JYX JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Kasila, Kirsti; Kaasalainen, Karoliina

Title: Hyvinvointivalmennus : trendikäs käsite vai jotain muutakin?

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © Yhteiskuntapolitiikka

Rights: CC BY-NC-ND 4.0

Rights url: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Please cite the original version:

Kasila, K., & Kaasalainen, K. (2022). Hyvinvointivalmennus : trendikäs käsite vai jotain muutakin?. Yhteiskuntapolitiikka, 87(1), 102-107. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022021519148

Hyvinvointivalmennus – trendikäs käsite vai jotain muutakin?

KIRSTI KASILA & KAROLIINA KAASALAINEN

Hyvinvointivalmennus on tullut osaksi yhä useamman julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijan palveluvalikoimaa. Valmennusta tarjoavat muun muassa kuntokeskukset, urheiluopistot, työterveysyritykset, personal trainer -yrittäjät, kunnat, kuntoutus- ja lääkärikeskukset sekä järjestöt. Hyvinvointivalmennusta markkinoidaan teknologian, lisäravinne- ja luontaistuotteiden sekä kauneudenhoitopalveluiden ja matkailun ohessa. Tarjolla olevien valmennusohjelmien sisällöissä, kestossa, hinnassa ja valmentajien koulutustaustoissa on laajaa vaihtelua. Suuresta tarjonnasta huolimatta, näyttöä valmennusohjelmien vaikuttavuudesta on vielä varsin vähän. Hyvinvointivalmennuksen teoreettisia ja sisällöllisiä lähtökohtia sekä tutkimuksen nykytilaa ja kehityssuuntia onkin syytä selvittää tarkemmin.

Aikuisväestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiselle on tarvetta – se on selvää. Suomessa on yli 2,5 miljoonaa ylipainoista työikäistä, fyysisesti inaktiivisia on yli kolmannes ja uniongelmia ilmenee jopa kolmella miljoonalla aikuisella (Husu ym. 2014; Lundqvist ym. 2018; Partonen ym. 2018). Masennushäiriöt ovat myös lisääntyvä ongelma, joka koskettaa erityisesti nuoria ja työikäisiä (Markkula & Suvisaari 2017). Yhteiskunnan teknologisoituminen, ärsykkeiden lisääntyminen ja elinympäristön muutos ovat lisänneet tarvetta tietoisille hyvinvointi- ja terveysvalinnoille ja oman toiminnan säätelylle.

Perinteinen, rationaalinen lähestymistapa, jossa korostetaan tiedon merkitystä käyttäytymisen ohjaajana, ei ole riittävä selittämään elämäntapavalintojen moninaisuutta.

Hyvinvointivalmennuksen määrittelyä

Hyvinvointia selittävissä teorioissa erottuu kaksi päälinjaa. Hedonistisen lähestymistavan mukaan hyvinvointia edistää myönteisten tunnekokemusten määrä ja tavoiteltavaa on pyrkiä välttämään negatiivisia tunteita (Ryan & Deci 2001; Deci & Ryan 2008). Hyvinvointi nähdään tilana, jota kuvaavat esimerkiksi nautinto, elämään tyytyväisyys ja onnellisuus (Ryan & Deci 2001). Toinen käsitys hyvinvoinnista nojaa eudaimonisen filosofian perintöön, jossa hyvinvoinnin rakentumisessa korostuvat merkityksellisyys, oman toiminnan säätely ja päämäärien mukaiset valinnat. Hyvinvointia lisää mahdollisuus toteuttaa itseään ja elää arvojen mukaista elämää. Hyvinvointi nähdään kokonaisarviona toiminnasta, ei niinkään yksittäisenä kokemuksena tai tilana (Ryan & Deci 2001). Tutkimusten mukaan hyvinvointiin ja hyvään elämänlaatuun yhteydessä olevia tekijöitä ovat merkityksellisyyden kokemus, positiiviset sosiaaliset suhteet, terveelliset elämäntavat ja myönteinen elämänasenne (Johnson & Acabchuk 2018). Näin ollen on perusteltua olettaa, että hyvinvointivalmennuksen sisällöissä tulevat esille elämäntapamuutokset, palautuminen sekä mielen hyvinvointiin liittyvien taitojen vahvistaminen.

Tutkimuskirjallisuudessa hyvinvointivalmennus määritellään terveys- tai hyvinvointialan ammattilaisen toimintana, jonka tavoitteena on vahvistaa yksilön voimavaroja ja edistää hyvinvoinnin saavuttamista (Wolever ym. 2013). Valmennus on tavoitteellinen vuorovaikutus- ja oppimisprosessi, johon kuuluu systemaattisuus ja kehityksen seuranta sekä valmentajan ja valmennettavan yhteinen vastuu tavoitteiden saavuttamisesta

(Huffman 2016). Valmennussuhde rakennetaan yhdessä luottamuksellisen ja motivoivan vuorovaikutuksen kautta (Gavin & Mcbrearty 2018; Rollnick ym. 2019). Valmentaminen on vuorovaikutusta kuuntelun, keskustelun, ohjaavan ja kannustavan palautteen sekä kehittymisen seurannan ja tiedollisen tuen avulla (Huffmann 2016; Sforzo ym. 2017). Hyvinvointivalmennus ei lähtökohtaisesti ole sairauksien hoitoon tai terapiaan liittyvää. Painopiste on hyvinvoinnin edistämisessä, ei niinkään suorituskyvyn optimoinnissa, kuten urheiluvalmennuksessa, tai sairauksien omahoidossa, kuten terveysvalmennuksessa (Huffmann 2016).

Hyvinvointivalmennuksessa on siis kyse ajattelua herättävästä vuorovaikutuksellisesta prosessista, jossa tavoitteena on laajentaa valmennukseen osallistuvan hyvinvointiin ja terveyteen liittyvää ymmärrystä, tehostaa hyvinvointiosaamiseen liittyvää oppimista sekä lisätä motivaatiota toimia. Valmennus perustuu luottamukselliseen kumppanuuteen valmentajan ja valmennettavan välillä. Hyvinvointiosaamisella tarkoitetaan tässä yhteydessä yksilöiden hyvinvointi- ja terveystietoisuutta, tietojen ja -taitojen kehittymistä sekä arvojen, -asenteiden ja vastuiden selkiytymistä (Kaasalainen 2016; Oades ym. 2021). Hyvinvointiosaamiseen liittyy keskeisesti toimijuus eli yksilön kyky ohjata itseään joustavasti ja tarkoituksenmukaisesti arjen muuttuvissa tilanteissa sekä valmius tehdä tarvittaessa muutoksia omassa toiminnassa ilman että oma mieli tai tunteet ohjaavat liikaa (Lappalainen & Lappalainen 2017). Hyvinvointiosaamisen kehittämisellä voidaan vastata työikäisen väetön hyvinvoinnin ja terveyden tarpeisiin. Hyvinvointiosaaminen on myös keskeinen työelämän metataito.

Hyvinvointivalmennuksen sisältöjä ja menetelmiä

Hyvinvointivalmennuksen lähtökohtana on, että tavoitteet ovat valmennettavan itsensä asettamia ja realistisia. Valmentajan tehtävänä on auttaa sopivien tavoitteiden muotoilussa ja antaa ohjausta sekä työkaluja tavoitteiden saavuttamiseen. Valmennukseen sisältyy tyypillisesti alkukartoitus, jonka perusteella tavoitteet asetetaan ja tehdään suunnitelma. Kehitystä seurataan mittareilla, päiväkirjoilla tai testeillä ja prosessia tuetaan valmentajalta tai valmennussovellukselta saatavalla yksilöllisellä palautteella (Spring ym. 2018; Fjeldsoe ym. 2019).

Hyvinvointia edistävien elämäntapojen ylläpitämisessä keskeisiä tekijöitä ovat omaehtoinen motivaatio ja psykologinen joustavuus. Näiden tekijöiden on todettu olevan yhteydessä elämäntapamuutosten onnistumiseen ja pysyvyyteen (Teixeira ym. 2012; Rogers ym. 2017; Lawlor ym. 2020). Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan yksilön kykyä olla tietoisesti läsnä eri tilanteissa ja toimia arvojensa mukaisesti ajoittaisista kielteisistä tunteista ja ajatuksista huolimatta (Kashdan & Rottenberg 2010). Tiedetään, että omat ajatukset ja tunteet voivat muodostua konkreettisten tekijöiden ohella muutoksen esteiksi. Valmennuksessa ajatuksiin ja tunteisiin liittyviä toiminnan esteitä voi kuitenkin oppia tiedostamaan ja käsittelemään (Kasila ym. 2020). Omien ajatusten ja tunteiden ymmärtämisellä on keskeinen merkitys tavoitteisiin sitoutumiselle (Lawlor ym. 2020). Omaehtoinen motivaatio puolestaan kuvaa toimintaan osallistumista sen itsensä vuoksi tai koska sen seuraukset ovat henkilökohtaisesti tärkeitä (Deci & Ryan 2008).

Elämäntapamuutokseen suhtautumisessa on tärkeää nähdä se oppimisprosessina, joka ei kaadu yksittäisiin tekemisiin tai tekemättä jättämisiin (Greaves ym. 2017; McGill ym. 2020). Integratiivisen oppimismallin (Tynjälä ym. 2020) mukaan syvällistä oppimista edistää tiedollisten elementtien integrointi (teoreettinen tieto, kokemuksellinen tieto, itsesäätelytieto, sosio-kulttuurinen tieto). Oppimista voidaan edistää, jos valmennusohjelmassa osallistujilla on mahdollisuus verrata esimerkiksi hyvinvointimittauksista saatavaa tietoa itsearviointitietoon, sekä reflektoida tavoitteiden asettamista suhteessa arjen kokemuksiin. Psykologisen joustavuuden kehittäminen tarkoittaa käytännössä omien arvojen ja tavoitteiden määrittelyyn, hyväksyntään, tietoisuustaitoihin ja reflektointiin liittyviä harjoituksia. Näiden harjoitusten myötä kyky tehdä hyvinvointia edistäviä valintoja vahvistuu (Rogers ym. 2017; Kasila ym. 2020).

Vaikuttavuusnäyttöä vielä niukasti

Hyvinvointivalmennus on akateemisen tutkimuksen piirissä verrattain uusi aihe, vaikka se on ollut esillä kirjallisuudessa jo pidempään. Näyttöä on yksittäisistä menetelmistä ja muutostekniikoista, mutta tutkimusta monialaisten ohjelmien vaikuttavuudesta on edelleen vähän (Wolever ym. 2013; Huffmann 2016; Sforzo ym. 2017; 2019).

Tämänhetkinen tutkimustieto kattaa liikunta-, ravitsemus- ja painonhallintaohjelmat, joita on toteutettu yksilö- ja ryhmä- tai etäohjauksena keskittyen tiettyyn osa-alueeseen (Lau ym. 2020; Spring ym. 2020; Wadden ym. 2020). Näiden ohjelmien vaikuttavuudesta tiedetään, että positiivisia terveystuloksia on saavutettu lyhyellä aikavälillä (6–12 kk), mutta vaikutusten pysyvyys on ollut melko heikkoa. Ilman jatkuvaa tukea ja oman toiminnan tietoista säätelyä, käyttäytymisen on taipumus palata entisiin tottumuksiin (Werner 2019; Wadden ym. 2020). Henkilökohtaisten ohjausten laajamittainen toteuttaminen on kuitenkin kallista ja vaatii resursseja. Digitaalista teknologiaa käytetäänkin enenevässä määrin elämäntapaohjauksessa ja valmennuksessa. Digitaalisissa ohjelmissa vuorovaikutus valmentajan kanssa tapahtuu mobiiliviestien tai verkon välityksellä ja omaseurannan välineinä käytetään esimerkiksi älykelloja ja -rannekkeita sekä mobiilisovelluksia.

Uneen ja palautumiseen liittyvistä interventioista on edellisiä vähemmän tutkimusta sekä perinteisesti kasvokkain, että verkkovälitteisesti toteutettuna (Murawski ym. 2018; Murawski ym. 2019; Robbins ym. 2019; Rayward ym. 2020). Terveillä aikuisilla, joilla ei ole kliinisesti todettuja unihäiriöitä, tavallisia menetelmiä palautumisen edistämisessä ovat olleet stressinhallinta-, mindfulness-, hengitys-, jooga-, rentoutumis- ja ärsykekontrolliharjoitukset sekä tiedollinen unihygieniaohjaus ja liikunta (Murawski ym. 2018).

Pelkästään digitaalisiin sovelluksiin nojautuvista, niin kutsutuista automatisoiduista ohjelmista vaikuttavuusnäyttö on vielä puutteellista niin liikuntaan, painonhallintaan kuin palautumiseenkin liittyen (Hardeman ym. 2019; Van Rhoon ym. 2020). Myös paremmin tutkitun etävalmennuksen vaikuttavuudessa on laajaa vaihtelua (Ryan ym. 2019; Lau ym. 2020; Spring ym. 2020). Digitaalisten ohjelmien vaikuttavuutta edistäviin komponentteihin näyttäisivät sisältyvän yksilöllinen sisältö ja palaute, käyttäytymisen muutosteoriaan pohjautuvat menetelmät, säännöllinen viestintä ja muistutukset, omaseurantalaitteiden hyödyntäminen sekä suora vuorovaikutus valmentajan kanssa (Lau ym. 2020). Erityisen tärkeänä digitaalisten ohjelmien vaikuttavuudelle pidetään sitä, että ohjelmissa toteutuu riittävä yksilöllisyys, kokemus vastuullisuudesta harjoittelussa sekä sosiaalisen tuen saaminen (Santarossa ym. 2018).

Kokonaisvaltaisuus ja yksilöllisuus – mitä vaatii?

Vallitseva väestön hyvinvointitilanne korostaa liikunnan, ravitsemuksen ja levon välisen tasapainon tärkeyttä. Kokonaisvaltaisuuden tulisi olla sisäänrakennettuna myös valmennuksen sisällöissä. Tutkimuksen näkökulmasta hyvinvointivalmennuksen toimintakenttää varjostaa kuitenkin menetelmällinen sekavuus ja systemaattisen arvioinnin puute (Wolever ym. 2013; Huffmann 2016; Sforzo ym. 2017; 2019). Tilannetta voi selittää kokonaisvaltaisten ohjelmien toteuttamiseen ja arviointiin liittyvät haasteet.

Ensiksi sekä valmennuksen että hyvinvoinnin käsitteet ovat vaikeasti määriteltävissä, mistä seuraa, että myös hyvinvointivalmennuksen tavoitteiden määrittely ja vaikuttavuuden arviointi vaativat tarkkaa suunnittelua (Seligman 2007; Linton ym. 2017). Toiseksi hyvinvointiohjelmiin osallistujilla ei lähtökohtaisesti ole tiettyä terveysongelmaa tai vaivaa, jonka ympärille sisällöt voidaan rakentaa ja arvioida tavoitteiden saavuttamista niiden mukaan (Godino ym. 2016). Lyhyen aikavälin arvioinnissa vaikuttavuusluvut jäävät helposti pieniksi, koska yleiset hyvinvointia arvioivat mittarit eivät ole erityisen herkkiä muutoksille verrattain terveessä väestössä (Linton ym. 2017).

Kolmanneksi kokonaisvaltaisten interventioiden suunnittelu, toteutus ja arviointi vaativat monialaista osaamista niin sisältöjen kuin menetelmien osalta. Vaikka terveyttä edistävät elämäntavat tukevat toisiaan ja niiden omaksumiseen ja ylläpitämiseen voi hyödyntää samoja keinoja, tapojen oppimisessa on myös käyttäytymiskohtaisia eroja (Spring ym. 2020). Kokonaisvaltaisuus hyvinvointiohjelmissa tulisikin ymmärtää sekä sisältöjen että menetelmien monipuolisuutena. Neljäs monialaisten interventioiden toteuttamisen haaste liittyy edelliseen, sillä samanaikaisesti monien uusien asioiden opetteleminen lisää osallistujien mentaalista kuormaa ja voi heikentää alussa asetettuihin tavoitteisiin sitoutumista, vaikka tavoitteet olisivatkin osallistujalle tärkeitä (Greaves ym. 2017; McGill ym. 2020).

Hyvinvointivalmennuksessa harvoin on kyse yksin ruokavaliosta, liikuntaohjelmasta tai palautumisrutiineista, vaan kokonaisuuden hallinnasta yksilöllisissä elämäntilanteissa. Valmentajan osaamisessa korostuvatkin vuorovaikutustaidot, mutta myös monipuolinen tietotaito hyvinvoinnin edistämisestä, oppimisesta ja kuormitusfysiologian

lainalaisuuksista. Kokonaisvaltaisia hyvinvointiohjelmia, jotka kattavat sekä liikuntaan ja ravitsemukseen, uneen ja palautumiseen, sekä itsesäätelytaitoihin, oppimiseen ja psykologiseen joustavuuteen liittyvät sisällöt, on tutkittu yllättävän vähän. Yksilöiden hyvinvointiosaamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistaville toimintamalleille on kuitenkin kasvava kysyntä. Kysyntään vastaaminen edellyttää monitieteistä hyvinvointivalmennuksen kehittämistä, koulutusta ja tutkimusta. Tutkimustiedon kautta myös käytännön valmennustyön pohjaa voidaan vahvistaa. Lisäksi tutkimustieto parantaa valmennusta etsivien ihmisten mahdollisuuksia arvioida kriittisesti erilaisia tarjolla olevia valmennusohjelmia ja -vaihtoehtoja.

KIRJALLISUUS

Deci, Edward & Ryan, Richard (2008) Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. Journal of Happiness Studies 9 (1), 1–11.

Fjeldsoe, Brianna & Goode, Ana & Phongsavan, Philayrath & Bauman, Adrian & Maher, Genevieve & Winkler, Elisabeth & Job, Jennifer & Eakin, Elisabeth (2019) Get healthy, stay healthy: evaluation of the maintenance of lifestyle changes six months after an extended contact intervention. JMIR mHealth and uHealth 7 (3), e11070. doi: 10.2196/11070.

Gavin, James & Mcbrearty, Madeleine (2018) Lifestyle Wellness Coaching. Champaign, IL: Human Kinetics.

Godino, Job & Van Sluijs, Esther & Marteau, Therese & Sutton, Stephen & Sharp, Stephen & Griffin, Simon (2016) Lifestyle advice combined with personalized estimates of genetic or phenotypic risk of type 2 diabetes, and objectively measured physical activity: a randomized controlled trial. PLoS medicine 13 (11), e1002185. doi:10.1371/journal.pmed.1002185.

Greaves, Colin & Poltawski, Leon & Garside, Ruth & & Briscoe, Simon (2017) Understanding the challenge of weight loss maintenance: a systematic review and synthesis of qualitative research on weight loss maintenance. Health Psychology Review 11 (2), 145–163.

Hardeman, Wendy & Houghton, Julie & Lane, Kathleen & Jones, Andy & Naughton, Felix (2019) A systematic review of just-in-time adaptive interventions (JITAIs) to promote physical activity. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 16 (1), 1–1.

Huffman, Melinda (2016) Advancing the practice of health coaching: Differentiation from wellness coaching. Workplace Health & Safety 64 (9), 400–403.

Husu, Pauliina & Suni, Jaana & Vähä-Ypyä, Henri & Sievänen, Harri & Tokola, Kari & Valkeinen, Heli & Mäki-Opas, Tomi & Vasankari, Tommi (2014) Suomalaisten aikuisten kiihtyvyysmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. Suomen Lääkärilehti 25–32, 1860–1866.

Johnson, Blair & Acabchuk, Rebecca (2018) What are the keys to a longer, happier life? Answers from five decades of health psychology research. Social Science & Medicine 196, 218–226.

Kaasalainen, Karoliina (2017) Awaking the motivation for change: relationships between physical fitness, physical activity and psychosocial factors among men in the Adventures of Joe Finn campaign. Studies in sport, physical education and health (263). University of Jyväskylä.

Kashdan, Todd & Rottenberg, Jonathan (2010) Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review 30 (7), 865–78.

Kasila, Kirsti & Vainio, Suvi & Punna, Mari & Lappalainen, Päivi & Lappalainen, Raimo & Kaipainen, Kirsikka & Kettunen, Tarja (2020) Individual differences in processes of lifestyle changes among people with obesity: an acceptance and commitment therapy (ACT) intervention in a primary health care setting. Primary Health Care Research and Development 18 (21), e12. doi: 10.1017/S146342362000016X.

Lappalainen, Päivi & Lappalainen, Raimo (2017) Arvotyöskentely ja motivaatio muutokseen. Teoksessa Katariina Salmela-Aro & Jan-Erik Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus, 234–245.

Lau, Ying & Chee, Daniel Guang Hui & Chow, Xue Ping & Cheng, Ling Jie & Wong, Suei Nee (2020) Personalised eHealth interventions in adults with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Preventive Medicine 132:106001. doi: 10.1016/j.ypmed.2020.106001

Lawlor, Emma & Islam, Nazrul & Bates, Sarah & Griffin, Simon & Hill, Andrew & Hughes, Carly & Sharp, Stephen & Ahern, Amy (2020) Third-wave cognitive behaviour therapies for weight management: a systematic review and network meta-analysis. Obesity Reviews 21 (7), e13013. doi: 10.1111/obr.13013.

Linton, Myles-Jay & Dieppe, Paul & Medina-Lara, Antonieta (2016) Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring

dimensions of well-being and developments over time. BMJ open 6(7), e010641. doi:10.1136/bmjopen-2015- 010641.

Lundqvist, Annamari & Männistö, Satu & Jousilahti, Pekka & Kaartinen, Nina & Mäki, Päivi & Borodulin, Katja (2018) Lihavuus. Teoksessa Päivi Koponen & Katja Borodulin & Päivi Lundqvist & Seppo Koskinen (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. Fin-terveys 2017-tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 4/2018. Helsinki, 45–49.

Markkula, Niina & Suvisaari, Jaana (2017) Masennushäiriöiden esiintyvyys, riskitekijät ennuste. Duodecim 133 (3), 275–82.

McGill, Bronwyn & O'Hara, Blythe & Phongsavan, Philayrath & Bauman, Adrian & Lawler, Luke & Grunseit, Anne (2020) "I'm Still on Track": A Qualitative Exploration of Participant Experiences of a Weight Loss Maintenance Program. Healthcare (Basel) 8 (1), 21. doi: 10.3390/healthcare8010021.

Murawski, Beatrice & Wade, Levi & Plotnikoff, Ronald & Lubans, David & Duncan, Mitch (2018) A systematic review and meta-analysis of cognitive and behavioral interventions to improve sleep health in adults without sleep disorders. Sleep Medicine Reviews 40, 160–169.

Murawski, Beatrice & Plotnikoff, Ronald & Rayward, Anna & Oldmeadow, Christopher & Vandelanotte, Corneel & Brown, Wendy & Duncan, Mitch (2019) Efficacy of an m-Health physical activity and sleep health intervention for adults: a randomized waitlist-controlled trial. American Journal of Preventive Medicine 57(4), 503–514.

Oades, Lindsay & Jarden, Aaron & Hou, Hanchao & Ozturk, Corina & Williams, Paige & Slemp, Gavin & Huang, Lanxi (2021) Wellbeing Literacy: A Capability Model for Wellbeing Science and Practice. International Journal of Environmental Research and Public Health 18, 719. 9. https://doi.org/10.3390/ ijerph18020719

Partonen, Timo & Lundqvist, Annamari & Wennman, Heini & Borodulin, Katja (2018) Uni. Teoksessa Teoksessa Päivi Koponen & Katja Borodulin & Päivi Lundqvist & Seppo Koskinen (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. Fin-terveys 2017-tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 4/2018. Helsinki 2018, 42–44.

Rayward, Anna & Plotnikoff, Ronald & Murawski, Beatrice & Vandelanotte, Corneel & Brown, Wendy & Holliday, Elisabeth & Duncan, Mitch (2020) Efficacy of an m-health physical activity and sleep intervention to improve sleep quality in middle-aged adults: The refresh study randomized controlled trial. Annals of Behavioral Medicine 54 (7), 470–483.

Rogers, Jeffrey & Ferrari, Madeleine & Mosley, Kylie & Lang, Cathryne & Brennan, Leah (2017) Mindfulness-based interventions for adults who are overweight or obese: a meta-analysis of physical and psychological health outcomes. Obesity Reviews 18, 51–67.

Rollnick, Stephen & Fader, Jonathan & Breckon, Jeff & Moyers, Theresa (2019) Coaching Athletes to Be Their Best: Motivational Interviewing in Sports. Applications of Motivation Interviewing. The Guilford Press.

Robbins, Rebecca & Jackson, Chandra & Underwood, Phoenix & Vieira, Dorice & Jean-Louis, Giradin & Buxton, Orfeu (2019) Employee sleep and workplace health promotion: a systematic review. American Journal of Health Promotion 33 (7), 1009–1019

Ryan, Richard & Deci, Edward (2001) On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology 52 (1), 141–166.

Ryan, Kathleen & Dockray, Samantha & Linehan, Conor (2019) A systematic review of tailored eHealth interventions for weight loss. Digital health 5, 2055207619826685. doi: 10.1177/2055207619826685.

Santarossa, Sara & Kane, Deborah & Senn, Charlene & Woodruff, Sarah (2018) Exploring the role of in-person components for online health behavior change interventions: Can a digital person-to-person component suffice? Journal of medical Internet research 20 (4), e8480.

Seligman, Martin (2007) Coaching and positive psychology. Australian Psychologist, 42 (4), 266–267.

Sforzo, Gary & Kaye, Miranda & Harenberg, Sebastian & Costello, Kyle & Cobus-Kuo, Laura & Rauff, Erica & Edman, Joel & Frates, Elisabeth & Moore, Margaret (2019) Compendium of health and wellness coaching: 2019 addendum. American Journal of Lifestyle Medicine 1559827619850489.

Sforzo, Gary & Kaye, Miranda & Todorova, Irina & Harenberg, Sebastian & Costello, Kyle & Cobus-Kuo, Laura & Faber, Aubrey & Frates, Elisabeth & Moore, Margaret (2017) Compendium of the health and wellness coaching literature. American journal of lifestyle medicine 12 (6), 436–447.

Spring, Bonnie & Pellegrini, Christine & McFadden, Harvey Gene & Pfammatter, Angela & Stump, Tammy & Siddique, Juned & King, Abby & Hedeker, Donald (2018) Multicomponent mHealth intervention for large, sustained change in multiple diet and activity risk behaviors: The make better choices 2 randomized controlled trial. Journal of Medical Internet Research 20 (6), e10528. doi:10.2196/10528 [doi]

Spring, Bonnie & Champion, Katrina & Acabchuk, Rebecca & Hennessy, Emily (2020) Self-regulatory behaviour change techniques in interventions to promote healthy eating, physical activity, or weight loss: A meta-review. Health Psychology Review 17, 1–32.

Teixeira, Pedro & Carraça, Eliana & Markland, David & Silva, Marlene & Ryan, Richard (2012) Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 9 (78). http://www.ijbnpa.org/content/9/1/78

Tynjälä, Päivi & Kallio, Eeva & Heikkinen, Hannu (2020) Professional expertise, integrative thinking, wisdom, and phronesis. In Kallio, Eeva (ed.) Development of adult thinking: interdisciplinary per-

spectives on cognitive development and adult learning. Abingdon, Oxon: Routledge, 156–174.
Van Rhoon, Luke & Byrne, Molly & Morrissey, Eimear & Murphy, Jane & McSharry, Jenny (2020) A systematic review of the behaviour change techniques and digital features in technology-driven type 2 diabetes prevention interventions. Digital Health 24 (6), 2055207620914427. doi: 10.1177/2055207620914427.
Wadden, Thomas & Tronieri, Jena & Butryn, Meghan (2020) Lifestyle modification approaches for the treatment of obesity in adults. American Psychologist 75 (2), 235–251.
Werner, James (2019) Update on behavioral weight loss treatments to reduce obesity and lower cardiometabolic risks. Current Cardiovascular Risk Reports 13 (9), 1–10.
Wolever, Ruth & Simmons, Leigh Ann & Sforzo, Gary & Dill, Diana & Kaye, Miranda & Bechard, Elisabeth & Southard, Mary Elaine & Kennedy, Mary & Vosloo, Justine & Yang, Nancy (2013) A systematic review of the literature on health and wellness coaching: defining a key behavioral intervention in healthcare. Global Advances in Health and Medicine 2 (4), 38–57.

KIRJOITTAJAT

Kasila, Kirsti, dos., TtT, lehtori, Jyväskylän yliopisto (kirsti.kasila[at]jyu.fi)

Kaasalainen, Karoliina, TtT, yliopistonopettaja, Jyväskylän yliopisto (karoliina.s.kaasalainen[at]jyu.fi)