

## NUORTEN MOTIVAATIO INTERAKTIIVISESSA ELÄMÄNTAPOHJAUSRYHMÄSSÄ

Kilponen Kiia, toimintaterapeuttiopiskelija;  
Pöyhönen Katja, terveydenhoitajaopiskelija;  
Punna Mari, lehtori;  
Rutanen Maaret, lehtori

### TAUSTAA TUTKIMUKSELLE

Vuosien 1977–2005 aikana suomalaisnuorten ylipainon esiintyvyys on jopa nelinkertaistunut. (Kautiainen 2008). Lasten ja nuorten ylipaino on huomattava kansanterveydellinen riski. Elämäntapaohjauksella voidaan merkittävästi edistää lasten ja nuorten terveyttä. Elämäntapaohjausta voidaan toteuttaa myös ryhmämuotoisena.

### ANALYSOINTI JA TULOKSET

Laadullinen aineisto analysoitiin teorialähtöisesti Inhimillisen toiminnan mallin (Kielhofner 2008) avulla. Mallin mukaan motivaation muodostavat:

- Biologinen tarve
- Mielenkiinnon kohteet
- Arvomaailma
- Kokemus henkilökohtaisesta vaikuttamisesta

#### Nuoria motivoivat asiat elämäntapamuutoksessa:

##### Biologinen tarve

- Fyysinen hyvinvointi: Jaksaa liikkua
- Psykkinen hyvinvointi: Parempi vointi

##### Arvomaailma

- Terveys: Terveysriskit pienenevät
- Perhe: Yhdessä tekeminen ja tuki

##### Mielenkiinnon kohteet

- Harrastukset
- Vapaa-aika

##### Kokemus henkilökohtaisesta vaikuttamisesta

- Painon muutoksen vaikutus elämään: Itsetunnon parantuminen ja pelko kiusatuksi joutumisesta vähenee

### TUTKIMUKSEN TAVOITE

Interaktiivinen ryhmäohjaus nuorten ylipainon ennaltaehkäisyssä (IIRO) – ryhmiin osallistuvien nuorten elämäntapamuutosmotivaation kuvaaminen ryhmäohjauksen alussa ja lopussa.

Tutkimusaineisto kerättiin elämäntapamuutosryhmien aloitus- ja päätöspäivissä Motivoivan haastattelun (Anglé 2010) avulla.

Määrällisestä aineistosta muodostettiin keskiarvot ja keskihajonnat aloitus- ja päätöspäivien vastauksista.

TAULUKKO 1. Nuorten käsitykset elämäntapamuutukseen liittyvistä osa-alueista Motivoivissa haastatteluissa (Anglé 2010).

KYSYMYS	ALOITUSPÄIVÄ		PÄÄTÖSPÄIVÄ	
	KA	KH	KA	KH
Asteikko 1-10				
Huoli ylipainon vaikutuksesta	5,2	3,2	5,3	2,5
Arvostus elämäntapamuutoksen tuomiin hyötyihin	7,7	2,4	7,1	2,2
Luottamus elämäntapamuutoksen onnistumiseen	7,1	2,2	6,7	1,3
Tietoisuus seuraavasta konkreettisesta muutosaskeleesta	6,2	2,7	6,3	2,7
Nuorten halu pysytellä entisissä elämäntavoissa	3,2	2	3,7	1,9

### YHTEENVETO

Nuoria motivoivat asiat jakautuivat mallin jokaiseen luokkaan, aloitus- ja päätöspäivän välillä ei muutosta. Vastausten keskiarvoissa ja keskihajonnoissa ei myöskään merkittäviä muutoksia aloitus- ja päätöspäivän välillä.

### JOHTOPÄÄTÖS

Nuorten motivaatio on säilynyt ennallaan intervention aikana. Tuloksia hyödynnetään interaktiivisen ryhmäohjauksen kehittämisessä ylipainon ja lihavuuden hoidossa.

### LÄHTEET

Kautiainen, S. 2008. Overweight and obesity in adolescence. Academic dissertation. University of Tampere. School of public Health.

Anglé, S. 2010. "Motivaatiomittari" - Nuorelle. Luettavissa Käypä hoito. Lihavuus (lapset). Suomalaisen lääkäriseuran Duodecim ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Luettavissa <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukseset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034> liitteessä 3.

Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation. Theory and Application. 4. p. Lippincott Williams & Wilkins: Philadelphia.

### Lisätietoja

Kiia Kilponen, g2301@student.jamk.fi  
Katja Pöyhönen, f7485@student.jamk.fi  
Mari Punna, mari.punna@jamk.fi