien huumeiden käytön vähenemisestä motivoivan haastattelun avulla. Tutkimuksessa motivoiva haastattelu ei tehonnut käyttäytymisen muutokseen.

Foxcroft ym. (2016) ovat tehneet laajan tutkimushaun, sisältäen 84 tutkimusta, joissa aiheena oli nuorten alkoholin väärinkäytön ehkäiseminen motivoivan haastatteluna avulla. Tutkimuksesta selvisi, että seurantajakson ollessa vähintään neljän kuukauden mittainen juomien määrä vähentyi viikkoa kohden ja veren alkoholin huippupitoisuus laski hieman. Kuitenkin tutkijat pitivät vaikutuksia hyvin vähäpätöisinä ja epäilivät tulosten luotettavuutta. Loppupäätelmänä tutkijat esittivät, että motivoivasta haastattelusta ei ollut selvää hyötyä alkoholinkäytön ongelmien ratkaisussa. Kuitenkaan selviä haittojakaan ei tullut esille. Foxcroft ym. (2016) selvittävät tutkimuksessaan motivoivan haastattelun vaikutuksien olevan vähäisiä mahdollisesti sen vuoksi, että potilaiden raportoinnit ovat epäluotettavia tai että motivoivan haastattelun hyödyt ovat esillä paremmin lyhyellä aikavälillä kuin pidemmällä.

Toisaalta Montin ym. (2007, 1234) tutkimus osoittaa, että motivoiva haastattelu saattaa sopia tietyille nuorten ryhmille, joilla on alkoholiongelmia. He teettivät tutkimuksen sairaalahoitoon päihteiden vuoksi joutuneista nuorista. Tutkimuksen aikana perustettiin kaksi ryhmää, joita verrattiin keskenään motivoivan haastattelun ja henkilökohtaisen palautteen välillä. Tutkimuksissa huomattiin, että ryhmien välillä oli selvä ero alkoholimäärissä seuraavan vuoden seurantajakson aikana. Motivoivan haastattelun mukaisen ohjauksen saaneiden ryhmässä nuoret olivat vähentäneet alkoholin käyttöä. Sen sijaan eroa ei huomattu ryhmien välillä hoitoon hakeutumisen tai loukkaantumisten vuoksi, jotka johtuivat alkoholinkäytöstä. (Monti ym. 2007, 1234.)

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys

Koko tutkimusprosessin ajan pidettiin huolta siitä, että tutkija toimi eettisesti kirjoitustyössä ja kirjallisuushaun tekemisessä. Plagiointia vältettiin sekä lopullinen raportti vietiin Urkund-plagioinninesto-ohjelmaan tarkastettavaksi.

Eettisyys tutkimuksessa on tärkeää kaikessa tieteellisessä toiminnassa. Tutkimusetiikan kehittäminen on haasteena monilla aloilla, mutta erityisesti lääketieteessä se on ollut tärkeässä roolissa, koska tutkimuksissa on mukana ihmisiä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211.) Tutkimusetiikasta käytetään yleensä nimitystä normatiivinen etiikka, jolla vastataan kysymyksiin todellisista säännöistä, joita täytyy noudattaa. Eettisiä vaatimuksia tutkimukselle ovat muun muassa tutkijan aito kiinnostus, tunnollisuus, rehellisyys sekä tutkimuksen aiheen valinta niin, ettei synny vahinkoa. Lisäksi ihmisarvon kunnioittaminen, sosiaalinen vastuu, ammatinharjoituksen edistäminen ja kollegiaalisuus tutkijoiden välillä ovat tärkeitä eettisiä vaatimuksia, joiden mukaan tämä opinnäytetyö on toteutettu. Hoitotieteellisiä tutkimuksia ohjaa kansallinen lainsäädäntö ja yleiset ohjeet. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211—214.)

Tutkimusmetodin ollessa kirjallisuuskatsaus tutkimus ei kosketa henkilökohtaisesti ihmisiä yksilöinä ja sen vuoksi eettiset ongelmat ovat vähäisempiä kuin esimerkiksi haastattelulla toteuttavassa tutkimuksessa. Kaikkea materiaalia tarkasteltiin eettistä näkökulmaa hyödyntäen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 220.) Kirjallisuuskatsauksen artikkeleiden haussa käytetään tunnettuja tietokantoja sekä arvioidaan eettisyyttä ennen artikkeleiden käyttöönottoa.

6.2 Luotettavuus

Luotettavuus on tämän tutkimuksen tärkein osa-alue. Kirjallisuuskatsauksessa luotettavuus painottui suurilta osin löydettyjen lähteiden luotettavuuteen. Lähteitä tarkasteltiin kriittisesti, ja aineistoksi hyväksyttiin tutkimukset, jotka antoivat tutkimuskysymyksiin vastaukset ja sopivat sisällöltään opinnäytetyön aiheeseen.

Yksittäisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin huolellisesti, koska kaikessa tutkimustoiminnassa on tehtävänä virheiden välttäminen. Tässä laadullisessa tutkimuksessa oli painotuksena kokonaisluotettavuus raportin tarkastelussa. Kokonaisluotettavuuteen vaikuttavat esimerkiksi kirjoitus- ja näppäilyvirheet, mittausvirheet ja otantavirheet. (Tuomi 2008, 149.) Tutkimuksessa pyrittiin tekemään huolellista työtä, ettei luotettavuus heikentyisi. Kokonaisluotettavuuden säilymiseksi työtä luetettiin säännöllisesti ulkopuolisilla lukijoilla, jotta mahdolliset tekstivirheet tuli huomioituiksi. Englanninkieliset artikkelit ovat oma riskinsä luotettavuuden kannalta, koska tutkija on voinut tulkita tekstiä väärin. Tämä tulee huomioida kokonaisluotettavuutta arvioitaessa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuus osoitettiin tutkimuksessa ja tutkijan tehtävänä oli varmistaa tuloksien vastaavuutta verraten niitä osallistujien käsityksiin. Vahvistettavuus seuraa koko tutkimusprosessia, ja kirjaaminen tapahtui niin, että toinen tutkija saattoi seurata tutkimuksen kulkemista pääpiirteittäin. Reflektiivisyydessä tutkija arvioi omaa vaikuttavuuttaan tutkimusprosessiin. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirtämistä vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2013, 128—129.) Näitä luotettavuuskriteerejä tutkimuksessa tarkasteltiin koko prosessin ajan.

Tuomen ja Sarajärven (2002, 135—138) mukaan on hyvä arvioida omia ajatuksia ja oletuksia tutkimuksen aikana ja sen jälkeen. Prosessin ajan palautettiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoite mieleen säännöllisesti, ettei tutkimuksen punainen lanka päässyt hämärtymään missään vaiheessa. Tutkimuspäiväkirjaa pidettiin koko opinnäytetyöprosessin ajan luotettavuuden arvioimiseksi, kuten Kylmä ja Juvakka (2013, 128—129) suosittelevat.

6.3 Kirjallisuuskatsauksen tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Ensimmäisen tutkimuskysymyksenä oli, ”millaista hyötyä motivoivasta haastattelusta on nuorten elintapaohjauksessa?” Raportin kirjallisuuskatsauksen perusteella näyttää siltä, että motivoiva haastattelu on tietyissä tapauksissa hyödyllinen käytettynä myös nuorten kohdalla elintapojen muuttamisessa paremmaksi. Nuorten lihavuuden hoitoon motivoiva haastattelu on Gourlanin ym. (2013) tutkimuksen mukaan todella hyvä tapa puuttua. Tutkimuksessa saatiin positiivisia tuloksia asenteen muutokseen ja fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Motivoivan haastattelun hyödyksi koettiin sen kustannustehokkuus ja monipuolinen käyttö sekä psyykkisten, että somaattisten sairauksien hoitamisessa (Li ym. 2015). Johtopäätöksenä tutkimuksissa tuli ilmi myös, että nuorten on helpompi motivoitua elintapamuutoksiin kuin muuttaa käyttäytymistään. Käyttäytymisen muuttaminen vaatii enemmän aikaa. (Foxcroft 2016.) Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittivat myös, että motivoiva haastattelu sopii nuorten kroonisten sairauksien hoitamiseen. Se tuo positiivista ajattelumallia omaan sairauteen sekä parantaa elämänlaatua. (Channon 2007.)

Toisena tutkimuskysymyksenä oli: ”Millaisia ovat motivoivan haastattelun haasteet nuorten elintapaohjauksessa?”. Tähän tutkimuskysymykseen ei kirjallisuuskatsauksien perusteella saatu suoria vastauksia. Kuitenkin tutkimuksista ilmeni millaisissa tapauksissa motivoivasta haastattelusta ei ollut apua, tai hyöty oli pelkästään marginaalinen. Nämä asiat on tuotu esille kirjallisuuskatsauksen tuloksissa, ja ne vastaavat tähän tutkimuskysymykseen. Suurin tutkimuksissa esille tullut haaste oli henkilökunnan tapa käyttää motivoivaa haastattelua oikealla tavalla ja mahdollisimman tehokkaasti. Hoitohenkilökunnan luottamus omaan osaamiseen tuli esille. (Feldstein-Ewing ym. 2006, 1900). Lisäkoulutuksen tarvetta motivoivan haastattelun käyttämiselle todennäköisesti olisi tarpeen yksiköissä, joissa nuoria ohjataan motivoivan haastattelun menetelmän mukaisesti. Motivoivalla haastattelulla on tietty runko ja vaiheet, jotka käyttäjällä täytyy olla hallinnassa, jotta nuori saadaan motivoitumaan itse auttamaan itseään elintapamuutoksissa. Toinen tärkeä tulos oli, että tutkimusten mukaan motivoiva haastattelu ei ole yhtä tehokas nuorten päihdehäiriöiden hoitoon, kuin aikuisilla. Tietyillä nuorten ryhmillä motivoivalla haastattelulla saattaa olla vaikutuksia alkoholimäärien vähentymiseen nuorilla. (Feldstein-Ewing 2016, 1900; Foxcroft 2016.)

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksena ilmenee ehdottomasti varsinkin kotimaiset tutkimukset motivoivan haastattelun käyttämisestä lasten ja nuorten hoidossa, koska suomalaisia tutkimuksia ei aiheesta vielä ole. Jatkotutkimuksena tällä opinnäytetyölle ehdotetaan kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta tutkimusta motivoivan haastattelun vaikutuksista nuorten psyykkisten sairauksien hoitamiseen. Jatkotutkimusaiheena tutkimustulosten pohjalta tärkeä olisi myös selvittää hoitohenkilökunnan osaamista motivoivan haastattelun käyttämisestä nuorten hoitotyössä, sekä selvittää tutkimuksen avulla lisäkoulutuksen tarvetta.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2017. Samanaikainen päihde- ja mielenterveyden häiriö. [Verkkoartikkeli]. Päihdelinkki. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/samanaikainen-paihde-ja-mielenterveyden-hairio>
- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykinen oireilu- häiriö vai normaalia käytöstä? [Verkkolehtiartikkeli]. Helsinki: Duodecim 123(2). [Viitattu 4.12.2017]. Saatavana Terveysportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Absetz, P. & Hankonen, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsinki: Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim: 127(20). [Viitattu 23.11.2017]. Saatavana Terveysportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Georgie, J., MacArthur., Harrison, S., Caldwell, D.M., Hickman, M. & Campbell, R. 2015. Peer-led interventions to prevent tobacco, alcohol and/or drug use among young people aged 11–21 years: a systematic review and meta-analysis. [Verkkojulkaisu]. UK: School of Social and Community Medicine, University of Bristol. [Viitattu 2.12.2017]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O.J. 2015. Vähäisen liikunnan terveyshaitat. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Duodecim 131 (18). [Viitattu 29.1.2018]. Saatavana Terveysportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hietanen-Peltola, M., Kallio, H. & Järvenpää, K. 2015. [Verkkolehtiartikkeli]. Suomen lääkärilehti: 48(70). [Viitattu 25.11.2017]. Saatavana Medic-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hopia, H., Punna, M., Raitio, K. & Rutanen, M. 2014. nettiVerkkari - elämäntapamuutos verkkovalmennuksella: pilottiryhmänä ylipainoiset nuoret perheineen. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [Viitattu 12.2.2018]. Saatavana: <http://www.theseus.fi/handle/10024/71353>
- Huttunen, J. 10.11.2015. Mitä terveys on? [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 2.12.2017]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Huttunen, J. 26.1.2018. Mistä terveys syntyy? [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 23.7.2018]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00928

- Järvinen, M. 2014. Motivoiva haastattelu. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Käypähoito. [Viitattu 24.7.2018]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix02109>
- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K. & Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Duodecim 126(17). [Viitattu 4.12.2017]. Saatavana Terveysportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Käypähoito. 2012. Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 2.2.2018]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi40020#NaN>
- Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Työterveyslääkäri: 27 (1). [Viitattu 27.11.2017]. Saatavana: http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00585
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Marttunen, Kärkkäinen & Suvisaari. Ei päiväystä. Mielenterveyspalvelut. Saatavana: <https://thl.fi/Mielenterveyspalvelut.pdf/182ce61a-be12-426b-b6ca-1c65245b186f>
- Miller, W.R. & Rollnick, S. 2013. Motivational interviewing: Helping people change. 3.p. New York, London: The Guildford Press.
- Mielenterveysseura. Ei päiväystä. Päihteet. [Verkkosivusto]. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4/toiminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/p%C3%A4ihteet>
- Mustajoki, P. 2017. Lasten ja nuorten lihavuus. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 2.2.2018]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443
- Naar-King, S. & Suarez, M. 2011. Motivational interviewing with adolescents and young adults. New York, London : The Guildford Press.

- Ollila, H. 2011. Nuorten lääkkeettömät tupakasta vieroituksen interventiot. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 12.2.2018]. Vaatii käyttöoikeuden. Saatavana Terveysportista.
- Pirskanen, M., Laukkanen, E., Varjoranta, P., Lahtela, M. & Pietilä, A-M. 2013. Nuorten päihteiden käyttö ja voimavarat – kouluterveydenhoitajan toteuttaman varhaisen tuen intervention arviointi. [Verkkolehtiartikkeli]. Hoitotiede 25(2). [Viitattu 4.12.2017]. Saatavana Elektra-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Penttinen, H. 2016. Päihteet oppilaitoksissa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 12.2.2018]. Vaatii käyttöoikeuden. Saatavana Terveysportista.
- Poikolainen, K. 2018. Alkoholin terveyshaitat. [Verkkojulkaisu]. Alkoholitutkimussäätiö. [Viitattu 23.7.2018]. Saatavana: <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholin-terveyshaitat>
- Ruotsalainen, H., Kääriäinen, M., Tammelin, T. & Kyngäs, H. 2014. Sosiaalista mediaa hyödyntävä elintapaohjausintervention kehittäminen ylipainoisille nuorille. [Verkkolehtiartikkeli]. Hoitotiede 26(4). [Viitattu 12.2.2018]. Saatavana Elektra-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Sallinen, M., Kandolin, I. & Purola, M. Fyysinen hyvinvointi: elämisen rytmi. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 2.12.2017]. Saatavana Terveysportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Seinäjoen ammattikorkeakoulu. 2018. Itämeren alueen kaupungit torjuvat elintapa-sairauksia. Esite.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Ei päiväystä. Elintavat ja elinympäristö. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 31.1.2018]. Saatavana: <http://stm.fi/elintavat-ja-elinymparisto>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Ei päiväystä. Kouluterveydenhuolto. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.2.2018]. Saatavana: <http://stm.fi/kouluterveydenhoito>
- Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 30.9.2014. Mielen hyvinvointi. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.12.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 19.1.2015. Nuoret. [Verkkoartikkeli]. Viitattu 25.11.2017. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 28.4.2015. Yleistietoa kansantaudeista. [Verkkopublication]. [Cited 31.1.2018]. Available: <https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 26.4.2016. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet: Terveyshaitat. [Verkkopublication]. [Cited 2.2.2018]. Available: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakka-ja-terveys/terveyshaitat>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 12.6.2017. Elintavat. [Verkkopublication]. [Cited 31.1.2018]. Available: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat>
- Tuomi, J. 2008 Tutki ja lue: johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turku, R. 2013. Onko motivoiva haastattelu vastaus elintapaohjauksen haasteisiin? Työterveyslääkäri: 31(1). [Verkkolehtiartikkeli]. [Cited 27.11.2017]. Available from Medic-tietokannasta. Requires user access.

KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHTEET

- Feldstein Ewing, S., Apodaca, T. & Gaume, J. 2016. Ambivalence: Prerequisite for success in motivational interviewing with adolescents? [Verkkajulkaisu]. *Addiction* 111: Society for the Study of Addiction, 1900-1907. [Viitattu 9.8.2018]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Foxcroft, D., Coombes, L., Wood, S., Allen, D., Alemeida Santimano, M. & Moreira, M. 2016. Motivational interviewing for the prevention of alcohol misuse in young adults. [verkkajulkaisu]. *Cochrane systematic review*. [Viitattu 10.8.2018]. Saatavana Cochraine-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Channon, S., Huws-Thomas, M., Rollnick, S., Hood, K., Cannings-John, R., Rogers, C. & Gregory, J. 2007. A Multicenter Randomized Controlled Trial of Motivational Interviewing in Teenagers With Diabetes. [Verkkajulkaisu]. *UK: Diabetes care* 30(6), 1390-1395. [Viitattu 10.8.2018]. Saatavana: <http://care.diabetesjournals.org/content/30/6/1390>
- Gourlan, M., Sarrazin, P. & Trouilloud, D. 2013. Motivational interviewing as a way to promote physical activity in obese adolescents: A randomised-controlled trial using self-determination theory as an explanatory framework. [Verkkajulkaisu]. *Psychology & Health* 28(11): 1265-1286. [Viitattu 9.8.2018]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Lili, L., Zhu, S., Tse, N. & Wrong, P. 2015. Effectiveness of motivational interviewing to reduce illicit drug use in adolescents: a systematic review and meta-analysis. [Verkkajulkaisu]. *USA: Addiction: 111*, 795-805: Society for the Study of Addiction. [Viitattu 9.8.2018]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Monti, P., Barnett, N., Colby, S., Gwaltney, C., Spirito, A., Rohsenow, D. & Woollard, R. 2007. Motivational interviewing versus feedback only in emergency care for young adult problem drinking. [Verkkajulkaisu]. *USA: Addiction: 102*, 1234-1243. Society for the Study of Addiction. [Viitattu 11.8.2018]. Saatavana Cinahl-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

LIITTEET

Liite 1: Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen tulokset.

Tekijä(t)	Otsikko	Lähde	Keskeisimmät tulokset
Channon S. ym.	A Multicenter Randomized Controlled Trial of Motivational Interviewing in Teenagers With Diabetes	Diabetes care (2007)	Seurannassa pitkäaikaissokeri laski ja elämänlaatu parani, sekä psyykinen hyvinvointi koheni.
Feldstein Ewing, S.W., Apodaca, T.R. & Gaume, J.	Ambivalence: Prerequisite for success in motivational interviewing with adolescents?	Addiction (2016)	Nuorilla ei yhtä tehokas kuin aikuisilla päihteiden käytön lopettamiseen. Haastattelijalla ei tarpeeksi tietoa toimia.
Foxcroft, D., Coombes, L., Wood, S., Allen, D., Alemeida Santimano, M. & Moreira, M	Motivational interviewing for the prevention of alcohol misuse in young adults	Cochrane (2016)	Pitkällä aikavälillä ei vaikutuksia alkoholinkäyttöön nuorilla.
Gourlan, M., Sarrazin, P. & Trouilloud, D	. Motivational interviewing as a way to promote physical activity in obese adolescents: A randomized-controlled trial	Psychology & Health (2013)	Fyysinen aktiivisuus nousi ja paino laski hieman enemmän ryhmässä jossa käytössä motivoiva haastattelu.

	using self-determination theory as an explanatory framework.		
Lili, L., Zhu, S., Tse, N. & Wrong, P	Effectiveness of motivational interviewing to reduce illicit drug use in adolescents: a systematic review and meta-analysis	Addiction (2015)	Ei merkittäviä tuloksia laittomien huumeiden käytön vähenemiseksi.
Monti, P., Barnett, N., Colby, S., Gwaltney, C., Spirito, A., Rohsenow, D. & Wooldard, R.	Motivational interviewing versus feedback only in emergency care for young adult problem drinking	Addiction (2007)	Motivoivan haastattelun ryhmässä alkoholinkulutus väheni, mutta onnettomuuksissa ja hoitoon hakeutumisessa ei huomattu eroja.