

Minna Häkkinen & Reetta Sillanpää

Kuormittavan hoitotyön tekijän motivoituminen elintapamuutokseen

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveystenhoitaja (AMK)

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkintonimike	Aika
Minna Häkkinen & Reetta Sillanpää	Terveystenhoitaja (AMK)	Joulukuu 2021
Opinnäytetyön nimi Kuormittavan hoitotyön tekijän motivoituminen elintapamuutokseen		35 sivua 5 liitesivua
Toimeksiantaja Koskenrinne ry, Mari Tammelin		
Ohjaaja Liisa Korpivaara		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää elintapamuutokseen motivoivia tekijöitä, kun muutoksen tekijänä on kuormittavaa hoitotyötä tekevä hoitaja. Tarkoituksena oli löytää keinoja motivoitumiseen, jotta elintapamuutoksen toteuttaminen olisi helpompaa. Elintapamuutokseen motivoinnilla on tarkoitus lisätä henkilön kykyä jaksaa työssään paremmin ja lisätä hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimusaineistona on käytetty väitöskirjoja, pro gradu -tutkielmia sekä yamk-opinnäytetöitä. Aineiston laajuus on kahdeksan tutkimusta. Näissä valituissa teoksissa käsitellään sitä, mitkä tekijät voivat olla esteenä muutokselle ja mitkä tekijät vaikuttavat positiivisesti muutokseen ja motivaatioon. Osa tutkimuksista käsittelee intervention vaikuttavuutta elintapamuutoksessa, mutta myös näitä tutkimuksia hyödynnettiin, sillä intervention havaittiin olevan yksi merkittävä tekijä muutoksen kannalta ja vaikuttavan motivoitumiseen yhtenä tekijänä. Teoksista neljä kuvaa elintapamuutoksen merkitystä työssä jaksamisen kannalta ja sitä miten työhyvinvointiin voidaan vaikuttaa elintapamuutoksen avulla. Aineiston haku tehtiin tietokannoista (Medic, Julkari ja Google Scholar) ja käyttäen mekaanista hakua. Hyvien hakusanojen ja hakumenetelmien löytämiseksi hyödynnettiin informaation neuvontaa ja ohjausta.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella motivaatioon vaikuttavat monet tekijät. Motivaatioon vaikuttavat niin psyykkiset, fyysiset kuin sosiaaliset tekijät. Lopputuloksen kannalta on olennaista löytää keinot, jotka soveltuvat parhaiten omaan elämäntilanteeseen. Tunne pystyvyydestä on tärkeä asia, jotta muutoksen tekijä jaksaa ryhtyä muutoksen toteuttamiseen. Tässä ohessa myös muilla ajattelutavoilla on motivaation syntyyn ja ylläpitoon merkitystä. Tavoitteet on hyvä tehdä realistisesti, ja muutosprosessin aikana omaseurannasta on hyötyä. Sosiaalinen tuki ja ympäristötekijät tukevat motivaatiota. Elämäntilanteella on merkitystä kokonaistilanteeseen, ja työn kuormittavuus voi ohessa tuoda omat haasteensa. Riittävä itsekuri ja sitoutumisvalmius helpottavat muutokseen lähtöä ja tukevat motivaatiota. Tarvittaessa muutoksen avuksi on mahdollista saada ammattilaisen tukea ja neuvoja. Interventiosta onkin nähty hyötyä niille, joiden arkeen kuuluu kuormittava työ.</p>		
Asiasanat hoitotyö, motivaatio, elintapamuutos		

Author (authors)	Degree	Time
Minna Häkkinen & Reetta Sillanpää	Bachelor of Health Care	December 2021
Thesis title		3 pages 5 pages of appendices
Motivation for lifestyle change of a care worker doing a strenuous job		
Commissioned by		
Koskenrinne ry, Mari Tammelin		
Supervisor		
Liisa Korpivaara		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to find motivational factors for lifestyle change when the individual doing the change is a nurse doing strenuous care work. The purpose was to find factors for motivation to make lifestyle change easier. The purpose of motivating to lifestyle change was to increase an individual's ability to work better and to increase comprehensive wellbeing.</p> <p>The thesis was carried out as a descriptive literature review. Dissertations and Master's theses were used as research material. The extent of this thesis was eight researches. The researches are about factors that prevent or have a positive effect on lifestyle change and motivation. Some of the researches are about the impact of intervention on lifestyle change. Those researches were chosen because intervention seemed to be an important factor in lifestyle change and seemed to affect motivation. Four of the researches are about the impact of lifestyle change on coping at work and how to impact well-being at work through lifestyle change. The researches were found from databases and through mechanical search. Advice and guidance were given from an information specialist to find good keywords and research methods.</p> <p>Based on the results of research, motivation is affected by many factors. Motivation is affected by psychological, physical, and social factors. For the outcome it is essential to find ways and means that suit an individual's lifestyle situation. The feeling of capability is important to make an individual able to start making the change. The emergence and maintenance of motivation are affected by the ways of thinking. It is good to have realistic goals. Self-monitoring is profitable during the process of change. Social support and environmental factors support motivation. The overall situation is affected by life situation and the strenuousness of work brings other challenges. Sufficient self-discipline and readiness to commit make it easier to begin the change and support motivation. It is possible to get professional help and advice to help the change. Intervention is helpful for individuals doing strenuous work.</p>		
Keywords		
care work, motivation, lifestyle change		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	ELINTAPAMUUTOS.....	7
2.1	Työnantajan rooli elintapamuutoksessa.....	8
3	MOTIVAATIO	9
3.1	Maslow'n tarvehierarkia.....	10
3.2	Steven Reissin motivaatioteoria.....	11
3.3	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....	12
4	HOITOTYÖN KUORMITTAVUUS	12
4.1	Kuormittavuuden merkitys elintapamuutoksessa.....	14
4.2	Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen	15
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	16
5.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	16
5.2	Aineistonkeruumenetelmät	17
5.3	Aineiston analyysi.....	18
6	ELINTAPAMUUTOKSEEN MOTIVOIVAT TEKIJÄT.....	19
6.1	Ajattelutavat, tunteet ja pystyvyys.....	20
6.2	Tavoitteet, tieto ja seuranta	21
6.3	Sosiaalinen tuki ja ympäristö	23
6.4	Interventio.....	25
7	TULOSTEN YHTEENVETO	26
8	POHDINTA	28
8.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	29
8.2	Jatkotutkimusaiheet	30
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	

Liite 2. Tutkimustaulukko

Liite 3. Koodaustaulukko

1 JOHDANTO

Motivaatio ohjaa tekemistä. Halu käyttää energiaa jonkin asian tekemiseksi voi kuitenkin loppua, mikäli motivaatio puuttuu. Tällöin alamme välttelemään asian tekemistä. Motivaation löytäminen on tärkeää, jotta jaksamme pitää itsestämme huolta fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Arjessa jaksamisen lisäksi myös työssä jaksaminen on haastavaa, mikäli emme jaksaa pitää itsestämme huolta. Motivaatio ei kuitenkaan yksin vaikuta työssä jaksamiseen, vaan myös työn kuormittavuus vaikuttaa työntekijän voimavaroihin pitää itsestään huolta. Kuormittava työ tai sen liialliset vaatimukset voivat johtaa ajan myötä työn tehokkuuden ja sujuvuuden heikentymiseen. (Huttunen 2018; Hellstén 2014.)

Sosiaali- ja terveysalan työntekijöistä tällä hetkellä jo yli puolet on yli 45-vuotiaita, sillä työntekijöiden keski-ikä on noussut eläkeiän noustessa. Tästä syystä työntekijöiden työkykyisyyttä ja jaksamista tulee vaalia entistä enemmän. (Hellstén 2014.) Henkisten kuormitustekijöiden lisääntyminen hoitoalalla ja työstressi vaikuttavat heikentäen nuorten työntekijöiden voimavaroja. Tästä syystä yhä useampi nuori työntekijä hoitoalalla on suunnitellut alalta lähtöä. On tärkeää pitää huolta hoitajien hyvinvoinnista. (Helander ym. 2019.)

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme motivoitumista elintapamuutokseen, kun kohderyhmänä ovat kuormittavan hoitotyön tekijät. Tutkimustavoitteena on löytää erilaisia motivoivia tekijöitä elintapamuutokseen. Teoriaosuudessa käsittelemme motivaatiota ja kuormittavaa hoitotyötä sekä hoitotyön vaikuttavuutta elintapamuutokseen. Tutkimusosuudessa käsitellään erilaisia menetelmiä motivaation vahvistamiseen. Motivaation vahvistamiseksi tarvitaan ajattelu- ja tunnetasolla tehtyjä oivalluksia, realistisia tavoitteita ja konkreettista toimintaa. Välillä muutokseen lähtemiseksi tarvitaan myös tukea läheisiltä ja joskus myös ammattilaisilta saatua tukea ja ohjausta.

Opinnäytetyö on tehty kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimuksia aiheeseen liittyen on tehty jo runsaasti, joten tutkimuskysymykseen on saatavilla tuoretta tietoa. Tavoitteenamme ei ole kertoa tilastollista tietoa vaan löytää erilaisia keinoja motivaation löytämiseen.

2 ELINTAPAMUUTOS

Elintapamuutos käsittää terminä monenlaisia mahdollisuuksia. Tässä opinnäytetyössä emme kokeneet tarkoituksenmukaiseksi rajata tarkemmin sitä, millaista muutosta ollaan tekemässä. Tuovisen (2019) mukaan elintapamuutos voidaan nähdä muutettavasta asiasta huolimatta positiivisena prosessina, joka palkitsee ja vaikuttaa yksilön elämään myönteisellä tavalla.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme elintapamuutosta katsauksen tavoitteiden vuoksi yksilön työtä ja toimintakykyä ylläpitävänä ja edistävänä tekijänä. Elintapamuutos voidaan nähdä yksilön terveyskäyttäytymiseen positiivisesti vaikuttavana asiana. Terveyskäyttäytyminen koostuu yksilön toteuttamasta ruokavaliosta, liikunnasta, unensaannista ja päihteiden käytöstä. Parhaimmillaan terveyskäyttäytyminen suojaa, edistää ja pitää yllä yksilön terveydentilaa. (Loman 2015.)

Elintapamuutokseen onnistumiseen vaikuttavat yksilöön liittyvien ja yksilön sisäisten tekijöiden lisäksi myös yksilöstä riippumattomat tekijät. Myös yksilön ulkoisilla tekijöillä, kuten ympäristöllä ja ihmissuhteilla, on vaikutus elintapamuutoksen onnistumiseen. Ulkoiset ja yksilöstä riippumattomat tekijät voivat estää elintapamuutosta tai vaikuttaa niihin positiivisesti. (Alahuhta 2010.) Elintapamuutos prosessina saattaa usein loppua lyhyeen, sillä tätä muutosta edesauttavat tekijät kuten motivaatio, terveystottumukset, itsesääätelykyky ja ympäristötekijät, häiritsevät kyvykkyyttä toimia tilanteessa pitkään. (Pitkänen 2020, 42.)

Terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat yksilön sosioekonominen asema ja yksilön persoonalliset piirteet, kuten henkilön omat ajattelutavat ja voimavarat. Positiivisella terveyskäyttäytymisellä on yksilölle runsaasti hyviä vaikutuksia. Po-

sitiivinen terveyskäyttäytyminen edistää terveyttä, ehkäisee sairauksilta, voi pidentää työ- ja elinikää sekä parantaa toimintakykyä. (Loman 2015.) Huonoista elämäntavoista seuraavat sairaudet aiheuttavat yhteiskunnallisesti suuria kustannuksia, minkä takia terveyskäyttäytyminen ja hyvien elintapojen noudattaminen on myös valtakunnallisella tasolla tärkeää (Korkiakangas 2010).

Tässä työssä on olennaista, että elintapamuutosta tekee kuormittavaa hoitotyötä tekevä henkilö. Käsitlemme teoriaosuudessa hoitotyön kuormittavuutta, sillä tutkimuksessa olemme jättäneet hoitotyön ja kuormittavan työn vaikutukset motivoiviin tekijöihin pois. Näiden yhteisvaikutuksia käsittelemme tutkimuksen pohdintaosiossa.

2.1 Työnantajan rooli elintapamuutoksessa

Yhteiskunnan antamat velvoitteet jatkuvista toiminnallisista ja rakenteellisista muutoksista ajavat työnantajat pohtimaan, mitä toimintatapoja voidaan muuttaa organisaatiossa, jotta kilpailukyky säilyy (Hellstén 2014; Kaskes 2019). Organisaatiot kilpailevat joustavuudesta, nopeudesta ja tuottavuudesta. Ongelmana kilpailussa on, että ratkaisut saattavat vaikuttaa työhyvinvointiin negatiivisesti esimerkiksi kuormitusta lisäten ja sitä kautta työntekijöiden yleiseen jaksamiseen vaikuttaen. (Kaskes 2019.) Toisaalta työnantaja voi vaikuttaa työhyvinvointiin ja organisaation tuottavuuteen yhtä aikaa tekemällä ratkaisuja, jotka ovat eduksi kummallekin tekijälle. Näin voidaan myös pidemmällä aikavälillä vaikuttaa työolosuhteisiin positiivisesti. (Ahola 2011.)

Terveelliselle ja turvalliselle työlle perustan luovat lukuisat lait. Näistä laeista työterveyshuoltolaki (21.12.2001/1383) ja työturvallisuuslaki (23.8.2002/738) tulivat voimaan 2000-luvun alussa. Nämä lait vaikuttavat työnantajan velvollisuuteen järjestää työterveyshuolto ja turvalliset työolosuhteet työntekijöille. Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajaa olemaan jatkuvasti ajan tasalla siitä, millaisia vaaratekijöitä työssä esiintyy. Työnantaja on myös velvollinen puuttamaan tekijöihin, jotka vaarantavat työntekijöiden terveyden tai turvallisuuden aiheuttaen haittaa. Mikäli työnantajalla ei ole riittävää asiantuntijuutta arvioidakseen vaaroja, tulee hänen käyttää apunaan esimerkiksi työterveyshuollon asiantuntijoita. (Työturvallisuuslaki 8. §, 10. § 2. mom.) Työterveyshuoltolain

mukaan työterveyshuollon avulla voidaan ehkäistä ja torjua mahdollisia työn aiheuttamia terveyshaittoja tai -vaaroja. Lisäksi työterveyshuollon tehtävä on suojella ja edistää työntekijän terveyttä ja työkykyä. (Työterveyshuoltolaki 15. § 4. mom.)

Työntekijän esimiehiltä ja muilta johtoryhmän jäseniltä vaaditaan organisaatiossa hyvää johtamistaitoa, suvaitsevaisuutta ja inhimillisyyttä. Työntekijän jaksamisen kannalta olennaista on, että työntekijä kohdataan yksilönä hyväksyen työntekijöiden rajallisuus työssä. Työntekijän tiedottaminen riittävällä tavalla siitä, mikä on organisaation tämänhetkinen tilanne ja tavoitteet nähdään työntekijän työssä jaksamisen kannalta myös tärkeänä. Tiedon vähyys ja sen pimittäminen ajavat ihmiset turhautumiseen ja lopulta työntekijä ei jaksa innostua työn tuomista haasteista. Usein pelätään, että negatiiviset uutiset työyhteisössä lannistavat, mutta tämä on kuitenkin hyvin harvinaista. (Antti-Poika ym. 2018, 87–88.) Etenkin nuoret työntekijät kokivat Helanderin ym. (2019) tekemän tutkimuksen mukaan, että lähiesimiehen kyvyttömyys tukea, puuttumatta jättäminen työpaikkakiusaamiseen, joustamattomuus ja vanha johtamiskulttuuri heikensi työssä jaksamista sekä tätä myötä johti nuorten lähtöön alalta.

Runsala (2019) kirjoittaa tutkielmassaan, että ohjaaja pystyy vahvasti vaikuttamaan yhteisöön lisäten tai heikentäen yhteisöllisyyden tunnetta. Yhteisöllisyyden kokeminen madaltaa ryhmässä kääntymistä muiden puoleen ja hakemaan vertaistukea ryhmän jäsenistä (Runsala 2019). Työhyvinvointiin työnantaja voi vaikuttaa parantamalla työilmapiiriä (Antti-Poika ym. 2018, 92).

3 MOTIVAATIO

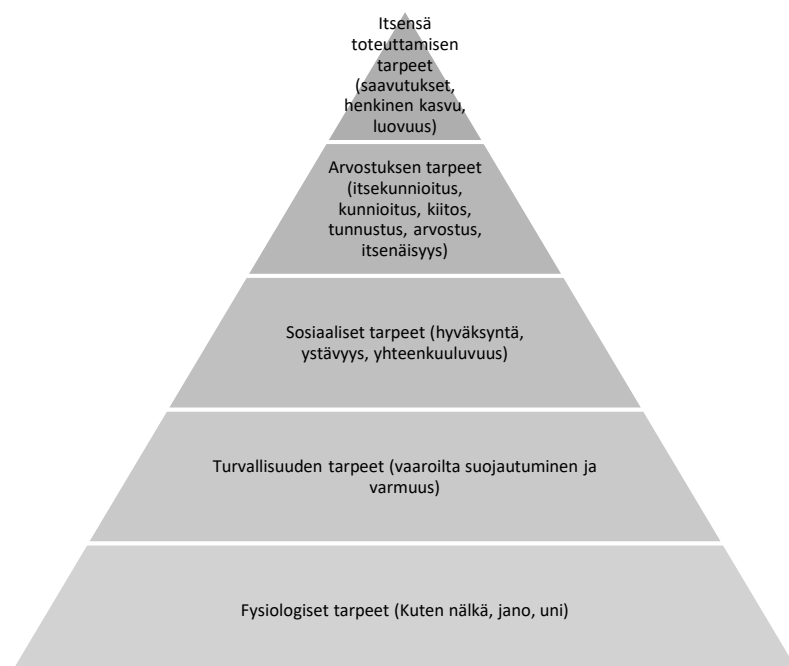
Elintapamuutoksessa motivaatio ja motivoituminen ovat tärkeitä lähtökohtia. Motivaatio määritellään tilaksi, joka ohjaa, luo ja ylläpitää käyttäytymistä. Motivaatio ja sen taso vaikuttavat siihen, kuinka paljon yksilö on valmis näkemään vaivaa ja aikaa tavoitteidensa saavuttamiseen (Mattila & Romppanen 2012). Motivaatioteorioissa motiivi ja tarve voidaan nähdä toistensa synonyymeina (Mayor & Risku 2015: Steven Reissin motivaatioteoria).

Motivoitumisessa ja motivaation ylläpitämisessä on tärkeää, että yksilöllä on mielekäs päämäärä, jota kohti pyrkii (Huttunen 2018). Motivaation lisäksi onnistumiseen vaikuttavat yksilön voimavarat sekä erilaiset onnistumista edistävät tekijät (Alahuhta 2010).

Motivaatiota ja motivoitumista on tutkittu ja siitä on kehitelty useita erilaisia teorioita. Alla on tunnetuimpia motivaatioteorioita, jotka ovat osittain myös ristiriidassa keskenään. Esimerkiksi Steven Reiss ei motivaatioteoriassaan jaottele perusmotiiveja ulkoisiin ja sisäisiin, vaan ajattelee että kaikki motivaatio perustuu sisäisesti arvostettujen asioiden tavoitteluun (Mayor & Risku 2015: Sisäinen ja ulkoinen motivaatio).

3.1 Maslow'n tarvehierarkia

Maslow'n tarvehierarkia on laajasti kritisoitu, mutta myös ehkä tunnetuin motivaatioteorioiden malli. Teoriaa on kritisoitu muun muassa siitä, että se ei ota tarpeeksi huomioon yksilöiden eroavaisuuksia. Teoriassa ei myöskään käy ilmi, miksi yksilö valitsee tietyt toimintatavat tarpeidensa tyydyttämiseen. Maslow on kehittänyt teorian 1940-luvulla. Maslow'n tarvehierarkiaa (Kuva 1) on käytetty monissa tutkimuksissa, joissa on tutkittu työtyytyväisyyttä ja työmotivaatiota. (Piirainen 2012.)



Kuva 1: Maslow'n tarvehierarkia (Hyppänen 2013)

Teorian peruseriaate on, että ihminen tyydyttää tarpeensa tietyssä järjestyksessä. Jos alimman portaatan tarpeet eivät ole tyydyttyneet, yksilö ei tiedosta ylemmän tason tarpeita. Maslow'n tarvehierarkia korostaa perusasioiden, hyvän vuorovaikutuksen ja arvostuksen merkitystä (Hyppänen 2013).

3.2 Steven Reissin motivaatioteoria

Pelkkä tieto siitä, mikä on terveydelle hyväksi ei ole riittävä motivaatio elintapojen muutokselle (Korkiakangas 2010). Huttunen (2018) jaottelee artikkelissaan Steven Reissin motivaatioteorian mukaan elämän perusmotiivit kuuteentoista eri osa-alueeseen (taulukko 1). Jokaisella yksilöllä on artikkelin mukaan oma tärkeysjärjestys motiiveille. Eri yksilöitä motivoivat erilaiset asiat.

Taulukko 1: Elämän perusmotiivit (Huttunen 2018)

Valta	Sosiaaliset kontaktit
Riippumattomuus	Perhe
Uteliaisuus	Status
Hyväksyntä	Kosto tai voittaminen
Järjestys	Romantiikka tai esteettisyys
Säästäminen tai keräily	Syöminen
Kunniallisuus	Ruumiillinen aktiivisuus
Idealismi	Rauhallisuus tai mielenrauha

Eri motiivien merkitys vaihtelee elämän aikana ja elämän eri vaiheissa yksilö motivoituu erilaisista asioista. (Huttunen 2018). Esimerkiksi vanhempien ikäryhmien työmotivaatio ja työn merkitys elämässä on suurempi kuin nuoremmilla hoitotyöntekijöillä, jotka arvostavat vapaa-aikaa ja työelämän ulkopuolisia harrastuksia enemmän (Rytkönen 2018). Jotkin perusmotiivit heikentyvät iän myötä, mutta yksilöllä, jolla on ollut aina korkea motiivi liikkumiseen, on todennäköisesti myös vanhempana tarve liikkua enemmän verrattuna yksilöön, jonka liikuntamotiivi ei ole nuorempana ollut yhtä korkea (Mayor & Risku 2015: Steven Reissin motivaatiotutkimus).

Elämän perusmotiiveista neljääntoista vaikuttaa ihmisen geeniperimä. Geeni-perimästä vaikuttamattomia motiiveja ovat idealismi ja hyväksyntä. Elämän kuusitoista perusmotiivia yhdistyvät jokaisessa yksilössä eri tavalla, minkä takia jokainen yksilö on omanlaisensa kokonaisuus ja motivoituu erilaisista asioista. Tämä on tärkeä ymmärtää, kun lähdetään tutkimaan erilaisia motivoivia tekijöitä. (Mayor & Risku 2015: Steven Reissin motivaatiotutkimus).

3.3 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Huopio (2019) jaottelee pro gradu -tutkielmassaan motivaation sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Huopion mukaan sisäinen motivaatio tarkoittaa motivoitumista itse toiminnan vuoksi ja ulkoinen motivaatio tarkoittaa sitä, että muutokseen on jokin instrumentaalinen syy, esimerkiksi laihtuminen.

Ulkoisessa motivaatiossa motivoiva tekijä on yksilön ulkopuolella. Ulkoisena motivaatiotekijänä voi olla palkkio tai ryhmäpaine. Jos motivaatio tekemiseen on pelkästään ulkoista, se voi kuluttaa ja polttaa ihmisen loppuun. (Mayor & Risku 2015: Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.)

Sisäinen motivoituminen on lähtöisin ihmisestä itsestään. Sisäisesti motivoitunut yksilö hakeutuu häntä innostavien asioiden pariin ja halu tehdä lähtee hänestä itsestään. Sisäinen motivaatio ei kuluta ihmistä ja näin ollen on elintapamuutoksessa tärkeänä tekijä. (Mayor & Risku 2015: Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.)

4 HOITOTYÖN KUORMITTAVUUS

Hoito- tai hoivatyöntekijä voi olla koulutukseltaan esimerkiksi sairaanhoitaja, lähihoitaja tai hoiva-avustaja. Hoitotyö on suurelta osin naisvaltainen ammatti, sillä vuonna 2009 tehdyn tutkimuksen mukaan 95 % lähi- ja perushoitajista on naisia. (Hinkka 2014.)

Hoitotyö on fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti kuormittavaa. Työn kuormittavuuteen vaikuttaa yksilön oma kokemus ja kokemukseen vaikuttaa yksilön toimintakyky. Fyysinen toimintakyky voi alkaa laskea jo ennen 45 ikävuotta,

mikä johtaa työn kuormittavuuden kasvuun. Toimintakyvyn laskiessa tulisi työn fyysisen kuormittavuuden vähentyä, jotta työntekijä pystyisi jatkamaan työssään mahdollisimman pitkään. (Rytkönen 2018.)

Työn fyysisen kuormittavuuden lisäksi hoitotyössä on paljon psyykkisiä kuormitustekijöitä, kuten kiire, väkivallan uhka, asiakkaiden moniongelmaisuus vastuu asiakkaista. Fyysisten ja psyykkisten kuormitustekijöiden lisäksi työn kuormittavuuteen vaikuttavat sosiaaliset kuormitustekijät, kuten työntekijöiden välinen epätasa-arvo, esimiestyön laatu, epäasiallinen kohtelu työtovereilta tai yhteistyön sujumattomuus työtovereiden välillä. (Rytkönen 2018.)

Hoitotyön kuormitus on lisääntynyt vuosikymmenten aikana (Kaskes 2019). Hoitotyön muuttuminen entistä kuormittavammaksi on lisännyt työntekijöiden alalta lähtöä. Oman jaksamattomuuden uhka, tyytymättömyys työolosuhteisiin, työn liialliset vaatimukset, puutteet omassa osaamisessa ja palkka suhteutettuna työn määrään on etenkin nuorille sairaanhoitajille vaikuttavia tekijöitä haaluun lähteä alalta. (Helander ym. 2019.)

Marjatta Kaskesin (2019) tekemän tutkimuksen mukaan hoitotyön kuormittavuuteen pystytään vaikuttamaan. Keventämällä työn kuormitusta hoitajien työstressiä voidaan vähentää, työssä viihtyminen lisääntyy ja työkyky paranee. Tutkimuksen mukaan kuormittavuutta työssä lisää esimerkiksi huono työympäristö, sillä vanhat toimitilat eivät enää kata uusien hoitokäytäntöjen tai palveluiden vaatimuksia riittävällä tavalla. Puutteita havaittiin työtilojen ergonomiassa sekä niiden riittävydessä ja rauhallisuudessa. Myös päivänvalon vähyys, tilojen esteettisyys ja tietojärjestelmien toimivuus nähtiin haittaavan työn sujuvuutta ja tehokkuutta. Lisäksi suuri osa hoitajista käytti työaikaansa hoitotyön lisäksi moneen muuhun asiaan kuten siivoamiseen. Nuoremmilla työntekijöillä kuormittuminen näkyi useimmiten stressinä ja vanhemmilla työntekijöillä fyysinen palautuminen tapahtui hitaammin. (Kaskes 2019.)

Työn fyysisyys on usein koettu hoitoalalla kuormitusta eniten tuovana. Potilaiden liikkumisen avustaminen ja potilassiirrot ilman puuttuvia apuvälineitä usein lisäävät kuormitusta. Toisaalta hoitajalla ei välttämättä ole riittävää

osaamista tai koulutusta apuvälineiden ja tekniikoiden hallitsemiseksi, vaikka sopivia apuvälineitä olisikin riittävästi tarjolla. Loppujen lopuksi hoitaja voi pitkälti vaikuttaa siihen mitä tekniikoita, apuvälineitä ja ohjaustapoja työssään käyttää työn kuormituksen vähentämiseksi. Optimaalisten työtekniikoiden käyttöön vaikuttaa olennaisesti liian vähäinen hoitajamäärä, minkä takia aika koetaan riittämättömäksi apuvälineiden käyttöön. (Hellstén 2014.)

4.1 Kuormittavuuden merkitys elintapamuutoksessa

Hellsténin (2014) tekemän tutkimuksen mukaan useimmat hoitotyöntekijät kokivat työpäivän jälkeen olevansa uupuneita ja reilulla kolmanneksella hoitajista työasioiden pois mielestä saaminen oli haastavaa. Useissa muissakin tutkimuksissa on mainittu työn jälkeisestä psyykkisestä ja fyysisestä uupumuksesta, joiden nähdään vaikuttavan työhyvinvointiin negatiivisesti monella muullakin tavalla (Kaskes 2019; Rytönen 2018; Koskinen 2013). Perusongelmana on myös nähty, että työntekijän ikääntyessä ja toimintakyvyn muuttuessa työtehtävät eivät kuitenkaan vaatimuksiltaan muutu suuntaan tai toiseen. Iän myötä myös henkilön maksimisuorituskyky täyttyy nopeammin, jolloin vapaa-ajalla palautumiseen menee entistä enemmän aikaa kuin nuoremmilla työntekijöillä. Näin ollen voimavarat toimintakyvyn ylläpitämisestä elintapamuutoksen kannalta saattavat vähentyä iän karttuessa. (Rytönen 2013.)

Kuormittavan työn on havaittu altistavan sydän- ja verisuonisairauksille sekä metaboliselle oireyhtymälle (Koskinen 2013; Korkiakangas 2010). Korkiakankaan (2010) kirjoittamassa väitöskirjassa kerrotaan, kuinka suomalaisista työssäkäyvistä naisista ylipainoisia tai lihavia on 43 % ja miehistä 62 %. Huono fyysinen kunto taas itsessään lisää kuormittavuutta työssä (Kaskes 2019).

Hoitotyössä on myös kuormitusta lisääviä piirteitä, joihin on vaikea vaikuttaa. Tällainen piirre on esimerkiksi kolmivuorotyö. Suuri osa kolmivuorotyötä tekevästä kokee vapaa-ajan ja työn yhteensovittamisen hankalaksi (Hellstén 2014). Vuorotöiden, mahdollisten ylitöiden ja hoitajan pyrkimys tehdä työtehtävät hyvin tietyssä ajassa luo haasteen hyvinvoinnin kannalta pitkällä aikavälillä. Kun

palautuminen töistä on huonoa, terveysongelmat lisääntyvät ja työntekijälle voi muodostua stressioireita sekä työuupumusta. (Kaskes 2019.)

4.2 Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen

Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen voi ajoittain luoda haasteita työssä käyville. Työntekijän kokonaisvaltaisen jaksamisen ja työtyytyväisyyden kannalta olennaista on, että työntekijän on mahdollista yhteensovittaa työ ja muu elämä mahdollisimman hyvin. Työterveyslaitoksen julkaisema (Toppinen-Tanner ym. 2016) opas tarjoaa työpaikoille esimerkkejä ja vinkkejä siitä, miten työn ja vapaa-ajan saa sovitettua yhteen työhyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta. Oppaassa mainitaan siitä, ettei työtä ja muuta elämää saa pitää kilpailevina elementteinä toisistaan, sillä ne yhdessä luovat kokonaisen elämän.

Työntekijän työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa ovat tärkeitä erilaiset työntekijälähtöiset työaikajärjestelyt, joissa tarvittaessa myös joustetaan. Työn kuormittavuutta voidaan vähentää työaikojen suunnittelulla. Työntekijän kuormittumiseen sekä työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat: työajan pituus, työajan ajoittuminen, palautuminen, sosiaalinen elämä ja vaikutusmahdollisuudet. (Toppinen-Tanner ym. 2016.)

Hyvinvointi tarkoittaa jokaiselle yksilölle erilaisia asioita. Yleisesti ottaen hyvinvointia ylläpitäviä asioita ovat liikunta, hyvä ravinto, riittävä uni, lepo, ihmissuhteet, perhe-elämä ja harrastukset. Näiden ohella sopivasti haastetta tuova ja kohtuullisesti aikaa vievä työ antaa mahdollisuuden ylläpitää paremmin hyvinvointia. (Toppinen-Tanner ym. 2015.)

Koskisen (2013) tekemän tutkimuksen mukaan vuorotyöläisten todettiin polttavan savukkeita enemmän verrattuna päivätyöläisiin. Tutkimuksen mukaan tupakointi lisää sepelvaltimotaudin riskiä. Tupakoinnin ohella myös alkoholin käyttö on lisääntynyt, mikä lisää terveysvaaroja, kuten sydäninfarktin riskiä. Kuormittavaa vuorotyötä tekevät saattoivat myös harrastaa vapaa-ajalla liian vähän liikuntaa, sillä noin 1/3 tutkimukseen osallistuvista sanoi harrastavansa liikuntaa harvemmin kuin 2 kertaa viikossa. Työntekijän hyvinvoinnin kannalta näiden tekijöiden poistaminen on tärkeää (Toppinen-Tanner ym. 2015).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka kuormittavan hoitotyön tekijä voi motivoitua elintapamuutokseen ja löytää erilaisia keinoja motivaation löytämiseen ja sen ylläpitoon. Tavoitteenamme on löytää ja tarkastella erilaisia elintapamuutokseen positiivisesti vaikuttavia ja motivoivia tekijöitä. Haluamme myös löytää keinoja, joilla esimiesasemassa työskentelevät voivat motivoida hoitotyöntekijöitä terveellisempiin elämäntapoihin.

Lähtökohtana yksilön motivoitumiselle on, että yksilöllä on halu motivoitua. Esimerkiksi masennus voi aiheuttaa tilan, jossa motivaation syntyminen ei ole mahdollista (Huttunen 2018). Koska eri yksilöitä motivoivat erilaiset motivaatiotekijät, on mahdotonta löytää yhtä tekijää, jolla olisi suurelle joukolle ihan-teellinen vaikutus. Motivaatiotekijöitä ja niiden toimivuutta voidaan siis tarkastella lähinnä yksilötasolla ja löytää mahdollisesti kokonaisuus, joka voi motivoida mahdollisimman montaa hoitotyön tekijää tai työyhteisöä.

Tutkimuksen tavoitteena on löytää tietoa motivoivista tekijöistä, jotka edesauttavat elintapamuutokseen ryhtymistä. Tutkimuskysymys on seuraava: mitkä tekijät motivoivat elintapamuutokseen?

5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Olemme toteuttaneet opinnäytetyömme kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Päätös tutkimuksen toteutustavasta lähti liikkeelle ideointivaiheessa, kun huomasimme, että aiheeseen liittyen oli tehty ennestään paljon yliopistotasoisia tutkimuksia. Koimme haasteeksi tehdä eettisesti laadukkaan tutkimuksen kysely- tai haastattelumenetelmällä, sillä tutkimuksen kohderyhmän olisi täytynyt tällöin olla suuri kattavan aineiston saamiseksi. Liian suuri aineisto taas olisi tuonut haasteita resurssien suhteen. Opinnäytetyön halutun lopputuloksen kannalta kirjallisuuskatsaus osoittautui tästä syystä sopivimmaksi vaihtoehdoksi myös opinnäytetyön tilaajan tarpeita ajatellen.

Kirjallisuuskatsaustyypit jaetaan kuvailevaan- ja systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sekä meta-analyysiin. Näistä kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisin. (Salminen 2011.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen valitsimme siksi, koska sen avulla laaja kokonaisuus on helpompi kuvata ilman tarkkaa rajausta ja tutkimuksen kokonaiskuvasta saadaan tässä laajuudessa yhtenäinen.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu tutkimuskysymykseen, aineiston valintaan, kuvailun rakentamiseen ja lopulta tuloksen tarkastelemiseen (Kangasniemi ym. 2013). Tutkimusta olemme vieneet eteenpäin tutkimusmenetelmä edellä mainituilla tavoilla huomioiden.

5.2 Aineistonkeruumenetelmät

Aineistonkeruu aloitettiin hakemalla tutkimuksen otsikolla aineistoa, minkä jälkeen aineiston etsimiseen oli helpompi rajata hakusanat. Hakusanojen rajaamisen teimme otsikkoa pilkkomalla sekä huomioiden keskeiset käsitteet ja tutkimuskysymys. Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat motivaatio, hoitotyöntekijä, kuormittava hoitotyö ja elintapamuutos, joita käytimme tutkimusaineiston keruuvaiheessa alussa eniten hyödyksi. Lopulta kuitenkin huomasimme, ettei näillä hakusanoilla tule riittävästi tutkimuksia, joten rajasimme hakusanoja motivaatioon ja elintapamuutokseen. Aineistonkeruun hakusanana on käytetty myös sanaa elämäntapamuutos, sillä tutkimuksen aikana elämäntapamuutos vaihdettiin muotoon elintapamuutos.

Tiedonhakuun käytimme Mediciä, Google Scholaria ja Julkaria. Lisäksi olemme etsineet tietoa myös Pubmedistä, ScienceDirectistä, Melindasta ja Terveysportista. Emme kuitenkaan löytäneet näistä lähteistä täysin osuvia lähteitä, joten jätimme ne lopulta pois hausta. Tietokantoja selatessa vastaan tuli muutama julkaisu, jotka otimme mukaan mekaanisena hakuna. Tiedonhausta olemme tehneet erillisen taulukon, joka löytyy liitteestä 1.

Tutkimuksen kannalta sisäänotto- ja poissulkukriteerit tulee tehdä tarkasti, jotta valintakriteerit pysyvät selkeinä ja voidaan ehkäistä virheet, joita voisi muodostua tiedonhaussa (Palomäki 2012). Seuraavassa taulukossa 2 on esitetty määrittämämme sisäänotto- ja poissulkukriteerit tälle tutkimukselle.

Taulukko 2: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	<ul style="list-style-type: none"> - Julkaistu vuosien 2010–2021 välillä - Julkaisu on saatavissa verkossa tai lainattavissa kirjastosta - Suomen- ja englanninkieliset julkaisut - Tieteelliset tutkimukset tai tieteellisiä tuloksia käsittelevät artikkelit (mm. yamk-opinnäytetyöt, pro gradut, väitöskirjat)
Poissulkukriteerit	<ul style="list-style-type: none"> - Julkaistu vuonna 2009 tai myöhemmin - Julkaisut, jotka ovat maksullisia ja hankalasti saatavissa - Julkaisut, jotka on tehty muulla kuin suomen tai englannin kielellä - AMK opinnäytetyöt ja kandidaatin tutkielmat

Sisäänotto- ja poissulkukriteereissä on huomioitu julkaisujen tuoreus sekä tutkimuksien laadukkuuteen hyväksymällä tutkimukset, jotka ovat esimerkiksi tieteellisiä yamk-opinnäytetöitä, pro graduja tai väitöskirjoja. Lisäksi rajasimme julkaisukielen suomen ja englannin kieleen.

5.3 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa analyysi- ja tiedonkeruuvaiheet vuorottelevat. Aineiston käsittelyn vaiheet ovat litterointi, koodaus, luokittelu ja yhdistäminen (taulukko 3). (Kananen 2014, 99.)

Taulukko 3: Aineiston käsittelyn vaiheet (Kananen 2014)

1. Yhteismitallistaminen eli litterointi
2. Koodaus eli tiivistäminen ja hajottaminen
3. Luokittelu eli kategorisointi
4. Yhdistäminen eli laajentaminen

Litterointi tarkoittaa sitä, että kaikki aineistot muutetaan tekstimuotoon. Kirjallisuuskatsauksessa aineisto on jo valmiiksi tekstimuodossa, joten litterointia ei kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tarvitse tehdä. (Kananen 2014, 101–102.)

Koodaamisvaiheessa aineistoa tiivistetään ja siitä kerätään olennainen tieto tiiviiseen muotoon. Koodausvaiheessa täytyy ennakoida, mitä tietoa tulee tarvitsemaan, jotta teksteistä osaa tiivistää olennaisen. Koodaamiseen ei ole tiettyjä säännönmukaisuuksia. Myös koodaus- ja luokitteluvaiheissa tarvitsee tiedostaa päämäärä, jota kohti tutkimuksessa ollaan pyrkimässä, mutta liikaa ennakkokäsityksiä ei saa olla. (Kananen 2014, 103–107.)

Luokittelu voi olla aineisto- tai teoriapohjaista. Aineistolähtöisen tutkimuksen peruseriaatteena on, että aineisto luokitellaan sen perusteella, mitä aineistosta löytyy. Teoreettisessa luokittelussa käytetään apuna teorian luomia käsitteitä ja luokitteluja, joita käytetään apuna aineiston analyysiin. Luokitteluvaiheessa tietoa yhdistetään ja jäsennellään, jotta saataisiin yhdisteltyä samaa tarkoittavia asioita tai käsitteitä ja näin saadaan tiivistettyä tietoa, jota pystytään analysoimaan. Luokittelu voi vaatia mielikuvitusta, mutta päätökset ja tulokset täytyy kyetä aina perustelemaan. (Kananen 2014, 108–110.)

Aloitimme tutkimusvaiheen aineiston keräämisellä. Etsimme eri tietolähteiden kautta, asianmukaisilla hakusanoilla tutkimuskysymykseen mahdollisimman hyvin vastaavia tutkimuksia. Tämän jälkeen paneuduimme valitsemiimme tutkimuksiin ja valitsimme niistä parhaat, jotta aineistomäärä pysyi opinnäytetyöhön varattuun työaikaan nähden inhimillisenä.

Tutkimusten valitsemisen jälkeen koodaamisvaiheessa etsimme tutkimuksista kohtia, jotka vastasivat suoraan tutkimuskysymykseen. Nämä kohdat laitoimme suorina lainauksia tutkimustaulukkoon ja tiivistimme niistä asiat yksittäisiksi motivoiviksi tekijöiksi. Tutkimustaulukon avulla tiivistimme erilaisia motivoivia tekijöitä, joiden avulla jaottelimme tutkimuskysymyksestä alaotsikoita erilaisista motivoivista tekijöistä.

6 ELINTAPAMUUTOKSEEN MOTIVOIVAT TEKIJÄT

Elintapamuutoksen kannalta tärkeimpiä onnistumisen edellytyksiä on oma toiminta, motivaatio ja voimavarat. Henkilöllä tulisi olla tunne siitä, että pystyy toteuttamaan muutoksen ja on motivoitunut tekemään muutosta. Henkilöllä tulee olla myös riittävät taidot ja kyvykyys toteuttaa muutosta. (Alahuhta 2010, 54;

Ylimäki 2015, 52; Pitkänen 2020, 42; Heimonen & Peippo 2021, 10.) Ympäristötekijöillä ja sosiaalisella tuella on myös merkitystä muutoksen toteuttamisen kannalta ja nämä tekijät voivat vaikuttaa muutokseen positiivisesti (Alahuhta 2010, 34; Ylimäki 2015, 21; Pitkänen 2020, 42; Kovalainen 2020, 52). Aikaisemmat kokemukset antavat pohjaa motivoitumiselle. Onnistumisen kokemukset lisäävät sisäistä motivaatiota. (Alahuhta 2010, 35; Ylimäki 2015, 21; Koponen 2021, 19.)

6.1 Ajattelutavat, tunteet ja pystyvyys

Elintapamuutokseen sitoutuminen on ajattelun kautta tapahtuvaa toimintaa. Terveysvalintoihin vaikuttavat arvot, asenteet ja yksilön omat motivaatiotekijät. Muutoksen onnistumista varten yksilön täytyy haluta muutosta. Positiivinen asenne ja haasteiden tiedostaminen lisäsivät elintapamuutoksen onnistumismahdollisuutta. Huoli nykyisistä elintavoista ja riskien tiedostaminen lisäsivät motivaatiota ja sitoutuvuutta elintapamuutokseen. (Ylimäki 2015, 34; Pitkänen 2020, 38; Salmikivi 2019, 16–17 & 19; Uchendu ym. 2020, 7; Alahuhta 2010, 52–54; Pitkänen 2020, 17.)

Pystyvyyden tunne on tärkeä motivoiva tekijä elintapamuutoksissa. Myös realistinen pystyvyys elintapamuutokseen määrittää sitä, onnistuuko yksilö muutoksessaan. Yksilön tulee itse kokea olevansa kykenevä muutokseen, jotta muutos voi alkaa ja siitä voi tulla pysyvä. Mitä vahvempi tunne yksilöllä on kykeneväisyyteensä, sitä vahvemmin hän työskentelee tavoitteidensa saavuttamiseksi, mikä vahvistaa elintapamuutoksen onnistumisen mahdollisuutta. Onnistuminen jollain muutoksen osa-alueella puolestaan lisää pystyvyyden tunnetta, millä on positiivinen vaikutus motivaatioon. (Ylimäki 2015, 52; Salmikivi 2019, 19; Koponen 2021, 18 & 21; Pitkänen 2020, 50.)

Pystyvyyden tunteeseen vaikuttavat aikaisemmat kokemukset elämästä ja terveyskasvatuksesta. Yksilön motivaatioon muuttaa toimintaansa terveyttä edistäväksi ja sitoutua muutokseen vaikuttavat kokemus omasta pätevyydestä ja kyky kokea pystyvyyttä. Pätevyyden ja kyvykkyyden tukeminen nousivat elintapamuutoksessa vaikuttavissa tekijöissä suureen rooliin. Pystyvyyden tunteen vahvistaminen ulkopuolelta, kuten interventiodien tai sosiaalisen tuen

kautta, lisäsivät elintapamuutoksen onnistumisen mahdollisuutta. Pystyvyyden tunteen tukematta jättäminen saattoi jopa johtaa motivaation kääntymisen amotivoitumiseen. (Salmikivi 2019, 16–17; Koponen 2021, 21 & 38–39; Ylimäki 2015, 32; Pitkänen 2020, 38; Kovalainen 2020, 52.)

Tunteet vaikuttavat kykyyn toimia. Tunteet vaikuttavat esimerkiksi syömistottumuksiin. Stressaantuneessa mielentilassa yksilö tekee todennäköisemmin huonompia terveysvalintoja ja esimerkiksi tunnesyöminen on todennäköisempää. Tämän takia riskit täytyy tunnistaa ajoissa ja työn kuormituksen täytyy pysyä inhimillisenä. (Salmikivi 2019, 10; Alahuhta 2010, 26 & 62.) Tällaisessa tilanteessa voi tehdä esimerkiksi tietoisia valintoja valitsemalla terveellisempiä vaihtoehtoja herkkujen sijaan tai olla ostamatta herkkuja kotiin (Pitkänen 2020, 70).

Ajattelutapojen ja tunteiden muuttaminen ei ole helppoa. Ajattelutavat ja ajattelu kautta teot muuttuvat, kun henkilö saa uusia positiivisia kokemuksia ja näkökulmia muutoksesta. Ajattelutapojen ja tunteiden muuttumiselle täytyy antaa mahdollisuus, jolloin käyttäytymisen muutos on mahdollista. (Pitkänen 2020, 17; Ylimäki 2015, 73.)

6.2 Tavoitteet, tieto ja seuranta

Kokonaisvaltaisen elintapamuutoksen toteutumisen kannalta pienet yksittäiset muutokset ja niissä onnistuminen lisäävät henkilön motivaatiota jatkaa muutoksen tekoa. Mikäli muutos on kerralla liian iso, saattaa henkilön usko omaan pystyvyyteen laskea ja sitä kautta muutoksen toteutuminen horjua. Tästä syystä olisi hyvä edetä muutoksessa pieni askel kerrallaan ja tehdä alkuun sellaisia muutoksia, jotka on helpompia toteuttaa. Tällä tavoin voidaan saavuttaa muutoksia, jotka pitkällä aikavälillä parantavat terveyttä ja hyvinvointia. (Pitkänen 2020, 50; Ylimäki 2015, 31 & 60.)

Omaseuranta koetaan useampien tutkimusten mukaan tärkeänä tekijänä muutoksessa onnistumisen kannalta. Omaseurantamenetelmällä ei ole merkitystä, kunhan se sopii henkilölle itselleen ja motivoi jatkamaan. Elintapojen seuranta voi myös käynnistää motivaation ja saada henkilön sitoutumaan

muutokseen paremmin. (Alahuhta 2010, 59–60; Ylimäki 2015, 69; Pitkänen 2020, 27.) Omaseurantavälineillä voi helpottaa muutoksen toteuttamista. Muutoksen tekijä pystyy paremmin kiinnittämään huomiota omaan muutosprosessiin näkemällä todellisen tilanteen omaseurannan kautta. Sitoutumattomuus muutokseen ilmeni Alahuhtan (2010) tekemän tutkimuksen mukaan usein siten, ettei omaseurantaa ollut suoritettu ja tästä syystä muun muassa liikunta oli jäänyt paljon vähemmälle. Elintapamuutoksessa onnistuneet käyttivät usein omaseurantaa ja pyrkivät etsimään keinoja omaseurannan toteuttamiseksi. Omaseurantavälineiden kuten vaa’an, liikuntapäiväkirjan ja askelmittarin lisäksi konkreettisten muutosten huomaaminen, kuten vaatteiden suureneminen lisää muutoksen onnistumista ja motivaatiota. (Alahuhta 2010, 54 & 59; Kovalainen 2020, 47.)

Tavoitteet ovat muutoksen kannalta merkittävässä osassa. Tavoitteet on hyvä luoda realistisesti ja niin, että niitä on helppo mitata. Tällöin tavoitteen saavuttamista on helpompi seurata. Tavoitteissa kannattaa olla sekä lyhyen että pitkän aikavälin tavoitteita. Välitavoitteet voivat edistää positiivisen muutoksen kehittymistä. (Alahuhta 2010, 69–70; Ylimäki 2015, 67; Pitkänen 2020, 79.) Omaseuranta voi helpottaa tavoitteiden laatimista. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii itsekuria ja vastuuta omasta toiminnasta. Niiden tekoon on hyvä käyttää aikaa, jotta ne ovat itselle sopivat. (Alahuhta 2010, 69–70; Ylimäki 2015, 67.) Sopivat tavoitteet ovat sellaiset, että ne saa mahdutettua osaksi arkea niin työssä kuin vapaa-ajalla, jolloin muutoksen toteuttaminen tulee ainakin osin rutiiniksi. (Kovalainen 2020, 58; Salmikivi 2019, 18; Uchendu ym. 2020, 8.)

Repsahdukset ovat mahdollisia, vaikka tavoitteet ja suunnitelman tavoitteiden toteuttamiselle tekisi hyvin. Repsahdus voi tulla missä tahansa muutoksen vaiheessa, mutta muutoksen ylläpitovaiheessa henkilö on vähemmän altis repsahduksille. Repsahduksen sattuessa siihen on hyvä suhtautua oppimiskokemuksena. Mitä pidemmällä muutoksessa on, sitä paremmin muutokseen pystyy suhtautumaan ja jatkamaan muutosta sen jälkeen. (Salmikivi 2019, 18; Koponen 2021, 20.) Tavoitesuunnitelmassa on hyvä miettiä, mitä tekee repsahduksen tapahtuessa. Repsahduksiin johtavat tilanteet on hyvä opetella ennakoida. (Pitkänen 2020, 81; Alahuhta 2010, 107.)

Terveystietoisuus vaikuttaa siihen, miten henkilö arvioi omaa terveyttään ja elämäntapojaan. Motivaatiota muutokseen lisäävät tieto terveystietoisuudesta ja kyky soveltaa opitut tiedot käytäntöön. Elintavat saattavat olla kauan aikaa sitten opittuja, minkä vuoksi terveellisten elämäntapojen omaksuminen voi olla haasteellisempaa. Esimerkiksi elintarviketuoteselosteisiin tutustuminen lisää yhteyttä vähentää rasvaisia, suolaisia ja makeita välipaloja, mikä taas helpottaa elintapamuutoksen toteuttamista. Tieto lautasmaailmasta, kovien rasvojen haitallisuudesta ja istumisen haitallisuudesta edistävät terveyttä ja omaehtoista muutosta. (Ylimäki 2015, 33 & 61; Pitkänen 2020, 74 & 81; Heimonen & Peippo 2021, 10.)

Alahuhtanen (2010) tutkimuksen mukaan terveystietoisuuteen liittyvät henkilön kokemus ja käsitykset siitä, millainen riski itsellä on sairastua tiettyihin sairauksiin ja kuinka vakava sairaus voi pahimmillaan olla. Haasteena on omien terveystietoisuuden vähättely, vaikka henkilö tiedostaisikin tarpeen muutokselle. On merkittävää, miten hyödylliseksi henkilö näkee muutoksen sairauksia ennalta ehkäisevästä näkökulmasta. Huoli terveydestä ja tietoisuus sairastumisriskistä on monelle merkittävä motivaattori, mihin saattaa liittyä myös pelkoa kuolemasta tai lääkityksen aloittamisen tarpeesta. (Alahuhta 2010, 30–31 & 52 & 54; Uchendu ym. 2020, 6; Kovalainen 2020, 21.)

6.3 Sosiaalinen tuki ja ympäristö

Sosiaalinen tuki merkitsee elintapamuutoksessa paljon. Alahuhtanen (2010) tekemän tutkimuksen mukaan esimerkiksi painonhallinnassa epäonnistumisen yksi syy oli sosiaalisen tuen puute. Monissa tutkimuksissa on kuvattu sitä, kuinka yksi motivaattori elintapamuutoksessa on sosiaalinen tuki. (Alahuhta 2010, 54; Ylimäki 2015, 34; Pitkänen 2020, 70; Kovalainen 2020, 13; Heimonen & Peippo 2021, 20; Salmikivi 2019, 20.)

Perheenjäsenillä on tärkeä rooli muutosta tekevälle. Mikäli ruokailutottumukset ovat aivan erilaiset tai rytmit arjessa kuormittavat elintapamuutosta tekevää henkilöä, saattaa repсахdukset lisääntyä ja muutoksen onnistuminen hankaloitua. Perheenjäsenten lähteminen innolla mukaan toteuttamaan elintapamuutosta

mahdollistaa muutoksen onnistumisen, mutta samalla myös muiden perheenjäsenten tekemä muutos on todennäköisempää. Perheessä aikuinen saattaa myös ajatella muutoksen olevan tärkeää, jotta voi olla lapsille kotona esimerkkinä terveellisistä elintavoista. (Pitkänen 2020, 72; Kovalainen 2020, 46; Alahuhta 2010, 52.)

Muutoksen toteutumisen ja toteuttamisen kannalta tärkeää on se, millä tavalla läheiset suhtautuvat muutokseen. Mikäli suhtautuminen on pääasiassa negatiivista saattaa tämä laskea etenkin naisilla pystyvyyttä. Työkavereiden antama positiivinen palaute auttaa jaksamaan muutoksen parissa. Parhaimmillaan työyhteisö voi olla tukena ja tsemptata muutoksessa eteenpäin. Sosiaalinen paine, esimerkiksi työkavereiden tupakointi, voi vaikeuttaa elintapamuutosta. Työpaikalla tärkeitä tekijöitä motivaation säilyttämiseksi elintapamuutoksen osalta olisi, että tauot saisi pidettyä säännöllisesti. Työyhteisössä avoin ilmapiiri ja kyky jutella mieltä painavista asioista työpaikalla lisää voimavaroja muutoksen toteuttamisessa. (Alahuhta 2010, 52; Kovalainen 2020, 3 & 46; Salmikivi 2019, 7.)

Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa terveyskäyttäytymiseen sekä positiivisella että negatiivisella tavalla. Nykypäivänä sosiaalinen media tuo uutta sisältöä ihmisten elämään ja vaikuttaa myös omaksuttuihin elintapoihin. Internetin ja sosiaalisen median avulla on helppo löytää tietoa ja vinkkejä terveellisistä elintavoista, kuten terveellisiä reseptejä ja kuntoiluohjeita. (Uchendu ym. 2020, 10.) Sosiaalinen media muokkaa väestön terveyden edistämisen osaamista. Täten sosiaalista mediaa on mahdollista käyttää motivoivana tekijänä ja osallistavana keinona elintapamuutoksessa. (Heimonen & Peippo 2021, 15.) Sosiaalisen median käyttö elintapamuutoksissa tuo haasteita, sillä aktiivisimpia käyttäjiä ovat nuoret aikuiset, eivätkä vanhemmat ihmiset koe sosiaalisen median alustoja välttämättä mielekkäinä. (Uchendu ym. 2020, 10; Kovalainen 2020, 22.)

Ympäristötekijät voivat haitata muutosta hankaloittamalla esimerkiksi liikunnan aloittamista. Oma asuinsijainti, liikuntapaikkojen rajallisuus, perheessä olevat pienet lapset, ajanpuute ja kalliit kuntosalijäsenyydet saattavat myös osaltaan

haitata liikunnan aloittamista. (Kovalainen 2020, 8; Pitkänen 2020, 73, Salmikivi 2019, 12; Unchendu ym. 2020, 8.) Toisaalta kuormittava elämäntilanne ja työn tuoma rasitus vaikuttaa omiin voimavaroihin ja kykyyn toteuttaa elintapamuutosta. Tästä syystä henkilö tarvitsee itsekuria ja sinnikkyyttä toimia tilanteessa tästä huolimatta. Monissa tilanteissa sitoutumista muutokseen ja motivaation edistämiseen helpotti sosiaalinen tuki, ammattilaisen antama tuki ja tieto, omaseuranta, tieto terveysvaikutuksista ja tietojen soveltaminen käytäntöön. (Pitkänen 2020, 73–74; Kovalainen 2020, 6 & 19.)

6.4 Interventio

Terveyden edistämisen ja ylläpitämisen näkökulmasta interventiolla on nähty olevan paljon hyötyjä terveyskäyttäytymiseen ja sitä myötä työhyvinvointiin. Intervention avulla saa lisättyä pystyvyyttä ja uskoa elintapamuutoksessa onnistumiseen. Mahdollisuus on löytää myös työkaluja oman tekemisen tueksi. Pidemmissä interventioissa väliseurannoista ja palautteesta on yleensä hyötyä muutoksen tekijälle. (Kovalainen 2020, 19; Pitkänen 2020, 83.)

Haastava elämäntilanne, kuormittava työ tai pitkät välimatkat voivat hankaloittaa osaltaan interventioihin osallistumista paikan päällä. Tästä syystä on kehitelty ohjausinterventioita, joihin voi osallistua esimerkiksi etänä tai myös ilta-aikaan. (Ylimäki 2015, 45; Kovalainen 2020, 25.)

Interventiot ehkä kuvitellaan usein liittyvä fyysisten tekijöiden edistämiseen, mutta joissain tilanteissa henkilö saattaa hyötyä enemmän mielenterveyden edistämisestä. Työntekijän työhyvinvoinnista kannaltakin esimerkiksi stressin hallintakeinojen opettelu voi tukea elintapamuutoksessa eteenpäin. On myös havaittu, että stressillä ja painoindeksin välillä on jonkinlaista yhteyttä keskenään. (Koponen 2021, 39; Salmikivi 2019, 40; Kovalainen 2020, 20.)

Motivoiva haastattelu toimii intervention mallina elintapamuutoksessa. Motivoiva haastattelu on asiakaskeskeistä ammattilaisen ja asiakkaan yhteistyötä, joka perustuu hyvään vuorovaikutukseen. Sen tarkoituksena on vahvistaa yksilön motivaatiota elintapamuutokseen niin, että asiakas huomaa itse tarpeen

muutokselle ja löytää itsestään keinot elintapamuutoksen toteuttamiselle. Motivoivassa keskustelussa pyritään näin tukemaan eritoten asiakkaan sisäistä motivaatiota. Menetelmän avulla henkilölle tulee pieni ajatus muutoksesta ja parhaimmillaan se johtaa lopulta kokonaisvaltaiseen elintapamuutokseen. (Koponen 2021, 18 & 37; Pitkänen 2020, 49.)

7 TULOSTEN YHTEENVETO

Elintapamuutos voi tuntua vaikealle tai jopa mahdottomalle asialle, jossa usein korostuu kokemus, ettei tule onnistumaan muutoksessa. Muutos vaatii aikaa ja pysyvien elintapamuutosten saavuttaminen vaatii lisäksi oikeanlaisten asioiden omaksumista. Elintapamuutoksessa tarvitaan siis kyvykkyyttä niin psyykkisellä, fyysisellä kuin sosiaalisella tasolla, jotta muutos onnistuu. (Pitkänen 2020, 88; Ylimäki 2015, 68.)

Ajattelutavat, tunteet ja pystyvyyden kokemus vahvistavat luottamusta siihen, että muutos tulee onnistumaan. Kun taustalla on aikaisempia onnistumisen kokemuksia ja usko siihen, että pystyy muutokseen, on muutokseen lähteminen helpompaa. Henkilöllä tulee siis olla positiivinen tunne siitä, että minä pystyn. Muutoksen kannalta henkilön tulee myös olla sitoutunut muutokseen eli itsekuri ja vastuu omasta toiminnasta tulee olla läsnä. (Salmikivi 2019; Koponen 2020; Ylimäki 2015; Alahuhta 2010.)

Tavoitteet luovat raamit muutokselle. Tavoitteet on hyvä luoda realistisesti ja niissä on hyvä olla lyhyen ajan tavoitteita. Onnistumisen kannalta on tärkeää tehdä myös suunnitelmaa sille, miten toimia repsahduksen sattuessa. Näin henkilö pystyy paremmin palaamaan takaisin alkuperäiseen suunnitelmaan muutoksen toteuttamisessa. Kun tavoitteista tekee sellaiset, että ne saa mahdutettua osaksi arkea, helpottaa se tavoitteisiin sitoutumista ja näin tukee motivaatiota. (Kovalainen 2020; Uchendu ym. 2020; Salmikivi 2019.)

Usein elintapamuutokseen ohjaa pelko sairastumisesta. On hyvä tiedostaa todellisuus siitä, mitä terveydelle voi pahimmillaan käydä, mikäli elintapoihin ei tee muutosta. Toisaalta on tärkeää tietää, millaisia muutoksien tulee olla ja mi-

ten niitä on hyvä tehdä. Tietämys siitä mikä on terveellistä ja mikä epäterveellistä voivat motivoida elintapamuutokseen. (Ylimäki 2015; Pitkänen 2020; Heimonen & Peippo 2021.)

Läheisten hyväksyntä ja kannustava asenne ovat tärkeitä motivoitumisen kannalta. Työyhteisössä kannustava ilmapiiri ja tsemppaus edistävät muutosta. Sosiaaliset paineet voivat ajoittain haitata muutosta, mutta niihin tulee osata suhtautua ja keskustella avoimesti siitä, mikäli työssä ilmenee tekijöitä, jotka haittaavat hyvinvointia. (Alahuhta 2010; Kovalainen 2020; Salmikivi 2019.)

Media luo nykypäivänä paljon paineita käyttäytymiseen. Toisaalta medialla on myös positiivisia vaikutuksia, sillä kunhan median sisältöä osaa tarkastella oikein, voi sieltä löytää hyviä terveyttä edistäviä ideoita kuten terveellisiä reseptejä ja kuntoiluohjeita. (Uchendu ym. 2020; Heimonen & Peippo 2021.)

Interventio tukee muutosta etenkin silloin, kun muutoksen tekijällä on tunne, ettei siitä selviä yksin tai tarvitsee tukea ja neuvoja muutokseen. Intervention hyödyt näyttävät myös korostuvan, jos muutoksen tekijällä on arjessa kuormittava työ ja elintavat haittaavat jaksamista, eikä stressinhallinta keinoja juuri-kaan ole. (Kovalainen 2020; Pitkänen 2020; Salmikivi 2019; Ylimäki 2015.)

Alla olevassa taulukossa 4 käsittelemme tärkeimmät esille nousseet asiat, joilla on merkitystä elintapamuutokseen motivoitumisen ja motivaation ylläpidon kanssa, jotta motivaatiotekijöitä olisi helpompi tarkastella tiiviimmässä muodossa.

Taulukko 4: Elintapamuutokseen motivoivat ja motivaatiota ylläpitävät tekijät

Elintapamuutokseen motivoivat ja motivaatiota ylläpitävät tekijät	
Ajattelutavat	<ul style="list-style-type: none"> - Itsekuri ja vastuu omasta toiminnasta - Repsahduksiin suhtautuminen oppimiskokemuksina. Repsahduksien ennakointi
Tunteet	<ul style="list-style-type: none"> - Pystyvyyden tunne - Positiivisuus - Aikaisemmat positiiviset kokemukset

Tavoitteet	<ul style="list-style-type: none"> -Tavoitteet saavutettavissa ja realistisia - Mitattavat tavoitteet - Sekä pieniä lyhyen aikavälin, että suurempia pitkän aikavälin tavoitteita - Tavoitteet, jotka voi mahdollistaa osaksi arkea.
Terveystietämys	<ul style="list-style-type: none"> - Tieto elintapojen vaikutuksista terveyteen - Tietämys siitä, mikä on terveellistä ja epäterveellistä - Tieto riskeistä, jos jatkaa samalla tavalla - Sairastumisen riski ja huoli terveydestä
Omaseuranta	<ul style="list-style-type: none"> - Yksilölle mieluinen omaseurantamenetelmä - Omaseurantavälineet
Sosiaalinen tuki	<ul style="list-style-type: none"> - Perheenjäsenten mukanaolo muutoksessa - Positiivinen palaute lähipiiriltä
Ympäristötekijät	<ul style="list-style-type: none"> - Riittävät tautot työpaikalla - Sosiaalinen media ideapankkina ja osallistavana tekijänä - Sopivan monipuoliset ja saatavilla olevat liikuntamahdollisuudet
Interventio	<ul style="list-style-type: none"> - Erilaisten työkalujen löytyminen oman tekemisen tueksi - Ulkopuolinen seuranta ja palaute - Motivoiva haastattelu -> Sisäinen motivaatio

Taulukosta 4 käy ilmi, että elintapamuutos ja sen onnistumisen todennäköisyys on monien erilaisten tekijöiden summa. Elintapamuutokseen vaikuttavat niin yksilön sisäiset kuin ulkoiset tekijät. Yksilö vaikuttaa elintapamuutoksensa onnistumiseen pitkäjänteisyydellään ja itsekurillaan, mutta myös perheen, lähipiirin ja intervention merkitys on olennainen. Lisäksi onnistumiseen vaikuttavat elinympäristö, seurantamenetelmät ja sopivat tavoitteet.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää elintapamuutokseen motivoivia tekijöitä. Tutkimuksissa oli käsitelty paljon aihetta intervention näkökulmasta ja siitä, miten motivoida hoitajana toista henkilöä elintapamuutokseen. Saimme kuitenkin karsittua aineistoa niin, että löysimme motivoivia tekijöitä muutokselle. Tutkimusaineistoa rajoitti myös saatavilla olevat ilmaiset tutkimukset. Jos tutkimukseen olisi ollut saatavilla rahallista tukea, sopivia tutkimuksia olisi löytynyt enemmän.

Haasteena oli saada selville, miten hoitotyön kuormittavuus vaikuttaa elintapamuutokseen. Haasteena oli löytää tietoa hoitajien elintapamuutoksista, koska sillä tavalla rajattuja tutkimuksia ei tahtonut löytyä. Pyrimme huomioimaan tutkimuksia etsiessä sen, että muutoksen tekijä tekee ohessa kuormittavaa työtä ja hän tekee muutosta itse. Koemme, että saimme koottua hyvin yleisesti elintapamuutokseen motivoivia tekijöitä, kuten myös hoitajien tietotaidon huomioiden motivaatiota edistäviä tekijöitä.

Hoitajien elintapamuutoksen onnistumista vaikeuttavat vuorotyö, hoitotyön kii-reellisyys ja liian vähäiset tai olemattomat tauot. Täten ylemmät tahot voisivat vaikuttaa hoitajien elintapoihin positiivisesti varmistamalla riittävän tauotuksen työlle, suunnittelemalla työlistat mahdollisimman vähän kuormittavasti ja antamalla työntekijöilleen mahdollisuuden interventioille esimerkiksi laajojen työterveyspalveluiden kautta. Myös työnantajan kannustus ja kiinnostus työntekijöiden terveydestä motivoivat työntekijöitä terveellisempiin elintapoihin (Kovalainen 2020, 21; Uchendu ym. 2020, 12). Tällaisia kannustavia tekijöitä voisivat olla esimerkiksi erilaiset liikuntapalvelusetelit.

Elintapamuutoksen kannalta ihminen tulisi nähdä kokonaisuutena. Psykykkisten voimavarojen ja psykososiaalisen tuen tarve on elintapamuutoksen kannalta yhtä tärkeitä osa-alueita kuin henkilön neuvonta ja ohjaus. (Pitkänen 2020, 94.) Näihin asioihin tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomiota, sillä osa terveydenhuollon ammattilaisista kokee keinonsa tähän riittämättömiksi (Pitkänen 2020, 94; Absetz ym. 2011, 2265).

8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että tutkija pystyy perustelemaan johtopäätöksensä oikeiksi. Tutkijan tulee siis olla suunnitelmallinen ja paneutua tekemäänsä työhön, jotta tulokset ovat laadukkaita ja luotettavia. Silloin kun tutkimuskohteena on ihminen ja pyritään kuvaamaan käyttäytymistä, toimintaa ja ajattelua, tulee erityisesti olla tarkkana, sillä ihminen ei koskaan käyttäydy tietyn kaavan mukaisesti. Perustelut tehdyille ratkaisuille on olennainen osa tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2014, 145.)

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa tulee huomioida kaikki tutkimusvaiheet, tutkimusmenetelmä, toteutus ja tulos. Millainen on tutkimusongelma ja tutkimusmenetelmät? Millaista aineistoa tutkimuksessa on käytetty ja miten se on analysoitu? Onko tutkimuksen ratkaisu luotettava? (Kananen 2014, 146.)

Validiteetti kertoo, millaista tutkimusmenetelmää on käytetty, millainen tutkimusmenetelmä on ollut käytössä ja miten tutkimuksen ilmiö tuodaan esille. Validiteetti huomioidaan kiinnittämällä edellä mainittuihin asioihin huomio tutkimusta tehdessä. Sisäinen validiteetti kertoo tutkimuksen syy-seuraussuhteesta ja ulkoinen validiteetti liittyy tutkimuksen yleistettävyyteen. Miten tutkija voi perustella ratkaisunsa? Onko saatavilla riittävästi aikaisempaa tietoa, johon tutkimuksen tuloksia voi verrata? (Kananen 2014, 148.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä luo omat haasteet tutkimuksen etiikalle ja luotettavuudelle. Olemme pyrkineet lukemaan huolellisesti tässä tutkimuksessa käytetyt tutkimukset ja artikkelit. Tiedonhakumenetelmiin olemme myös kiinnittäneet huomiota ja luotettavuuden lisäämiseksi olemme käyttäneet apuna myös informaation neuvoja ja ohjausta. Täten olemme mahdollistaneet sen, että tutkimukseen on valittu parhaita mahdollisia tutkimuksia tutkimuskysymyksen kannalta. Tutkimusongelmaan ja sanavalintoihin olemme kiinnittäneet erityistä huomiota sekä oikolukeneet työtä useamman kerran. Tutkimustuloksien luotettavuudesta kertoo se, että samoja motivoivia tekijöitä löytyy useammista tutkimuksista. Luotettavuutta lisää se, että tutkimus on tehty parityönä.

8.2 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimus on osoittanut sen, ettei motivaation löytäminen ole välttämättä helppoa etenkin silloin kun arjessa taustalla on kuormittava työ. Jatkotutkimuksena aiheesta voisi tehdä tarkempaa tutkimusta sille, miten hoitajan työtä voisi helpottaa, jotta arkeen löytyy enemmän aikaa ja voimavaroja pitää huolta itsestään. Työpaikkojen resurssien kannalta työn helpottamiseen löytyvien ratkaisujen tekeminen ei välttämättä kuitenkaan ole helppoa. Tästä syystä tutkimuksen tulisivatkin perustua enemmän tekijöihin, joita on helppo muuttaa ja vah-

vistaa. Toisaalta aiheesta voisi tehdä hyvin myös paikkaan kohdennetun tutkimuksen, jolla voisi määrittää sitä, millä tavoin hoitajat juuri siinä yksikössä kykenevät muutokseen ja millaiset tekijät auttaisivat muutosvalmiuden saavuttamista.

Elintapamuutokseen vaikuttamisesta intervention kautta löytyi runsaasti tutkimuksia, mutta ilman interventiota tapahtuneista elintapamuutoksista tutkimuksia oli vaikea löytää. Pro gradu -, yamk- ja väitöstutkimuksia olisi hyvä olla tästä näkökulmasta erityisesti suomen kielellä enemmän, sillä yksilö ei välttämättä voi itse vaikuttaa siihen onko hänellä mahdollisuutta interventioon. Tätä ajatusta tukee myös se, kuinka tärkeäksi osaksi elintapamuutosta motivaation ylläpito nousi tutkimuksessa. Elintapamuutosta tekevä henkilö voi hyvin etsiä tietoa siitä, miten pitää yllä kiinnostusta uusiin elintapoihin, jolloin tieto elintapainervention ohjaamisesta ei ole se mitä yksilö tarvitsee.

Aiheesta voisi tehdä esimerkiksi kehittämistyön, joka toteutettaisiin ryhmäinterventiona hoitajille. Tällä voitaisiin kannustaa elintapamuutokseen ryhtymistä ja työyhteisötaitoja, joilla työkavereita voisi tukea elintapamuutoksessa.

LÄHTEET

Absetz, P. & Hankonen, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. Helsinki: Duodecim (127), 2265-2272. Verkkolehti. Viitattu 24.10.2021 Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo99873.pdf> [viitattu 20.10.2021].

Ahola, K. 2011. Työkyvyn edellytyksistä huolehtiminen on osa hyvää johtamista. Terveysportti. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=tke00049&p_haku=ty%C3%B6hyvinvointi [viitattu 13.11.2021].

Alahuhta, M. 2010. Tyypin 2 diabeteksen riskiryhmään kuuluvien työkäisten henkilöiden painonhallinnan ja elintapamuutoksen tunnuspiirteitä. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263552.pdf> [viitattu 6.1.2021].

Antti-Poika, M., Martimo, K-P. & Uitti, J. 2018. Työstä terveyttä. 4. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Heimonen, U. & Peippo, U. 2021. Kestävät ratkaisut elintapaohjauksessa. LAB-ammattikorkeakoulu. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/497296/VAL-MIS_Kest%C3%A4v%C3%A4t%20ratkaisut%20elintapaohjauksessa_valmis%21%21.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 28.11.2021].

Helander, M., Roos, M. & Suominen, T. 2019. Nuorten sairaanhoitajien näkemyksiä ammatista lähtemisestä. Hoitotiede, 31(3), 180-190. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118431/Nuorten_sairaanhoitajien_nakemyksia_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 6.10.2020].

Hellstén, K. 2014. Työn fyysinen ja psyykinen kuormittavuus vanhustyössä. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/98971/Anna-lesC391Hellsten.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 3.10.2020].

Hinkka, M. 2014. Hoitajan sukupuoli – sukupuolikäsityksiä hoivatyössä. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61584/Hinkka.Marjaana.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 5.10.2020].

Huopio, J. 2015. Sisäinen motivaatio kolmannen sektorin palkkatyössä. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47993/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201512053914.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 5.10.2020].

Huttunen, M. O. 2018. Masennus ja motivaatio. Duodecimlehti. Vsk. 134(23), 2379-82. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14644.pdf> [viitattu 3.10.2020].

Hyppänen, R. 2013. Esimiesosaaminen: Liiketoiminnan menestystekijä. E-kirja. Helsinki: Edita. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789513762582> [viitattu 13.1.2021].

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M. & Jääskeläinen, P. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede, 25 (4), 291. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://search.proquest.com/openview/ed57a64622d13d705c3b8500b77e5af0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=406341> [viitattu 11.1.2021].

Kaskes, M. 2019. Henkilöstön koettu työhyvinvointi ja työympäristön käytettävyys sairaalasuunnittelussa. Itä-Suomen yliopisto. Lääketieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21330/urn_nbn_fi_uef-20191067.pdf [viitattu 2.1.2021].

Koponen, M. 2021. Terveystieteen edistämisen teorioita ja malleja työterveyden käytettäväksi. Metropolia ammattikorkeakoulu. Terveystieteen edistäminen. YAMK opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/505409/Koponen_Meri.pdf?sequence=2 [viitattu 2.11.2021].

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf> [viitattu 3.10.2020].

Koskinen, H-L. 2013. Melu, työn fyysinen rasittavuus ja vuorotyö sekä metabolinen oireyhtymä. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/94637/978-951-44-9274-7.pdf?sequence=1> [viitattu 3.10.2020].

Kovalainen, N-J. 2020. ”Se mua eniten kiinnosti, et ei puhuta just pelkästä kuntoilusta, vaan elämäntavasta” Kuljetusalan ammattilaisten työssä jaksaminen elämäntapamuutosinterventiossa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/73299/URN%3aNB%3afi%3ajyu-202012177245.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 24.10.2021].

Loman, T. 2015. Ruokatottumukset, liikunta ja paino: sosioekonomiset erot ja muutokset. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda-helsinki->

[fi.ezproxy.xamk.fi/bitstream/handle/10138/154778/ruokatot.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ezproxy.xamk.fi/bitstream/handle/10138/154778/ruokatot.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 6.1.2021].

Mattila, L. & Romppanen, S. 2012. Kielisalkkutyöskentely instrumentaalisen opiskelumotivaation tukijana vieraan kielen opiskelussa perusopetuksen 6. vuosiluokalla. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120532/urn_nbn_fi_uef-20120532.pdf [viitattu 5.10.2020].

Mayor, P. & Risku, M. 2015. Opas yksilölliseen motivointiin: 16 perustarvetta johtamisen apuna. E-kirja. Helsinki: Talentum. Saatavissa: [Opas yksilölliseen motivointiin - 16 perustarvetta johtamisen apuna \(xamk.fi\)](#) [viitattu 12.1.2021].

Piirainen, A. 2012. Työmotivaatio ja henkilöstön motivointikeinot esimiestyössä. Helsingin yliopisto. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Microsoft Word - VALMIS GRADU.doc \(helsinki.fi\)](#) [viitattu 13.1.2021].

Pitkänen, E. 2020. Valmentava elintapaohjausmalli. Elintapaohjauksen kehittäminen osana diabeteksen ennaltaehkäisyä ja hoitoa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Terveystieteiden tutkimuskeskus. YAMK-opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/344933/Pitka%20c3%a4nen_Valmentava%20elintapaohjausmalli_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 24.10.2021].

Runsala, S. 2019. Sisäisen motivaation ohjaaminen elämäntapamuutoksessa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Järjestö- ja nuorisotyö YAMK. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227447/sanna_runsala_opinn%C3%A4ytety%C3%B6.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 4.1.2021].

Rytkönen, A. 2018. Hoivatyöntekijöiden kuormittavuus ja teknologian käyttö vanhustyössä. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104482/978-952-03-0829-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 5.10.2020].

Salmikivi, H. 2019. Elintapojen yhteys koettuun työkykyyn: työterveyshuollon tuki terveyskäyttäytymisen muutoksessa. Itä-Suomen yliopisto. Lääketieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21503/urn_nbn_fi_uef-20190902.pdf [viitattu 28.11.2021].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Opetusjulkaisuja 62. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 11.1.2021].

Toppinen-Tanner, S., Bergbom, B., Friman, R., Ropponen, A., Toivonen, M., Uusitalo, H., Wallin, M. & Vanhala, A. 2016. Työ @ elämä. Opas työpaikoille

työn ja muun elämän yhteensovittamiseksi. Työterveyslaitos. Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131549/Ty%C3%B6ja%20el%C3%A4m%C3%A4.pdf> [viitattu 14.1.2021].

Toppinen-Tanner, S., Vanhala, A., Puttonen, S., Larvi, T. & Vaaranen, H. 2015. Voimaa arkeen. Työterveyslaitos. Vantaa. PDDSaatavissa: https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/09/voimaa_arkeen.pdf [viitattu 14.1.2021].

Tuovinen, P. 2019. Kohti ekologista elämäntapaa: Kokemuksia ekologisen elämäntapamuutoksen prosessista. Tampereen yliopisto. Johtamisen ja talouden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/116434/TuovinenPauli.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 5.10.2020].

Työterveyslaki 21.12.2001/1383.

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738.

Uchendu, C., Windle, R & Blake, H. 2020. Perceived Facilitators and Barriers to Nigerian Nurses' Engagement in Health Promoting Behaviors: A Socio-Ecological Model Approach. School of Health Sciences, University of Nottingham, Nottingham. Artikkel. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/4/1314> [viitattu 28.11.2021].

Ylimäki, E-L. 2015. Ohjausintervention vaikuttavuus elintapoihin ja elintapamuutokseen sitoutumiseen. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526207520.pdf> [viitattu 24.10.2021].

Tiedonkeruutaulukko

Tietokanta	Löytyneet tutkimukset/artikkelit	Hyväksytyt tutkimukset/artikkelit	Opinnäytetyöhön valitut aineistot
Medic			
Motivaatio AND elintapa* (2010–2021, gradut ja väitöskirjat, suomi ja englanti)	7	2	2
Motivaatio AND elämäntapa* (2010–2021, kaikki julkaisutyypit, suomi ja englanti)	12	2	1
Julkari			
Motivaatio AND elintavat AND muutos AND terveyden edistäminen (2010–2021, kaikki julkaisutyypit)	54	1	0
Motivaatio AND elintapamuutos (2010–2021, kaikki julkaisutyypit)	4	1	0
Google Scholar			
Elintapamuutos AND motivaatio AND kuormittava työ AND pro gradu (2010–2021)	207	5	3
elintapamuutos source:lääkärilehti	5	1	0
PubMed			
Motivation AND lifestyle change AND promoting (2010–2021, systemaattinen tarkastelu)	27	2	0
Mekaaninen haku	2	2	2
Yhteensä	316	16	8

Tutkimustaulukko

Te- kijä/vuosi	Tutkimuk- sen nimi	Tutkimuksen tar- koitus	Aineiston- keruume- netelmä	Keskeiset tulokset
Alahuhta, Maija 2010	Tyypin 2 diabeteksen riskiryhmään kuuluvien työkäisten henkilöiden painonhallinnan ja elintapamuutoksen tunnuspiirteitä	Työkäisten 2 tyypin diabeteksen riskiryhmään kuuluvien henkilöiden painonhallinnan ja elintapamuutoksen tunnuspiirteiden kuvaaminen	Videoidut keskusteluaineistot ja kyselyt. Induktiivinen ja deduktiivinen sisällytönanalyysi.	<ul style="list-style-type: none"> - Ravitsemusterapeutin ryhmänohjaukseen osallistuneista suurin osa edistyi elintapamuutosvaiheessa - Tutkittavista yli puolet pystyi siirtymään 1,5 vuodessa ylläpitovaiheeseen yhden tai useamman elintavan kohdalla - Elintapamuutoksen hyöty oli terveyden ja toimintakyvyn koheneminen - Edellytyksiä onnistumiselle oli mm. oma toiminta, motivaatio ja voimavarat. - Esteenä elintapamuutokselle oli puute mm. omasta toiminnasta, tavoitteista, itsekurista tai puutteellisesta motivaatiosta.
Ylimäki, Eeva-Leena 2015	Ohjausintervention vaikuttavuus elintapoihin ja elintapamuutokseen sitoutumiseen	Kuvata ja selittää sydän- ja verisuonisairauksien riskiryhmään kuuluvien lappilaisten elintapoja ja ohjausintervention vaikuttavuutta elintapoihin ja elintapamuutokseen sitoutumiseen. Lisäksi tutkimuksessa kuvattiin osallistujien itsearvio omasta terveydestä ja terveyskäyttäytymisessä, mitä suhteutettiin objektiivisiin ja antropometrisiin mittaustuloksiin.	Interventiotutkimus, joka sisälsi kolme seuranta-mittausta tutkimuksen aikana.	<ul style="list-style-type: none"> - Intervention avulla puolen vuoden seurantamittauksen jälkeen verisuoniterveys oli parantunut kolesterolin ja diabetriskin osalta. Vyötärön ympärys oli kaventunut. Elintavat oli parantuneet ja ruokavaliossa oli lisätty kasvikkunnan tuotteita sekä marjoja. Liikuntaa oli silti niukasti. - 12kk jälkeen verenpaine oli laskenut ja valtimoterveys lisääntynyt entisestään. Repsahduksia ravitsemuksessa todettiin. Osallistujat arvioivat elintapansa paremmiksi kuin mittaukset osoittivat. - Elintapamuutokseen sitoutumiseen vaikutti pystyvyys, sitoutuminen neuvoihin/ohjeisiin sekä huoli terveydestä. - Osallistujat hyöttyivät interventiosta.
Pitkänen, Elina 2020	Valmentava elintapaohjausmalli. Elintapaohjauksen kehittäminen osana diabeteksen ennaltaehkäisyä ja hoitoa.	Kehittää tyypin 2 diabeetikoiden ja ylipainoisten sairastumisriskissä olevien elintapaohjausta ryhmäohjauksen avulla yhteistyössä asiakkaiden kanssa.	Määrällinen ja laadullinen aineistonkeruumenetelmä	<ul style="list-style-type: none"> - Ryhmäohjauksen keskeiset asiat tutkimuksen mukaan oli motivaatio, sosiaalinen tuki, sitoutuminen, ymmärrys terveyteen vaikuttavista tekijöistä, voimaantuminen ja ammattilaisen antama ohjaus ja tuki. - Osallistujat tekivät konkreettisia muutoksia kohti terveellisempää elämää - Osallistujat raportoivat fyysisistä muutoksista painossa, vyötärön ympäryksessä ja labra-arvoissa. - Muutos johti energisempään olotilaan ja jaksamiseen. Psykkisistä muutoksista vireyden tunne ja positiivinen mieliala lisääntyi

Kovalainen, Ninni-Ja-nette 2020	"Se mua eniten kiinnosti, et ei puhuta just pelkäästä kuntoilusta, vaan elämäntavasta": kuljetusalan ammattilaisten työssä jaksamisen elämäntapamuutosinterventiossa	Tarkoitus kuvata ammattikuljettajien kokemuksia työssä jaksamisella ja siihen vaikuttavista tekijöistä, sekä merkitystä elämäntapainterventioon osallistumisen tärkeydestä.	Aineiston litterointi ja sisällyönanalyysi menetelmä.	<ul style="list-style-type: none"> - Kuljettajat kohtaavat työssään useita jaksamista estäviä ja edistäviä tekijöitä. Interventiolla on mahdollista tukea jaksamista työssä, kun korostetaan pienten onnistumisten tärkeyttä sekä viemällä muutos osaksi rutiineja arjessa. - Elämäntapamuutosta estäviä tekijöitä oli työajan ja työympäristön vaikutus, sosiaalisen tuen puute ja aikaisemmat negatiiviset epäonnistumisen kokemukset. - Kuljettajat havaitsivat, että pienet muutokset vaikuttavat terveyteen ja elämäntapamuutokseen. - Elämäntapamuutokset paransivat työssä jaksamista ja hyvinvointia.
Salmikivi, Hanna 2019	Elintapojen yhteys koettuun työkykyyn: työterveyshuollon tuki terveystyötytymisen muutoksessa	Tarkoitus kuvata työntekijöiden elintapoja ja niiden yhteyttä koettuun työkykyyn. Tarkoitus oli myös löytää keinoja, miten tukea työntekijöiden terveystyötytymistä.	Poikittainen kvantitatiivinen tutkimus, joka on toteutettu kyselymenetelmällä. Tulosten analysointi SPSS 25-ohjelmistolla.	<ul style="list-style-type: none"> - Elintavoilla oli yhteys koettuun työkykyyn. - Työkykyyn vaikutti eniten kasvisten ja hedelmien syöminen, painoindeksi, unen määrä, stressi ja fyysinen kunto. - Työntekijät toivoivat tukea työkyvyn edistämiseksi, etenkin yksilöohjausta ja verkossa tapahtuvaa ohjausta toivottiin eniten.
Koponen, Meri 2021	Terveyden edistämisen teorioita ja malleja työterveyden käytettäväksi	Kuvata millaisia terveyden edistämisen menetelmiä voitaisiin käyttää interventiossa, jotta työkykyä ja hyvinvointia saataisiin parannettua sekä voitaisiin ennaltaehkäistä sairauksia.	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	<ul style="list-style-type: none"> - Interventiot, jotka on tehty korostaen asenteiden ja pystyvyyden kokemusta muutosvaihe huomioiden on vaikuttavampi keino kuin interventiot, joita ei ole suunniteltu tarkemmin - Elintapamuutos edellyttää omakohtaisia kokemuksia, motivoitumista, hyvää elämäntilannetta, psyykkistä kyvykkyyttä, seurantaa, ympäristön tukea ja kannustusta. - Sairauksia ennalta ehkäisevällä toiminnalla saavutetaan taloudellista hyötyä.
Heimonen, Ulla & Peippo, Ulla 2021	Kestävät ratkaisut elintapaohjauksessa	Tarkoituksena kuvata toimivia käytänteitä elintapaohjauksessa.	Sähköinen kysely. Aineiston analyysi teemaattisen analyysin avulla.	<ul style="list-style-type: none"> - Elintapaojauksessa tärkeimpiä teemoja on ravitseminen, liikunta ja uni. - Kestävien käytänteiden löytämiseksi ja kykyä käyttää niitä ohjauksessa hyödyksi vaatisi tietoisuuden ja koulutuksen lisäämistä ammattilaisille.
Uchendu, Chinenye. Windle, Richard & Blake, Holly 2020	Perceived Facilitators and Barriers to Nigerian Nurses' Engagement in Health Promoting Behaviors: A Socio-Ecological Model Approach	Selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat Nigerian laisten sairaanhoitajien terveystyötytymiseen ja elintapoihin.	Äänitetyt yksilöhaastattelut, jotka litteroitiin. Laadullinen tutkimusmenetelmä, teemaattinen analyysi.	<ul style="list-style-type: none"> - Hyvien elintapojen noudattamiseen ja elintapojen muuttamiseen koettiin olevan monia esteitä. - Työn kuormittavuudella oli vaikutusta elintapoihin.

Koodaustaulukko

Alkuperäinen lainaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
"Onnistuminen yhden tottumuksen kanssa lisää pystyvyyden tunnetta. Tällä taas on myönteinen vaikutus motivaatioon kokeilla muiden uusien tapojen luomista." (Pitkänen, E. 2020, 50.)	Onnistuminen yhdessä asiassa luuskoa pystyvyyteen. Pystyvyys lisää motivaatiota jatkaa uusien tapojen opettelua.	Usko pystyvyyteen lisää motivaatiota jatkaa uusien tapojen opettelua	Pystyvyyden tunne
"Tärkeää on asettaa selkeitä ja täsmällisiä tavoitteita, joita asiakas itse aikoo konkreettisesti toteuttaa...Saavutettavissa oleva eli realistinen tavoite ylläpitää motivaatiota ja kannustaa jatkamaan." (Pitkänen, E. 2020, 50.)	On tärkeää asettaa saavutettavissa olevat, selkeät ja täsmälliset tavoitteet, sillä ne auttavat motivaation ylläpidossa ja elintapamuutoksen jatkamisessa.	Motivaatioon vaikuttaa realistiset, selkeät ja täsmälliset tavoitteet.	Realistinen tavoite
"Ohjausprosessin alussa sekä miehet että naiset näkivät terveyden ja toimintakyvyn paranemisen elintapamuutoksen hyötynä...Sairastumiseen liittyi pelko kuolemasta ja lääkityksen aloittamisesta." (Alahuhta 2010, 52)	Elintapamuutoksen hyötynä nähtiin terveyden ja toimintakyvyn paraneminen. Sairastumiseen liittyi pelkoja.	Sairastumisen riski edesauttaa elintapamuutoksessa.	Sairastumisen riski
"The knowledge of the health benefits and consequences of unhealthy lifestyle behaviors seemed to be a further motivating influence for nurses to make healthy lifestyle choices. Nurses' awareness of their family healthy history also exerted a positive health influence on their HPBs." (Uchendu ym. 2020, 6)	Tietoisuus omien valintojen seurauksista ja perinnöllisistä riskeistä lisää motivaatiota.	Syy-seuraussuhde. Perinnölliset tekijät.	Sairastumisen riski.
"Positive self-regulatory mechanisms also helped nurses maintain healthy habits through the use of self-efficacy, self-discipline, and self-motivation. Nurses' intrinsic regulatory measures were greatly enhanced by their perceived health-related knowledge. Nurses also acknowledged their challenging journeys towards adopting and maintaining healthy eating and physical activity." (Uchendu ym. 2020, 7)	Positiiviset itsesäätelymekanismit auttavat ylläpitämään terveitä elintapoja. Sairaanhoidajat tiedostavat, että matka uudesta tottumuksesta tavaksi on haastava.	Positiivinen asenne on edesauttava tekijä elintapamuutoksessa. On hyvä tiedostaa muutosmatkan haasteet.	Positiivisuus. Pystyvyyden tunne.
"At the interpersonal level, social media, and relationships nurses have within their social circle were found to influence their health promoting behaviors in both healthy and unhealthy ways. Internet and social media platforms represented useful information resources for healthy lifestyles ... Recipes for meals and different types of exercises were among the lifestyle resources accessed online though only a few nurses, mostly younger nurses, mentioned utilization of the internet. These nurses expressed that they derive motivation for healthy behavior from online information and interactions." (Uchendu ym. 2020, 10)	Sosiaalinen media ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat terveystietämiseen. Sosiaalinen media voi antaa ideoita ja motivaatiota terveystietämisen ylläpitoon.	Ympäristön vaikutus terveystietämiseen.	Ympäristön vaikutus.
"Sosiaalinen media ja sen myötä nopeasti liikkuva tieto, muokkaavat myös väestön terveyden edistämisen lukutaitoa. Sosiaalista markkinointia voisikin myös käyttää motivaattorina ja osallistavana keinona eri sektoreilla terveyden edistämiseksi." (Heimonen & Peippo 2021,15)	Sosiaalista mediaa voidaan käyttää motivoimaan yksilöitä terveellisiin elintapoihin.	Sosiaalinen media motivaattorina.	Ympäristön vaikutus.
"Motivoivalla haastattelulla saadaan motivaatiota ja sitoutumista kohennettua. ... Asiakkaan kannustaminen puhumaan omista muutoksen tarpeistaan sekä mahdollisuuksistaan motivoivan haastattelun pohjalta auttaa ohjattavaa eteenpäin. Ohjattavan omien testitulosten ja seurantojen käyttäminen ohjauksessa motivoi ja kannustaa asiakasta elintapamuutoksissaan. Havainnoinneista johdettujen konkreettisten tavoitteiden liittäminen ohjaukseen, suunnitelmien päivittäminen sekä tavoitteiden muokkaaminen ohjattavan testitulosten pohjalta lisää motivaatiota elintapamuutoksiin." (Heimonen & Peippo 2021, 19)	Motivoiva haastattelu lisää motivaatiota. Testitulosten ja seurannan käyttäminen lisää motivaatiota. Testitulosten mukaan asetut tavoitteet lisäävät motivaatiota elintapamuutokseen.	Motivoiva haastattelu; kannustaminen. Tulosseuranta. Konkreettiset tavoitteet.	Pystyvyyden tunne. Realistinen tavoite. Interventio.
"Muutosprosessi lähtee aina yksilön aiemmista elämäkokemuksista ja terveyskasvatustilanteista, ovatko ne olleet myönteisiä vai kielteisiä. Yksilön luonteenpiirre voi myös vaikuttaa terveysneuvonnan toteutustapaan, positiivinen asenne auttaa elintapamuutosten toteuttamisessa. ... Elintapamuutoksessa yhtenä tärkeänä tekijänä on myös yksilön pystyvyyden tunteen vahvistaminen." (Salmikivi 2019, 16–17)	Elintapamuutokseen vaikuttaa yksilön aiemmat elämäkokemukset, terveyskasvatus ja niiden myönteisyys tai kielteisyys. Positiivinen asenne auttaa elintapamuutoksessa. Tärkeä tekijä on myös pystyvyyden tunteen vahvistaminen.	Aiemmat kokemukset. Terveyskasvatus. Asenne. Pystyvyyden tunne.	Ajattelutavat. Kokemukset.

"Muutos terveellisiin elintapoihin voi tapahtua, jos yksilö on itse siihen valmis ja halukas. Yksilön on itse uskottava pystyväänsä muutoksen, jolloin käyttäytyminen voi muuttua pysyvämmäksi." (Salmikivi 2019, 19)	Yksilön valmius ja halukkuus ovat edellytys elintapamuutokselle. Yksilön täytyy uskoa kykenevänsä muutokseen.	Yksilön tahtotila ja valmius. Pystyvyyden tunne.	Ajattelutavat.
"Motivoiva haastattelu on potilaan ja ammattilaisen väliseen yhteistyöhön perustuva vuorovaikutusmenetelmä, jonka avulla pyritään löytämään ja vahvistamaan potilaan motivaatiota elämäntapamuutokseen. Menetelmän ajatuksena on, että potilas itse tunnistaa muutoksen tarpeen ja pohtii keinoja sen toteuttamiseksi, jolloin muutoksen todennäköisyys kasvaa." (Koponen 2021, 18)	Motivoivassa haastattelussa potilaan täytyy itse tunnistaa muutoksen tarve ja miettiä keinoja, jolloin muutoksen todennäköisyys kasvaa.	Interventiossa potilas itseohjautuvasti miettii muutoksentarpeet ja keinot toteuttamiselle.	Interventio.
"Mitä vahvempi pystyvyysusko on, sitä motivoituneemmin ihminen työskentelee tavoitteiden saavuttamiseksi, mikä vahvistaa elintapamuutoksessa onnistumista." (Koponen 2021, 19)	-	Pystyvyyden tunne vahvistaa elintapamuutoksessa onnistumista.	Pystyvyyden tunne.
"Kun ihminen tuntee olevansa pätevä ja omaavansa kyvyt sekä taidot vaikuttaa lopputuloksiin, hän motivoituu. Mikäli henkilön pätevyyden tunnetta ei tueta, seuraa siitä todennäköisesti amotivoituminen" (Koponen 2021, 21)	Positiivinen käsitys pätevyydestä, kyvykkyydestä ja taidokkuudesta lisää motivaatiota. Jos pätevyyden tunne ei saa tukea, seuraa epämotivaatio.	Yksilön kokemus pätevyydestä, kyvykkyydestä ja taidokkuudesta. Sosiaalinen tuki.	Ajattelutavat. Ympäristön vaikutus.
"Mustajoki (2003) nostaa esille, että asiakaskeksien työskentelyn tavoitteena on herättää asiakkaan oma motivaatio, joka johdattaa asiakkaan itse ajattelemaan asiaa ja tekemään päätöksen elintapojen muuttamisesta. Sisäistä motivaatiota voidaan tukea tasa-arvoisella keskustelulla sekä vastuun antamisella." (Koponen 2021, 37)	Motivaatio johtaa asiakkaan omaan ajatteluun ja elintapamuutokseen. Motivaatiota lisää tasa-arvoinen keskustelu ja vastuun antaminen yksilölle.	Motivaatio alkutekijänä. Keskustelu ja vastuu muutoksen tekijällä.	Interventio.
"Itsemääräämisteorian malli esittää, että yksilön motivaatioon muuttua terveyttä edistävaksi vaikuttaa voimakkaasti autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen kiinnittymisen kokemukset alullepanossa ja ylläpitämisvaiheissa muutosprosessissa." (Koponen 2021, 38-39)	Motivaatioon vaikuttavat autonomia, pätevyyden tunteet. Sosiaalisen kiinnittymisen kokemukset vaikuttavat motivaatioon koko muutosprosessin ajan.	Autonomia, kyvykkyyden tunne. Sosiaalinen tuki.	Ympäristön vaikutus. Pystyvyyden tunne.
"Läheisten suhtautuminen laihutumiseen häiritsee naisia miehiä enemmän... Sosiaalinen tuki, sopiva elämäntilanne ja positiivinen mieliala olivat onnistumisen voimavaroja." (Alahuhta 2010, 52-54.)	Läheisten suhtautumisella muutokseen on merkitystä etenkin naisille. Sosiaalinen tuki, elämäntilanne ja positiivinen mieliala on voimavaroja muutoksessa.	Sosiaalinen tuki, hyvä elämäntilanne ja positiivinen mieliala edesauttavat muutosta.	Ympäristön vaikutus. Ajattelutavat.
"Elintapamuutokseen sitoutumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat pystyvyyden kokeminen, motivaatio, sosiaalinen tuki sekä ammattilaisen tuki ja ohjaus." (Ylimäki 2015, 32.)	Elintapamuutokseen sitoutumisessa edesauttaa pystyvyys, motivaatio, sosiaalinen tuki ja ammattilaisen antama tuki.	Pystyvyys, motivaatio, sosiaalinen tuki ja ammattilaisen tuki auttaa muutoksessa	Pystyvyyden tunne. Ympäristön vaikutus. Interventio.
"Motivaatiota ja sitoutumista edistävinä tekijöinä nähtiin asiakkaiden näkökulmasta sosiaalinen tuki ja vertaistuki, konkreettinen toiminta, ammattilaisen tieto, tuki ja seuranta." (Pitkänen 2010, 85.)	Motivaation ja sitoutumisen kannalta sosiaalinen tuki, vertaistuki, konkreettinen toiminta ja ammattilaiset tuet nähdään tärkeinä.	-	Ympäristön vaikutus. Interventio.
"Vaaka, liikuntapäiväkirja ja askelmittari auttoivat omaseurantavälineinä oman käyttäytymisen tiedostamisessa." (Alahuhta 2010, 54.)	Omaseurantavälineet auttoivat käyttäytymisen tiedostamisessa	-	Omaseuranta.
"Terveyttä edistävien valintojen todennäköisyyteen vaikuttavat myös arvot, asenteet ja motivaatiotekijät sekä koettu pystyvyys eli arvio omista kyvyistä suoriutua halutuista tehtävistä." (Pitkänen 2020, 38.)	Arvot, asenteet, motivaatiotekijät ja pystyvyyden tunne vaikuttavat siihen, minkälaisia terveyttä edistäviä valintoja yksilö tekee.	Arvot, asenteet, motivaatiotekijät ja pystyvyyden tunne voivat olla motivoivia tekijöitä elintapamuutoksessa.	Ajattelutavat. Pystyvyyden tunne.
"Elämäntapamuutoksia kuljettajilla edistivät kokemukset minäpystyvyyden tunteiden vahvistamisesta intervention aikana, sosiaalisen tuen tärkeys, oman motivaation kasvaminen ja apuvälineiden tuoma turva." (Kovalainen 2020, 52.)	Elämäntapamuutoksia edistää minäpystyvyyden tunteen vahvistuminen, sosiaalinen tuki, oman motivaation kasvaminen ja apuvälineiden käyttö.	Apuvälineiden käyttö, pystyvyyden vahvistaminen interventiossa, motivaation kasvattaminen ja sosiaalinen tuki.	Pystyvyyden tunne. Ympäristön vaikutus. Omaseuranta.
"Tavoitteena on tehdä käyttäytymisestä ja siihen vaikuttavista ajattelutavoista ja tunteista mahdollisimman tietoisia ja luoda mahdollisuus niiden muuttamiseen. Psykologiset muutokset taas edistävät käyttäytymisen muuttumista painonhallintaa tukevaan suuntaan." (Pitkänen 2020, 17.)	Käyttäytymiseen vaikuttavista ajattelutavoista ja tunteista tulisi tehdä mahdollisimman tietoisia, jotta niitä olisi mahdollisuus muuttaa. Ajattelutapojen muuttaminen edistää elintapamuutosta.	Tietoinen ajattelutapojen ja tiedostaminen edistää elintapamuutosta.	Ajattelutavat.
"Muutosprosessiin sitoutuminen tapahtuu ajattelun kautta. Nykytilaa voidaan arvioida ajattelun kautta, tavoitteet voidaan asettaa tahdonponnistuksin ja muutostoitimenpiteisiin voidaan ryhtyä, mutta sitoutuminen muutokseen tapahtuu vasta, kun tunteet ovat ajattelun rinnalla päätöksenteossa mukana." (Ylimäki 2015, 34.)	Elintapamuutokseen sitoutuminen vaatii tahdonponnistusta ja vaatii sitä, että tunteet ovat ajattelun kanssa samalla tasolla päätöksen teossa.	Elintapamuutos vaatii oikeanlaista ajattelua ja mielentilaa.	Ajattelutavat.