

VERTAISRYHMÄ YKSILÖN TUKENA PAINONVARTIJOISSA

**Puheviestinnän pro gradu –tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Viestintätieteiden laitos**

**Kaisa Lehtonen
Kevät 2004**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

| | |
|---|--|
| Tiedekunta HUMANISTINEN | Laitos VIESTINTÄTIETEIDEN |
| Tekijä Kaisa Lehtonen | |
| Työn nimi Vertaisryhmä yksilön tukena Painonvartijoissa | |
| Oppiaine Puheviestintä | Työn laji Pro gradu -tutkielma |
| Aika Kevät 2004 | Sivumäärä 83 |
| <p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Sosiaalinen tuki on tärkeää ihmiselle, jonka elämässä tapahtuu muutoksia. Erityisen tärkeänä voidaan pitää tukea, jota saadaan ihmisen vertaisilta, sellaisilta ihmisiltä, jotka kokevat tai ovat kokeneet saman muutoksen. Tässä työssä tarkastellaan, miten tukea viestitään vertaistukiryhmässä, jonka jäsenet ovat toisilleen suhteellisen vieraita. Vertaistukiryhmä tutkimuksessa oli Painonvartijat.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaista tuki on ryhmän jäsenten käsitysten ja kokemusten mukaan Painonvartijoissa, mitkä asiat liittyvät tuen viestimiseen sekä miten ryhmä vaikuttaa vuorovaikutustilanteeseen. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Tähän tutkimukseen haastateltiin kahdeksaa Painonvartijoiden ryhmäkokoontumisiin Jyväskylässä osallistuvaa ihmistä.</p> <p>Vertaisryhmästä saatu tuki oli tulosten mukaan laihtumiseen liittyviä neuvoja sekä vinkkejä ja toisten ryhmän jäsenten kertomia esimerkkejä. Erityisen tärkeänä haastateltavat pitivät mahdollisuutta keskusteluun toisten kanssa sekä kokemusten vaihtoa ryhmässä. Annettu tuki muodostui toisten kuuntelemisesta, rohkaisemisesta sekä kiinnostuksesta toiseen ihmiseen ja hänen tilanteeseen. Vertaistukiryhmästä saatu tuki auttaa jaksamaan ja ylläpitää motivaatiota laihtumisprosessin aikana. Ryhmänohjaajaa pidettiin tärkeänä tuen lähteenä, myös sellaisten ongelmien kohdalla, joista ei ryhmälle haluttu puhua. Hyvän ilmapiirin luomiseksi ryhmäkokoontumiseen on ryhmänohjaajalla suuri merkitys.</p> <p>Tukiryhmät mahdollistavat samassa tilanteessa olevien ihmisten tapaamisen sekä tuen antamisen ja saamisen. Painonvartijoissa tukea haetaan eniten kahdenkeskisissä tilanteissa, joissa vuorovaikutuksen osapuolet ovat jotenkin tuttuja toisilleen. Tukea hakiessa pitää tuen hakijan olla aktiivinen ja aloittaa keskustelu itse. Suurimpina esteinä tuen toteutumiseksi ryhmässä olivat ryhmien suuri koko, ryhmän jäsenten vieraus ja vuorovaikutuksen vähyys ryhmätilanteessa.</p> | |
| Asiasanat Vertaistuki, vertaisryhmä, sosiaalinen tuki, supportiivinen viestintä, Painonvartijat | |
| Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto / Tourulan kirjasto | |
| Muita tietoja | |

SISÄLLYS

| | |
|--|-----------|
| 1 JOHDANTO..... | 5 |
| 2 TEOREETTINEN TAUSTA | 7 |
| 2.1 SOSIAALINEN TUKI..... | 7 |
| 2.1.1 Sosiaalisen tuen käsite | 7 |
| 2.1.2 Supportiiviset vuorovaikutussuhteet..... | 9 |
| 2.1.3 Tuen antaja | 10 |
| 2.1.4 Tuen saaja..... | 12 |
| 2.2 SOSIAALISEN TUEN ILMENEMINEN..... | 14 |
| 2.2.1 Tuen viestiminen..... | 14 |
| 2.2.2 Tuen ilmenemismuodot | 16 |
| 2.2.3 Tuen vaikutukset..... | 19 |
| 2.3 VERTAISTUKI..... | 21 |
| 2.3.1 Vertaistukea ryhmästä..... | 21 |
| 2.3.2 Yksilöstä ryhmän jäseneksi..... | 25 |
| 2.3.3 Viestintä vertaistukiryhmässä..... | 29 |
| 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 33 |
| 3.1 TUTKIMUSKYSYMYKSET | 33 |
| 3.2 TUTKIMUSMENETELMÄ..... | 33 |
| 3.3 AINEISTON KERUU..... | 36 |
| 3.4 AINEISTON ANALYYSI | 38 |
| 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET | 41 |
| 4.1 SAATU TUKI..... | 41 |
| 4.2 ANNETTU TUKI..... | 44 |
| 4.3 KOETTU TUKI..... | 46 |
| 4.4 VUOROVAIKUTUS RYHMÄSSÄ | 49 |
| 4.5 TUEN ILMAISEMINEN RYHMÄSSÄ | 52 |
| 4.6 RYHMÄN VIESTINTÄKULTTUURI..... | 55 |
| 5 POHDINTA | 58 |
| 5.1 SOSIAALINEN TUKI PAINONVARTIJOISSA | 58 |
| 5.2 VUOROVAIKUTUSSUHTEET RYHMÄSSÄ | 61 |
| 5.3 TUEN ILMAISEMINEN | 63 |
| 5.4 VERTAISTUKI VOIMAVARANA..... | 65 |
| 5.5 JATKOTUTKIMUSHAASTEITA..... | 69 |
| 6 TUTKIMUKSEN ARVIOINTI | 71 |
| 6.1 TUTKIMUSMENETELMÄ..... | 71 |
| 6.2 LUOTETTAVUUS..... | 74 |
| KIRJALLISUUS | 77 |
| LIITE..... | 85 |

1 JOHDANTO

Sosiaalisen tuen merkitys korostuu, kun ihmisen elämässä tapahtuu muutoksia. Laihduttamiseen ja painonhallinnan opetteluun liittyy usein suuri elämänmuutos, johon monet tarvitsevat itsensä ja läheistensä lisäksi ulkopuolista apua, tukea ja kannustusta. Painonvartijat-ryhmä on vertaistukiryhmä, jossa ihmisillä on mahdollista sekä antaa että saada tukea. Tässä työssä tarkastellaan, millaista tukea ryhmäläiset antavat ja saavat sekä mitkä asiat vaikuttavat tuen viestimiseen.

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan yleensä yksilön käsityksiä hyväksytyksi ja välitetyksi tulemisesta. Sosiaalisen tuen tarkoituksena on lisätä saajan hyvinvointia sekä henkilökohtaisen hallinnan tunnetta. Sosiaalista tukea voi välittää esimerkiksi tarjoamalla tiedollista tukea, auttamalla konkreettisesti, kuuntelemalla toista, olemalla läsnä ja valmiina auttamaan sekä osoittamalla arvostusta toiselle. Tukeen liittyy läheisesti käsite supportiivinen viestintä. Tällä tarkoitetaan sitä viestintäprosessia, jossa tuen antamiseen ja saamiseen liittyviä sanomia ja merkityksiä tuotetaan, vaihdetaan ja tulkitaan.

Vertaistuki on sosiaalista tukea, jota ihmiset saavat vertaisiltaan. Vertaisilla tarkoitetaan ihmisiä, joilla on sama ongelma tai jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. Vertaistuen ryhmissä ihmisillä on mahdollisuus tavata toisia samassa tilanteessa olevia, kertoa kokemuksistaan ja kuunnella muiden kokemuksia, löytää ratkaisuja ongelmiin sekä hakea motivaatiota tavoitteelleen. (Nylund 2000.) Vertaistukea lähdetään usein hakemaan, koska ammatti-ihmisten antama tuki koetaan riittämättömäksi tai sitä ei vain ole saatavilla halutun muotoisena. Vertaistuen ryhmiä on moniin eri tarkoituksiin. Jotkut ryhmät toimivat sairauksien ja riippuvuuksien yhtenä hoitomuotona, toiset ryhmät taas tarjoavat tukea vähemmän vakavien ongelmien kanssa eläville. Yhteistä kaikille ryhmille on vastavuoroinen tuki sen jäsenien välillä. Nyky-yhteiskunnassamme on yhä enemmän tarvetta vertaistuelle. Perinteisten tukiryhmien lisäksi internetissä tapaavat vertaistukiryhmät ovat lisääntyneet huomattavasti viime vuosina.

Perinteisesti sosiaalisen tuen tutkimuksissa tuen antajan ja tuen saajan näkökulmat on pidetty erillään. Tutkimuksissa on lähdetty usein siitä, että on ihminen, joka tarvitsee tukea, ja toinen ihminen, joka sitä antaa. Tuen on katsottu myös usein toteutuvan läheisessä ihmissuhteessa. Tämän tutkimuksen näkökulma tuen antajaan ja saajaan poikkeaa totutusta. Tässä tutkimuksessa lähdetään siitä, että vertaistuen ryhmässä jokainen ihminen on sekä tuen antaja sekä tuen saaja. Myös suhteeseen liittyvät erikoispiirteet tulevat esiin tässä tutkimuksessa, koska tuen välittymistä on tutkittu toisilleen melko tuntemattomien ihmisten kesken eikä läheisissä ihmissuhteissa.

Tässä työssä tutkittava vertaistukiryhmä on Painonvartijat. Painonvartijat on Yhdysvalloissa vuonna 1963 perustettu organisaatio, joka tarjoaa laihduttamiseen sekä painonhallintaan liittyviä tietoja ja neuvoja. Suomessa Painonvartijat aloitti toimintansa 1975 ja tällä hetkellä Painonvartijoiden ryhmäkokootumisia järjestetään yli 300 paikkakunnalla. Tutkimukseen on haastateltu kahdeksaa Painonvartijoiden ryhmäkokootumisiin osallistuvaa ihmistä. Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, millaista sosiaalinen tuki on eräässä vertaistukiryhmässä ryhmäläisten kertomana, ja mitkä seikat vaikuttavat tuen viestimiseen.

Tutkimus keskittyy kuvailemaan sekä ymmärtämään Jyväskylän Painonvartijoiden vertaistukiryhmien vuorovaikutusta ryhmäläisten näkökulmasta, eikä sen tulokset ole yleistettävissä kaikkiin vertaistukiryhmiin. Koska viestintää vertaistukiryhmissä on tutkittu melko vähän (Cline 1999), tämä tutkimus antaa viitteitä supportiivisuuden ilmenemisestä tukiryhmässä, jonka jäsenet ovat suhteellisen vieraita toisilleen.

2 TEOREETTINEN TAUSTA

2.1 Sosiaalinen tuki

2.1.1 Sosiaalisen tuen käsite

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan usein yksilön käsityksiä hyväksytyksi ja välitetyksi tulemisesta sekä sellaista toimintaa, joka edistää yksilön elämänhallintaa ja selviytymistä. Sosiaalinen tuki on sellaista vuorovaikutusta, jossa toinen henkilö kokee ahdistusta jostakin tilanteesta ja toinen yrittää välittää tukea, esimerkiksi antamalla tarvittavaa tietoa, auttamalla konkreettisesti tai tarjoamalla emotionaalista tukea. Tarkoituksena on lisätä tuen saajan selviytymistä, itsehallintaa ja autonomian tunnetta. (Albrecht, Burlson & Goldsmith 1994, 419.) Sosiaalisesta tuesta on hyvinkin paljon erilaisia määritelmiä, jotka saattavat painottaa jotain tiettyä näkökulmaa tuesta ja näin erota yksityiskohdiltaan toisistaan. Yhteistä kaikille määritelmille on kuitenkin se käsitys, että sosiaalinen tuki on ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa he antavat ja saavat henkistä, emotionaalista, tiedollista, toiminnallista ja aineellista tukea. (Peltonen 1994, 5.)

Supporttiivinen viestintä kuvaa erityisesti sosiaalisen tuen viestintäprosessiin liittyviä tekijöitä, ja vuorovaikutus onkin tuen toteutumisen edellytys. Supporttiivisessa viestintäprosessissa tuotetaan tuen antamiseen ja saamiseen liittyviä sanomia ja merkityksiä. Supporttiivinen viestintä on viestintää, joka lisää tukea tarvitsevan henkilön hyvinvointia tarjoamalla kognitiivisia tai emotionaalisia resursseja ongelmanratkaisu- tai kriisitilanteesta selviämiseen. (Mikkola 2000, 112.) Käsitteet sosiaalinen tuki ja supporttiivinen viestintä on mahdollista käsittää lähes synonyymeiksi sillä täsmennyksellä, että sosiaalinen tuki käsitetään laajemmaksi käsitteeksi, joka kuvaa tukea ilmiön tasolla, kun taas supporttiivinen viestintä keskittyy itse viestintäprosessiin.

Sosiaalinen tuki on monimerkityksinen käsite ja sitä on mahdollista tutkia monesta erilaisesta näkökulmasta. Burlson, Albrecht, Goldsmith ja Sarason (1994) näkevät, että

sosiaalisen tuen tutkimus tarkoittaa supportiivisten viestien tutkimusta, sen vuorovaikutuksen tutkimista, jossa viestejä tuotetaan ja tulkitaan sekä osapuolten välisen suhteen tutkimusta.

Sarasonin, Piercen ja Sarasonin (1990) mukaan sosiaalisen tuen tutkimuksen vuorovaikutussuhteessa on kolme erilaista näkökulmaa. Ensimmäisenä huomioon tulee ottaa tuen tilannetekijät, kuten millaiseen tilanteeseen tukea tarvitaan. Toiseksi vuorovaikutussuhteeseen vaikuttavat intrapersoonalliset tekijät, jotka ovat tuen antajan ja saajan yksilöllisiä ja melko pysyviä malleja itsestään, toisesta osapuolesta sekä heidän suhteestaan. Kolmas näkökulma on interpersonaaliset tekijät, joilla viitataan tuen saajan ja antajan suhteen laadullisiin ja määrällisiin tekijöihin.

Erilaisen näkökulman sosiaalisen tukeen antaa sen tarkastelu saatuna tukena, annettuna tukena, havaittuna tukena ja verkostojen antamana tukena. Saatu tuki (received support) on tukea, jonka saaja todella huomaa ja kokee saaneensa. Annettu tuki (enacted support) kuvaa tuen antajan näkökulmaa antamaansa tukeen. Havaittu tuki (perceived support) on tukea, jonka tuen tarvitsija kokee olevan saatavilla, tarvitsipa hän sitä tai ei. Verkostojen tarjoama tuki tarkoittaa yksilön integroitumista ryhmää ja yhteenkuuluvuutta ryhmän muiden jäsenten kanssa. (Sarason, Sarason & Pierce 1994, 95.)

Sosiaalista tukea on tutkittu empiirisesti lähinnä kolmesta eri näkökulmasta: sosiologisesta, psykologisesta ja viestinnällisestä näkökulmasta. Sosiologisessa tutkimuksessa keskityttiin aluksi tutkimaan sosiaalisia verkostoja ja niiden yhteyttä terveyteen. Tulosten mukaan pelkästään sosiaaliset verkostot paransivat ja suojasivat terveyttä. Näitä tutkimustuloksia kuitenkin kritisoidaan, sillä nykyisten tutkimusten mukaan sosiaalisilla verkostoilla on vain heikko yhteys saatavilla olevaan tukeen ja terveysvaikutuksiin. Myöskään kaikki sosiaalisten verkostojen suhteet eivät edistä terveyttä, eikä verkoston rakennetta tutkimalla saada tarkkaa tietoa sosiaalisesta tuesta. (Burleson ym. 1994, xv–xvi.)

Viestinnän näkökulma on keskittynyt tarkastelemaan sosiaalisen suhteiden vuorovaikutusta. Keskeistä viestinnän tutkimuksessa on ymmärtää, miksi ja miten tuen tarjoaja yrittää vastaanottajaa tukea ja miten tämä voi hyötyä tästä yrityksestä. Viestinnän näkökulma auttaa hahmottamaan tätä puolta supportiivisuudesta. Tällöin

tarkastellaan supportiivisia sanomia, vuorovaikutusta ja suhteita. (Burleson ym. 1994, xvii.)

2.1.2 Supportiiviset vuorovaikutussuhteet

Interpersonaalista suhdetta pidetään supportiivisen viestinnän edellytyksenä. Tuen saajan ja antajan vuorovaikutussuhteeseen liittyvät tekijät määrittävät, kuinka tukea viestitään ja kuinka osallistujat arvioivat toistensa viestintäkäyttäytymistä. (Goldsmith 1992, 270.) Halukkuus tukea toista ihmistä riippuu heidän välisestä suhteestaan. Tyytyväisyys suhteeseen lisää todennäköisesti myös halukkuutta tukea toista ihmistä. Tuen viestimiseen liittyy myös riittävä läheisyys ihmissuhteessa. Läheisyyden kasvaessa on tuen myös todettu lisääntyvän. Ihmisten odotukset ihmissuhteen läheisyydestä voivat kuitenkin erota toisistaan. Toinen saattaa kokea suhteen läheiseksi ystävyysuhteeksi, kun taas toinen kokee sen pelkäksi tuttavuudeksi. (Dunke-Schetter & Skokan 1990, 442; Sarason, Pierce & Sarason 1990, 115.)

Supportiiviseen viestintään läheisessä ihmissuhteessa liitetään usein myös vastavuoroisuus. Ihmisillä on tarve sekä tukea toista että saada toiselta tukea. Tutkimusten mukaan suhteeseen ollaan tyytyväisempiä, jos ihmisillä on mahdollisuus antaa ja saada tukea tasavertaisesti (Beach, Fincham, Katz & Bradbury 1996, 44). Mikäli suhde on ollut supportiivinen, on todennäköistä, että tukea annetaan ja saadaan myös tulevaisuudessa (Dunke-Schetter & Skokan 1990, 442).

Suhdetta voidaan lähestyä myös tuen havaitsemisen tai saadun tuen näkökulmista. Havaitulla tuella tarkoitetaan yksilön käsityksiä siitä, että tukea on mahdollisesti saatavilla, jos sitä jossakin vaiheessa tarvitaan. Havaittu tuki perustuu käsityksiin ja odotuksiin vuorovaikutussuhteiden luonteesta. Saadulla tuella viitataan tukeen, joka on todella saatu vuorovaikutussuhteessa sen toiselta osapuolelta. Ihmisillä on usein odotuksia suhteelle ja käsityksiä sen supportiivisuudesta. On kuitenkin mahdollista, että tuen tarvitsemisen hetkellä käsitykset havaitusta ja saadusta tuesta eivät ole yhteneväiset, eivätkä supportiivisiksi oletetut ihmissuhteet eivät pysty tarjoamaan haluttua tukea. (Dunke-Schetter & Bennett 1990, 267–275.)

Supportiivista viestintää on tutkittu läheisissä ihmissuhteissa kuten ystävyys-, perhe- ja parisuhteissa. Monissa tutkimuksissa on todettu, että läheisiltä saatu sosiaalinen tuki edesauttaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia (Sarason, Pierce & Sarason 1990, 495; Beach ym.1996, 44; Barbee, Rowatt & Cunningham 1998, 281). Läheiset ihmissuhteet voivat lisätä yksilön itsetuntoa ja itsevarmuutta tarjoamalla tukea. Tukea-antavissa läheisissä ihmissuhteissa myös ymmärrys sekä positiivinen suhtautuminen toisiin lisääntyy. (Newcomb & Keefe 1997, 306.) Tutkimusten mukaan puoliso tai ystävät ovatkin niitä, joilta tukea ensisijaisesti haetaan (Beach ym. 1996, 44).

Esimerkiksi Sarason, Pierce ja Sarason (1990) ovat tutkineet yliopisto-opiskelijoiden ja heidän vanhempiansa välistä suhdetta siitä näkökulmasta, miten opiskelijat ja vanhemmat havainnoivat välistään vuorovaikutusta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ne vanhemmat ja opiskelijat, joilla oli ymmärtäväinen asenne toisen tunteita kohtaan, suoriutuivat paremmin stressaavista ja haastavista tehtävistä. Onkin mahdollista, että pitkäaikaisessa ihmissuhteessa ihmiset kokevat toisen ymmärryksen omia tunteitaan kohtaan kasvavan, mikä taas tuottaa positiivisia odotuksia tuesta. Odotusten ollessa positiivisia, myös taipumus tulkita vuorovaikutustilanteet supportiiviksi on suurempi.

Tähän mennessä tehdyissä supportiivisia suhteita koskevassa tutkimuksessa oletuksena on lähes poikkeuksetta se, että suhde osapuolten välillä on jollakin tavalla läheinen. Tähän saattaa vaikuttaa pitkät perinteet siitä, että tuen on katsottu välittyvän vain läheisessä ihmissuhteessa. Suhdetta kahden toisilleen vieraan osapuolen välillä ei ole paljoakaan tutkittu. Vertaistukiryhmissä ihmiset ovat yleensä toisilleen vieraita, ainakin aluksi. Tämä ei voi olla vaikuttamatta koko tukea-antavaan vuorovaikutussuhteeseen ja sen erikoispiirteisiin, jotka saattavat poiketa totutusta suhdetta käsittelevästä teoriakirjallisuudesta. Esimerkiksi Riessman (1997) tuo esille vieraiden ihmisten välillä vallitsevan vapaaehtoisuuden tukemisessa, kun taas esimerkiksi läheisissä ihmissuhteissa tukeminen saatetaan nähdä velvollisuutena.

2.1.3 Tuen antaja

Tuen antajan näkökulmaa koskevissa tutkimuksissa on tutkittu tuen antajan tavoitteita, intentioita ja motivaatiota tuen antamiseen. Näissä tutkimuksissa on selvitetty

esimerkiksi sitä, milloin ja miksi joku tukea antaa (Mikkola 2000, 115.) Tuen antajaa tarkasteltaessa lähdetään liikkeelle siitä, että tuen antajan on havaittava tuen saajan tuen tarve. Jos tuen antaja on havainnut, että toinen henkilö tarvitsee tukea, on tuen antajan tämän jälkeen päätettävä, millaista tukea hän haluaa tai pystyy tarjoamaan ja miten hän tämän tuen viestii. (Pierce, Sarason, Sarason, Joseph & Henderson 1996, 16.)

Tuen antajan positiivisilla odotuksilla esimerkiksi suhdetta tai asiaa kohtaan katsotaan olevan yhteys annettavaan tukeen. Myönteinen mielentila auttaa ihmisiä huomaamaan tuen tarvitsijat ja kohdistamaan heihin supportiivisia ja tehokkaita ongelmanratkaisukeinoja. Kielteisessä mielentilassa, kuten masentuneena tai surullisena, ei yleensä huomata muiden tuen tarvetta. Surullisella henkilöllä ei yleensä ole edes energiaa auttaa muita tehokkaasti. (Barbee ym. 1998, 289–290.) Jos kielteisessä mielentilassa oleva tarjoaa apua toiselle, saattaa hänellä olla tarkoituksenaan vain auttaa itseään (Barbee 1990, 54).

Tukea annetaan sitä tarvitsevalle, jos antaja kokee läheisyyttä ongelmaan tai tukea tarvitsevaan. Tällöin lisääntyy myös tuen antajan tuntema empatia ja auttamisen halu tuen saajaa kohtaan. Tuen antajan suhtautuminen ongelmaan ja ongelman luonne vaikuttavat myös tuen antamiseen. Jos tuen antaja kokee, että tuettavan ahdistus tai stressi johtuu hänestä riippumattomista syistä, ja ongelmaan näyttää olevan toteutettavissa oleva ratkaisu, ollaan tukea valmiita antamaan enemmän. Jos taas antajan mielestä tuen saaja on itse syyllinen tilanteeseen, antavat he vähemmän tukea ja saattavat jopa syyttää tuen hakijaa itse aiheutetusta tilanteesta. (Barbee ym. 1998, 292.)

Tuen antajalla täytyy olla tarpeeksi viestinnällisiä taitoja, jotta tukea voidaan tehokkaasti viestiä. Tuen antajalla pitää olla interpersonaalista herkkyyttä ja hänen täytyy pystyä havainnoimaan toisen ihmisen sosiaalisen tuen tarpeet. Antajalta vaaditaan empatian kykyä, itsestä kertomiseen rohkaisemista ja avun tarjoamista sopivia kysymyksiä esittämällä. Tukea pitäisi myös tarjota tavalla, jonka tuen hakija hyväksyy eikä tuki saisi loukata hakijan tunteita. Tuen antajan käytös voi auttaa myös tuen hakijaa ilmaisemaan tarkemmin tuen tarvetta ja antaja saattaa näin toimia mallina tuettavalle. (Röhrle & Sommer 1994, 123.)

Supporttiivisen viestin antajalta vaaditaan siis taitoa lukea viestintätilannetta ja valita näihin tilanteisiin sopivat toiminnot. Supporttiivisen viestin antamisessa on tärkeää huomioida ne kulttuuriset tekijät, joissa viesti luodaan. Tieto kulttuurisesta ympäristöstämme luo haasteensa sille, millainen viesti on tilanteeseen sopiva. Vaikka tiedettäisiinkin, millainen viesti on tilanteeseen sopiva, sitä ei aina osata tuottaa. Tehokkaimmat viestit syntyvät, kun tuen antaja on tietoinen kulttuurisista tekijöistä ja osaa käyttää niitä tehokkaasti hyväkseen. (Goldsmith 1994, 43.) Painonvartijoilla voidaan ajatella olevan oma kulttuurinsa, jonka uudet ryhmäläiset oppivat vuorovaikutuksessa muiden ryhmän jäsenien kanssa. Tämän kulttuurin sääntöjen ja normien oppiminen ohjaa sitä, miten supportiivisia viestejä ryhmässä luodaan ja tulkitaan. Ryhmässä totutut tavat viestiä tukea omalta osaltaan ylläpitävät Painonvartijoiden kulttuuria.

Tuen mahdollinen antaja ei aina ole valmis antamaan tukea sitä haluavalle. Tuen antaja voi ajatella, ettei hän osaa antaa tarvittavaa tukea, tai hän luottaa siihen, että muut tuettavan ympärillä antavat tälle tukea eikä hänen tukensa ole enää tarpeellista. On myös mahdollista, että tukea ei anneta, koska tukija katsoo sen olevan oman elämänsä kannalta liian vaivalloista tai mahdotonta, kuten esimerkiksi rahan lainaaminen. (Pierce ym. 1996, 16.) Tuen antaja voi myös ajatella, että mahdollinen tuki muuttaa hänen ja tuettavan välistä suhdetta, jos hän ei osaa antaa sellaista tukea, mitä suhteen toinen osapuoli kaipaa. (Barbee 1998, 296.)

2.1.4 Tuen saaja

Tuen saajalla tarkoitetaan ihmistä, joka saa toiselta ihmiseltä tukea. Tuen saaja ei välttämättä tietoisesti lähde hakemaan tukea tai koe, että sillä hetkellä elämässä olisi ongelma, johon tukea erityisesti tarvitaan, vaan tuki todentuu jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa tai läheisissä ihmissuhteissa. Tuen hakija taas lähtee yleensä liikkeelle siitä, että hän kokee elämässään ongelman, johon tarvitsee tukea muilta ihmisiltä. Kun tuen hakija tiedostaa ongelman tai stressiä aiheuttavan tilanteen, hän yleensä arvioi ongelman laatua ja vakavuutta, henkilökohtaista vastuuta tapahtuneesta sekä mahdollisuuksia siihen, pystyykö hän itse löytämään ratkaisun tilanteeseen. (Derlega, Barbee & Winstead 1994, 137.) On myös mahdollista, että tukea etsitään

ennen kuin mitään ongelmaa tai stressin aiheuttajaa on olemassa. Esimerkiksi ennen vaativaa haastetta, kuten uutta työpaikkaa, ihminen saattaa arvioida mahdollista tuen tarvetta uudessa tilanteessa ja vasta tämän jälkeen päättää, ottaako haasteen vastaan, jos mahdollista tukea näyttäisi olevan saatavilla. (Pierce ym. 1996, 14.)

Kun tuen hakija on vakuuttunut tuen tarpeesta, pitää hänen seuraavaksi päättää, keneltä tukea haetaan (Derlega ym. 1994, 137). Yleensä apua haetaan ensin ihmisiltä, jotka kuuluvat yksilön sosiaaliseen verkostoon kuten vanhemmilta, puolisoilta tai ystävilta. Ihmiset, joilta tuen hakija päättää tukea hakea, ovat luultavasti niitä, joiden hän ajattelee haluavan ja myös kykenevän antamaan tukea. Tuen hakijalla on todennäköisesti kokemuksia tuen saamisesta sosiaaliselta verkostoltaan. Näin hän voi päätellä, millaista tukea on odotettavissa, jos hän hakee sitä läheisiltään. (Pierce ym. 1996, 13; Yee, Santoro, Paul & Rosenbaum 1996, 34.) Tukea ei yleensä haeta henkilöiltä, joiden ei ajatella olevan kykeneviä tai halukkaita sitä antamaan, tai joiden arvioidaan aiheuttavan syyllisen olon apua pyydetäessä (Sarason ym. 1994, 103).

Tuen hakemiseen vaikuttaa tuen antajan ja saajan välinen suhde sekä odotukset suhteelle. Ihmiset, joilla on vahva sosiaalinen verkosto, voivat odottaa siltä enemmän tukea kuin verkostolla on mahdollisuutta tarjota. Näin voi tapahtua esimerkiksi suuren elämäntilanteen tai jatkuvan stressin aikana, jolloin sosiaalisen verkoston jäsenet eivät tiedä, miten toista tulisi tukea tai he voivat tuntea olonsa uhatuksi. (Dunke-Schetter & Bennett 1990, 275.) Tilanne, johon tukea tarvitaan voi myös muuttua sellaiseksi, josta hakijan sosiaalisella verkostolla ei ole kokemusta. Tällaisessa tilanteessa sosiaalinen verkosto voi tarjota tukea, jota tuen saaja ei kuitenkaan koe auttavaksi ja näin tuen hakija voi päättää, ettei käytä tukea hyväkseen, ja ryhtyy hakemaan sitä muualta. (Pierce ym. 1996, 18.) Painonpudotukseen liittyvät ongelmat saattavat olla juuri sellaisia, joihin ihmisen sosiaalisella verkostolla ei ole kokemusta eikä oikeanlaista tukea osata tarjota. Näin tukea lähdetään etsimään oman sosiaalisen verkoston ulkopuolelta.

Tuen hakijalta vaaditaan hyvää itsetuntoa ja halua ottaa apua vastaan, kun sitä tarjotaan. Itsevarmat ihmiset lisäävät todennäköisesti sosiaalisia suhteita ja ylläpitävät nykyisiä suhteita tiiviimmin kuin vähemmän itsevarmat ihmiset (Newcomb & Keefe 1997, 306). Tuen hakija tarvitsee myös verbalisia ja nonverbaalisia taitoja, kun hän osoittaa avun tarvetta tai kysyy suoraan apua toiselta ihmiseltä. Mitä taidokkaampi ihminen on

viestinnältään, sitä mahdollisempaa ja helpompaa on tuen antaminen. (Röhrle & Sommer 1994, 121; Westmeyer & Myers 1996, 192.) Tuen aktiivinen hakeminen onkin usein tehokkaampaa kuin odottaa ihmistä, joka auttaa ilman, että apua kysytään (Dunke-Schetter & Skokan 1990, 441).

Annettuun tukeen jollakin tavalla vastaamista pidetään suhteen tyytyväisyyden kannalta tärkeänä. Tuen saaja voi ilmaista kiitollisuuttaan verbaalisesti tai vaikkapa vain hymyilemällä tuen antajalle. Tämän avulla voidaan välittää tuen antajalle, mitä pidettiin auttavana, jotta tuen antaja osaisi käyttää samoja tukimuotoja, jos tuen hakija tulee pyytämään tukea uudelleen. (Barbee ym. 1998, 294.)

Tuen hakija ei aina hae tukea, vaikka saattaisi sitä tarvita. Tuen hakeminen voi ihmisten mielestä olla epämurkavaa, koska se saattaa osoittaa, että he ovat heikkoja ja tarvitsevat apua. Tuen hakeminen voi mahdollisesti myös laskea ihmisen itsetuntoa. Tuen hakemista voi estää myös pelko siitä, että tuen hakeminen muuttaa tuen hakijan ja antajan välistä suhdetta, ja tämä voisi johtaa jopa suhteen päättymiseen. (Barbee ym. 1998, 285.) Painonvartijoihin tuleminen osoittaa, että ihminen tarvitsee tukea ja apua laihdutusprosessin aikana. Samalla voidaan välttää tuesta tulevat mahdolliset rasitukset omalle sosiaaliselle verkostolle ja sen suhteille, kun tukea haetaan oman sosiaalisen verkoston ulkopuolelta.

2.2 Sosiaalisen tuen ilmeneminen

2.2.1 Tuen viestiminen

Yksilön intrapersonaaliset tekijät on tärkeää ottaa huomioon tuen viestimisen tarkastelussa. Tuen antajan tai saajan käsitykset itsestään, toisesta osapuolesta ja tilanteesta vaikuttavat siihen, miten tukea viestitään. Yksilön minäkäsityksen ajatellaan ennustavan sitä, miten hän tukea viestii tai vastaanottaa muilta. Mitä positiivisempi minäkäsitys ihmisellä on, sitä paremmin heidän uskotaan havaitsevan tukea ympärillään ja myös antavan tukea muille. (Sarason ym. 1990, 501.)

Tuen hakija voi ilmaista tuen tarpeensa verbaalisesti tai nonverbaalisesti ja ilmaisu voi olla suora tai epäsuora. Tuen hakija ilmaisee tuen tarpeen suoraan verbaalisesti, kun hän pyytää apua ongelmaansa tai puhuu avoimesti ongelmastaan. Suora nonverbaalinen tuen tarpeen ilmaisu voi olla huolestunut katse tai itkeminen. (Barbee ym. 1998, 282.)

Epäsuoria tuen ilmaisuja voi olla hankala huomata tai tulkita tilanteessa oikein. Barbeen, Rowattin ja Cunninghamin (1998) tutkimuksessa havaittiin erilaisia epäsuoria verbaalisia ja nonverbaalisia ilmaisuja. Epäsuoria verbaalisia ilmaisuja voivat olla stressiä aiheuttavasta tilanteesta valittaminen ilman tuen pyytämistä tai ongelmasta hienovaraisesti vihjailu. Epäsuorasti tuesta viestiessään ihminen voi suojella omaa itsetuntoaan, koska ei tiedä, miten mahdollinen tuen antaja häneen suhtautuu. Epäsuoraa nonverbaalista ilmaisuja voi olla huokailu, murjottaminen tai hermostunut liikehdintä. Epäsuora nonverbaalinen tuen pyyntö voi saada tuen tarjoajan kysymään ongelmasta, mutta mahdollinen tuen tarjoaja voi jättää myös pyynnön huomioimatta joko tietoisesti tai tiedostamatta.

Tutkimusten mukaan ei ole varmaa kumpi tuen pyytämisen tavoista, suora vai epäsuora, tuottaa tehokkaamman supportiivisen viestin. Suoraa pyyntöä on yleensä pidetty tehokkaana, koska tällöin tuen antaja tietää, mistä ongelmasta on kyse ja voi näin tukea toista. Suora pyyntö voi kuitenkin aiheuttaa tuen antajalle velvollisuuden tunteen, että apua on annettava, koska sitä suoraan pyydetään ja näin suorasta avunpyynnöstä ei kieltäydytä, vaikka ehkä haluttaisiinkin. Epäsuora tuen pyyntö voi olla tehotonta, koska mahdollinen tukija ei ehkä osaa tulkita toisen käytöstä oikein. Epäsuorassa tuen pyynnössä tuen antajalla on mahdollisuus harkita tuen antamista, ja jos tukea ei haluta antaa, on siitä helpompi kieltäytyä, koska suoraa pyyntöä ei ole esitetty. (Pierce ym. 1996, 14.) On myös havaittu, että suora pyyntö johtaa enemmän ratkaisukeskeiseen tai lohduttavaan reaktioon, kun taas epäsuora pyyntö johtaa useammin hylkäämis- ja pakenemisreaktioon (Barbee ym. 1998, 285).

Tuen pyytämiseen liittyy usein antajan ja saajan välinen suhde sekä tilanne, jossa tukea haetaan. Läheisillä ihmisillä on kokemusta toistensa tuen tarpeesta ja heidän välillään suorat ja epäsuorat tuen viestimistavat voivat olla tuttuja. Vieraampien ihmisten välillä tuesta viestiminen saattaa sen sijaan olla vaikeampaa ja tämä voi johtaa väärinkäsityksiin. Jos tuen tarvitsija keskustelelee usein stressin aiheuttajasta mahdollisten

tukijoiden kanssa, on näiden jatkossakin helpompaa tukea tätä ihmistä, välitettiin pyyntö sitten suoraan tai epäsuoraan. (Pierce ym. 1996, 14; Barnes & Duck 1994, 188.) Painonvartijoissa tilanne on yleensä selvä, sillä apua haetaan painonpudotukseen, vaikka suhde eri ihmisten välillä olisikin vieraampi. Toisaalta tieto siitä, millaiseen ongelmaan tukea haetaan, ei takaa sitä, että auttava viesti osataan tuottaa tai tulkita oikein.

Mahdollinen tuen antaja voi reagoida tuen hakijan ilmauksiin eri tavoin. Hän voi auttaa löytämään ratkaisun, lohduttaa, hylätä tai paeta tilanteesta. Reagointitapoihin vaikuttaa se, miten tuen tarvetta ilmaistaan, sekä tuen antajan tunnetila. Yleensä ajatellaan, että halu ratkaista ongelma tai lohduttaminen lähentävät tukijaa ja tuettavaa. Ongelman vähättely eli hylkääminen ja tilanteesta pakeneminen etäännyttävät tuen eri osapuolia toisistaan. (Derlega ym. 1994, 139; Barbee ym. 1998, 284.)

Tuen saaja voi jatkaa tukiketjua sen mukaan, miten hän reagoi saamaansa tukeen. Hän voi hyväksyä tuen osoittamalla ääneen, että arvostaa saamaansa tukea tai vaikka hymyilemällä kiitokseksi. Tuen saaja voi myös torjua saamansa tuen sanomalla sen ääneen tai esimerkiksi ivallisesti virnistäen. Nämä reagointitavat vaikuttavat osapuolten suhteeseen ja molempien haluun tukea toista jatkossa. (Barbee ym. 1998, 294.)

Eräässä tutkimuksessa on todettu, että tuen antajalle tutussa tilanteessa osataan tuottaa lohduttavampi viesti kuin tilanteessa, joka on tuen antajalle vieras. Tilanteen tutuus vaikuttaa siten myös siihen, millaisessa mielentilassa tukea annetaan. Hyvässä mielentilassa osataan tuottaa viesti, joka tukee enemmän. (Egbert 2003, 220–221.) Painonvartijoissa monelle tilanne, jossa apua tarvitaan on tuttu, kun taas heidän läheisensä eivät välttämättä osaa tuottaa oikeanlaista, tukea antavaa viestiä, koska tilanne on heille tuntemattomampi.

2.2.2 Tuen ilmenemismuodot

Sosiaalisen tuen ilmenemismuotoja on mahdollista luokitella monella eri tavalla. Eräs varhaisimpia ja käytetyimpiä on ollut Housen (1981) määritelmä neljästä eri sosiaalisen tuen muodosta: tiedollisesta, instrumentaalista, emotionaalista ja arviointiin liittyvästä tuesta. (Stewart 1993, 3.)

Cutrona ja Suhr (1994, 116) jaottelevat sosiaalisen tuen kahteen pääkategoriaan: toimintaa aktivoivaan tukeen ja huolenpitoa osoittavaan tukeen. Toimintaa aktivoiva tuki (action-facilitating support) koostuu tiedollisesta tuesta ja konkreettisesta avusta. Huolenpitoa osoittava tuki (nurturant support) koostuu emotionaalisesta tuesta, verkostojen tarjoamasta tuesta ja arvostuksen ilmaisusta.

Tiedollisella tuella tarkoitetaan esimerkiksi opastamista ja neuvomista. Neuvominen voi liittyä uuteen tilanteeseen, kuten työpaikkaan, ja sen tarkoituksena on vähentää ihmisen epävarmuutta ja antaa uusia taitoja ratkaista tulevia ongelmia itse. Tiedollinen tuki voi käsittää myös faktatietoa ongelmasta, jota tuen hakija ei olisi ennestään tiennyt. Tiedollisen tuen tarve tulee usein esille stressaavissa tilanteissa kuten laihdutuksen aloituksessa, jossa tuen hakijan oma tietomäärä ja ongelmanratkaisukyky eivät ole riittävät. Konkreettisella avulla tarkoitetaan yleensä materiaalista apua tai palveluita kuten esimerkiksi rahan lainausta. (Cutrona & Suhr 1992, 155; Cutrona & Suhr 1994, 116.)

Emotionaalinen tuki ilmaisee toisesta välittämistä ja huolestuneisuutta sekä sympatiaa ja empatiaa. Emotionaalista tukea voidaan ilmaista kuuntelemalla toisen ihmisen huolia ja osoittamalla fyysistä läheisyyttä esimerkiksi halaamalla. Emotionaalisen tuen avulla voidaan lisätä tuettavan henkilön itsetuntoa osoittamalla, että hänestä välitetään ja häntä arvostetaan, vaikka hänellä olisikin ongelmia. Verkostojen tarjoamalla tuella tarkoitetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta johonkin sosiaaliseen yhteisöön, johon ihminen kuuluu tai johon hänellä on mahdollisuus liittyä. Arvostuksen ilmaisu välittää ihmiselle tietoa siitä, että hänen kykijään ja taitojaan arvostetaan. (Cutrona & Suhr 1992, 155; Cutrona & Suhr 1994, 122.)

Myös Wills (1985) on jaotellut sosiaalista tukea sen eri muotoihin. Hänen mukaansa supportiiviset ilmaukset jakaantuvat kuuteen eri ryhmään: arvostuksen ja emotionaalisen tuen ilmaisu, motivoiva tuki, statukseen liittyvä tuki, sosiaalinen kumppanuus, tiedollinen tuki ja instrumentaalinen tuki. Willsin jaottelu vastaa lähes täysin Cutronan ja Suhrin tekemää jaottelua sosiaalisesta tuesta. Wills erottaa omaksi ryhmikseen statukseen liittyvän tuen ja sosiaalisen kumppanuuden. Voidaan ajatella, että pelkkä suhteen olemassaolo tarjoaa tukea, jolloin kyseessä on statukseen liittyvä tuki.

Sosiaalinen kumppanuus perustuu sosiaalisten suhteiden tarjoamaan toimintaan kuten yhteisten harrastusten tai kokoontumisien järjestämiseen. Ihmiset, joilla on paljon sosiaalisia suhteita saavat todennäköisesti enemmän myös instrumentaalista ja emotionaalista tukea, koska yhteiset mielenkiinnon kohteet yhdistävät heitä. (Wills 1985, 67–74.)

Osaksi tiedollista tukea liitetään usein myös neuvominen. Neuvomiseen voi liittyä monia erilaisia tarkoituksia ja vaikutuksia. Sitä pidetäänkin hankalana tuen muotona, sillä neuvominen voidaan tulkita positiiviseksi auttamiseksi ja huolehtimista osoittavaksi tai negatiiviseksi toisten asioihin puuttumiseksi. Neuvomiseksi tarkoitettujen viestien tulkintaan vaikuttaa se, kuka neuvoja on, mikä hänen suhteensa neuvottavaan on sekä millainen asiantuntemus hänellä on. (Goldsmith & Fitch 1997, 461.)

Ihmisten neuvominen laihdutusprosessin aikana on yksi Painonvartijoiden tehtävistä. Ryhmässä sekä ryhmäläisten että ryhmänohjaajan jakamat yleiset neuvot tulkitaan todennäköisesti positiivisiksi. Ryhmäläisten omat arviot asiantuntijuudestaan laihdutuksessa voivat vaihdella hyvinkin suuresti. Joku pitkään ryhmässä käynyt voi kokea olevansa asiantuntija ja voi mahdollisesti neuvoillaan loukata uutta ryhmäläistä, joka ei ehkä pidäkään häntä asiantuntijana eikä koe heidän suhteen olevan niin läheinen, että toinen voisi häntä neuvoa. Tällöin hyvääkin tarkoittavat neuvot tulkitaan toisen asioihin puuttumiseksi ja yksityisyyden loukkaamiseksi. Joku toinen ryhmäläinen sen sijaan olisi voinut tulkita annetut neuvot auttaviksi ja kokenut, että hänestä välitetään ryhmässä.

Cutronan ja Suhrin (1992) mukaan sosiaalisen tuen jaottelu sen eri funktioihin voi auttaa ymmärtämään millaiseen ongelmaan tai stressiä aiheuttavaan tilanteeseen kukin tuen muoto voi auttaa. Heidän mukaansa tilanteen kontrolloitavuus vaikuttaa siihen, millainen tuki on saajalleen hyödyllisintä. Toimintaa aktivoivat tuen muodot vaikuttavat parhaiten silloin, kun ongelman aiheuttaja on kontrolloitavissa. Huolenpitoa osoittava tuki taas vaikuttaa, jos ongelman aiheuttajaa ei voida kontrolloida. Tällöin tuki auttaa tuettavaa hallitsemaan omia tunteitaan ja vahvistaa itsetuntoa. Painonvartijoissa ongelman tai stressin aiheuttaja on syöminen, jonka pitäisi olla jokaisen kontrolloitavissa. Painonvartijoihin kuitenkin liitytään juuri siksi, että syömistä ei ole osattu tai pystytty kontrolloimaan. Cutronan ja Suhrin jaottelun mukaan

Painonvartijoissa pitäisi siis olla sekä toimintaa aktivoivia että huolenpitoa osoittavia tuen muotoja, jotta tuki olisi saajilleen hyödyllisintä.

Sosiaalisen tuen jaottelu sen eri funktioihin auttaa ymmärtämään sen eri ilmenemismuotoja. Samalla tämä jaottelu saattaa kaventaa näkemystä tuen olemuksesta. Supporttiivisten viestien luokitteluja tulisi pitää vain suuntaa-antavina keinoina hahmottaa tukea, koska samaan viestiin voi sisältyä montakin eri tarkoitusta samaan aikaan. Tuen ilmenemismuotoja tarkasteltaessa tulisikin ottaa aina huomioon tuen vaikutukset yksilö- ja suhdetasolla, tilanne, jossa tukea viestitään sekä tukijan ja tuettavan odotukset tuelle. (Goldsmith & Fitch 1997, 456.)

2.2.3 Tuen vaikutukset

Sosiaalisen tuen vaikutusta yksilöön selitetään pääasiassa kahdella eri tavalla: puskurivaikutuksena (buffer effect) tai yleisvaikutuksena (main effect). Puskurivaikutuksessa sosiaalinen tuki lieventää stressaavien tekijöiden vaikutusta henkilön hyvinvointiin. Puskurivaikutuksessa on siis olemassa jokin akuutti stressitekijä. Yleisvaikutus edistää terveyttä ja hyvinvointia, vaikka yksilön elämässä ei juuri olisikaan mitään akuuttia stressitekijää. Yleisvaikutus syntyy siitä, että ihminen havaitsee tukea olevan saatavilla, jos hän sitä tarvitsee. (Cohen & Syme 1985, 6–7.)

Sosiaalisella tuella ajatellaan yleensä olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Tuella voidaan havaita olevan kuitenkin myös negatiivisia vaikutuksia. Jos tuen antajan ja tuen saajan välinen suhde ei ole tarpeeksi läheinen tai suhteessa on ristiriitoja, voidaan tuki tulkita negatiiviseksi tai stressiä lisääväksi. (Yee ym. 1996, 26.) Myös liiallinen neuvominen voidaan tulkita liialliseksi toisen ihmisen asioihin puuttumiseksi (Goldsmith & Fitch 1997, 461). Jos neuvojalla on paljon kokemusta asiasta, hän voi huomaamattaan tarjota liikaa tukea (Dunkel-Schetter & Bennett 1990, 279).

Sullivanin (1996) tutkimuksessa erityisesti samoja emotionaalisen tuen ja arvostuksen ilmaisun viestejä tulkittiin vaikutuksiltaan sekä positiivisiksi että negatiivisiksi. Tämä tutkimus vahvisti aikaisempia tutkimuksia siitä, että saajan ja antajan välinen suhde määrittää sitä, miten viestejä tulkitaan ja miten ne vaikuttavat saajan hyvinvointiin.

Painonvartijoissa käy paljon ihmisiä ja kaikkien välille ei muodostu suhdetta tai suhde ei muodostu kovinkaan läheiseksi. Ryhmäkokoontumisissa käyvillä ihmisillä voi olla hyvin erilaista tietoa ja kokemusta laihduttamisesta. Kokeneemmat saattavat neuvoa aloittelevia liikaa, jolloin hyvää tarkoittava tuen osoitus voidaan tulkita negatiivisena toisten asioihin puuttumisena.

Tuella ei ole positiivisia vaikutuksia, jos stressiä aiheuttavaan tilanteeseen tai ongelmaan tarjotaan erilaista tukea, kuin mikä olisi yksilön hyvinvoinnin kannalta hyödyllisintä. Annettu tuki ei tällöin edistä yksilön selviämistä, vaan se voi kuormittaa stressitekijöitä entisestään. (Cutrona & Suhr 1992, 157.) Painonvartijoissa eri ihmiset voivat odottaa saavansa hyvinkin erilaista tukea. Tarjottu tuki ei välttämättä vastaa kaikkien odotuksia, mikä taas ei edistä laihdutusprosessia. Tuen tarjoaminen voi siis olla vaikeaa, jos ei tarkkaan tiedä, mikä on toisen ongelma tai stressin aiheuttaja. Tämä voi erityisesti olla ongelma Painonvartijoissa, sillä vaikka kaikki ovatkin laihduttamassa, ovat ihmiset eri vaiheissa laihdutusprosessia eikä toista ihmistä tai hänen tilannettaan tunneta niin hyvin, että hyvinvoinnin kannalta oikeaa tukea osattaisiin välttämättä antaa.

Supportiivisia viestejä ja niiden vaikutuksia on mahdollista arvioida sen mukaan, miten viestissä otetaan huomioon vastaanottajan näkökulma ja tunteet. Burlesonin (1994) mukaan viestit voivat rakentua kolmeen eri hierarkkiseen tasoon. Alimman tason viesteissä tuen antaja sivuuttaa tuettavan tunteet täysin eikä ota huomioon tuettavan näkökulmaa asiaan. Alemman tason viesteissä keskitytään itse tapahtumaan ja tuen antaja antaa arvoa omille ajatuksilleen ja mielipiteilleen asiasta. Toisella tasolla tuettavan näkökulma ja tunteet otetaan vain osittain huomioon. Tällöin tuen antaja saattaa epäsuorasti välittää toisen tunteista tai yleisesti lohduttaa tuen tarvitsijaa. Ylimmällä tasolla tuettavan tunteet ja näkökulma otetaan hyvin huomioon. Ylemmän tason viesteissä korostuu kuuntelemisen merkitys, kun taas muissa viesteissä pääpaino on puhujan näkemyksissä ja tunteissa. Ylemmän tason viesteissä annetaan oikeutus autettavan omille tunteille ja tarjotaan niille järkipäiväinen selitys. Ylemmän tason viestit edellyttävät laajempaa ajattelua ihmisistä, tunteista, sosiaalisista tilanteista ja viestintäprosessista. Kuitenkaan ei voida sanoa, että hyvin muotoillut, ylemmän tason viestit olisivat aina automaattisesti tehokkaampia stressin lievittäjiä. (Burleson 1994, 12–13.)

2.3 Vertaistuki

2.3.1 Vertaistukea ryhmästä

Vertaistuki ja erilaiset vertaistuen ryhmät ovat lisääntyneet viime vuosikymmenien aikana huomattavasti. Määritelmät vertaistuesta ja erilaisista ryhmistä ovat myös muuttuneet ryhmien lisääntyessä. Varhaisimpana vertaistuen määritelmänä pidetään Katzin ja Benderin määritelmää vuodelta 1976, jonka mukaan vertaistuki on vapaaehtoista, pienen ryhmän antamaa tukea johonkin tiettyyn tarkoitukseen. Ryhmät muodostuvat yleensä vertaisista, jotka kokoontuvat yhteen tyydyttämään jonkun yhteisen tarpeen ja tuottamaan muutosta yksilössä. (Hildingh 1996, 21.)

Riessman (1997) määrittelee vertaistuen olevan sosiaalista tukea, jota saman ongelman kanssa tai samassa tilanteessa olevat ihmiset antavat toisilleen. Vertaistuessa ihmiset ovat samalla kertaa sekä avun saajia että antajia. Tuen antajina toimivat ihmiset, jotka ovat itse kokeneet ongelman. Riessmanin määritelmä korostaa, että tukea eivät anna ammattiauttajat vaan ihmisen vertaiset.

Vertaistuen määritelmät korostavat ihmisten jakavan saman ongelman, johon he haluavat apua ja tarvitsevat tukea, jota saadaan muilta samassa tilanteessa olevilta. Ihmiset haluavat antaa toisilleen sosiaalista tukea. He myös oppivat toisiltaan keinoja selviytyä tilanteesta ja saavat tilaisuuden jakaa kokemuksiaan sekä oppia muiden kokemuksista. (esim. Schopler & Galinsky 1993; Riessman 1997; Auvinen 2000; Wituk, Shepherd, Slavich, Warren & Meissen 2000; Malinen & Nieminen 2001.) Vertaistuen ryhmien korostetaan perustuvan vastavuoroiseen tukeen ja ymmärtämykseen sekä informaation vaihtoon. Usein ryhmien tarkoituksena voi olla löytää jokin ratkaisu yhteiseen ongelmaan. Ryhmien toiminta kohdistuu nimenomaan ryhmän jäseniin, ei ulkopuolisiin. Ryhmät korostavat itse vapaaehtoisuutta ja hierarkiatonta järjestystä. (Nylund 1997, 6.)

Erilaisista apua tarjoavista ryhmistä käytetään monenlaisia nimityksiä. Käytetyimpiä nimityksiä ovat sosiaalisen tuen ryhmä (social support group), itseapuryhmä (self-help group), keskinäisen tuen ryhmä (mutual aid support), vertaisryhmä (peer support group),

läheisryhmä ja vastavuoroisen tuen ryhmä. Vaikka ryhmistä käytetään monenlaisia nimityksiä, on niiden kaikkien tarkoituksena toimia tukiryhmänä tukea tarvitseville. Nimitysten monimuotoisuus liittyy ryhmien erilaisuuteen ja siihen, miten ryhmä itse haluaa itsensä määritellä. Tukiryhmien tutkimus on vielä melko uutta eikä alalle ole vielä muodostunut sellaista vakiintunutta terminologiaa, joka hyvin kuvaisi erilaisia ryhmiä ja niiden funktioita. Esimerkiksi Nylund (1997) käyttää termiä oma-apuryhmä yläkäsitteenä, joka kattaa kaikenlaiset tukiryhmät. Englanninkielisessä kirjallisuudessa käytetyin termi ryhmille on todennäköisesti support group, joka myös yläkäsitteenä kokoaa alleen erilaiset ryhmät. Tässä työssä Painonvartijoiden ryhmästä käytetään nimitystä vertaistukiryhmä, koska se parhaiten kuvaa yhtä ryhmän toimintamuotoa eli tuen antamista ja saamista saman ongelman kanssa eläviltä ihmisiltä. Vertaistuki on myös se tuen muoto, mitä Painonvartijoissa ihmiset antavat ja saavat toisiltaan.

Tunnetuin ja eräs varhaisimmista vertaistukiryhmistä on Anonyymit Alkoholistit eli AA. 1930-luvulla Yhdysvalloissa toimintansa aloittanut AA toimii nykyisin ympäri maailmaa samanlaisena ja samoin periaattein. AA onkin toiminut esikuvana monille vertaistukiryhmille. Yhdysvalloissa lasketaan tänä päivänä olevan yli 260 erilaista anonyymiä ryhmää, jotka toimivat samoin periaattein kuin AA. (Mäkelä ym. 1996, 11.) Anonyymeilla ryhmillä on vuorovaikutuksessaan piirteitä, joita muilla ryhmillä kuten Painonvartijoilla ei ole. Anonyymien ryhmien jäsenet eivät käy keskusteluita tai vuoropuheluita, sen sijaan jokainen esittää oman monologinsa. Jäsenet eivät myöskään tarjoa toisille neuvoja tai kysele muilta, vaan jokainen puhuu vain ja ainoastaan itsestään. (Nylund 1997, 8.) AA on esimerkki ryhmästä, jonka ideologia lähtee liikkeelle siitä, että ihminen ei voi itse hallita itseään vaan häntä hallitsee joku ulkoinen seikka kuten onni, kohtalo tai korkeampi voima. (Cline 1999, 521.)

Painonvartijat ja monet muut vertaistukiryhmät lähtevät liikkeelle siitä, että ihminen voi itse hallita itseään. Näin ryhmät korostavat omaa vastuuta ja henkilökohtaista hallinnan tunnetta. Ryhmät painottavat ihmisen omaa kykyä auttaa itseään varsinkin, jos auttamiselle luodaan sopiva ympäristö kuten vertaistukiryhmä. Ryhmille on tärkeää jokaisen oma kokemus ja mielipide asiasta sekä mahdollisuus muutokseen. Sisäiseen kontrolliin perustuvat ryhmät pitävät itseluottamusta paranemisen ja muuttumisen lähtökohdaksi. Ryhmässä rohkaistaan keskustelemaan toisten kanssa, vaihtamaan

kokemuksia ja ilmaisemaan tunteita, jotta jokainen löytäisi oman tiensä sisäiseen muutokseen. (Cline 1999, 522.)

Vertaistuen ryhmien määrä on lisääntynyt 1970-luvulta lähtien tähän päivään asti. Ryhmien määrän lisääntymistä pidetään yhtenä merkkinä yhteiskunnan yleisestä muutoksesta. Perinteisten sosiaalisten verkostojen muuttuminen on saanut ihmiset etsimään apua niiden ulkopuolelta eikä perheiden ja tuttavien oleteta enää auttavan yksilöä siinä määrin kuin ennen. Ryhmien kehittymiseen on vaikuttanut myös muutokset erilaisissa sairaustyypeissä ja niiden hoidossa. Monet ovat kokeneet, että ammattimainen apu lääkäreiltä ja muulta hoitohenkilökunnalta ei ole auttanut heitä heidän ongelmassaan, ja vertaistukiryhmistä on löydetty vaihtoehto perinteiselle lääketieteelle. Yhtenä merkittävänä tekijänä tukiryhmien lisääntymiselle on nähty arvomaailman muutokset. Auktoriteettien arvostus on vähentynyt ja tilalle on tullut yksilön vastuu omista tekemisistään. Ihmisiltä odotetaan yhä enemmän vastuuta itsestään ja omista teoistaan. (Nylund 1997, 9-10; Cline 1999, 518.) Tänä päivänä tukiryhmät katsotaan olevan yksi kiinteä osa terveydenhoitojärjestelmää (Adamsen & Rasmussen 2001), joka ei perustu enää pelkästään parantamiseen vaan myös huolenpitoon ihmisestä (Nylund 1996, 22).

Vertaistukiryhmillä on todettu olevan monia myönteisiä vaikutuksia niissä käyville ihmisille. Ryhmät luovat ihmisille eräänlaisia uusia yhteisöjä, joissa hänen on helppo ystävystyä ja tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään. (Humphreys 1997; Gartner & Riessman 1998.) Ryhmässä ihmisillä on lisäksi mahdollisuus solmia uusia suhteita ja tutustua erilaisiin ihmisiin, joita saattaa yhdistää vain yksi yhteinen tekijä. Yhteisen tekijän avulla ihmisillä on kuitenkin mahdollista solmia pysyviä interpersonaalaisia suhteita, jotka kestävät senkin jälkeen, kun itse ongelma on ratkaistu. (Schopler & Galinsky 1993.)

Tukiryhmiä voidaanakin verrata pieniin yhteisöihin, joilla on oma kulttuuri, omat normit ja säännöt. Ryhmät, jotka ovat kokoontuneet jo kauan ja jatkavat edelleen toimintaansa kuten AA, ovat luoneet itsellensä oman kulttuurin, jonka jo itsessään sanotaan olevan tukea antava. Tämän kulttuurin ajatellaan sinällään helpottavan ryhmän jäsenten muuttumista ja paranemista. Ryhmän kulttuuri vaikuttaa siihen, miten ihminen noudattaa

ryhmän sääntöjä, miten tyytyväinen hän on ryhmään ja missä määrin hän on valmis panostamaan ryhmän toimintaan. (Schopler & Galinsky 1993.)

Vertaistukiryhmillä on tutkimuksissa havaittu olevan monia positiivisia vaikutuksia ihmiselle yksilönä. Yksi tärkeä hyöty ryhmistä on yksilön mahdollisuus toimia auttajana muille ihmisille. Auttajana oleminen lisää interpersonaalisen kompetenssin tunnetta, koska ihmisellä on ollut mahdollisuus vaikuttaa toisen ihmisen elämään. Auttaminen lisää tasavertaisuuden käsitystä ihmisen saadessa ja antaessa tukea. Toisten auttaminen on samalla itsensä auttamista, kun ihminen oppii enemmän itsestään ja toimintatavoistaan. Monissa tutkimuksissa avun antaminen korreloi vahvasti vertaistuen hyötyjen kanssa. (Banks 1997.)

Vertaistukiryhmissä ryhmän jäsenillä on mahdollisuus rakentaa uudelleen kolhiintunutta itsetuntoa sekä itsearvostusta. Tämä tekee heistä vahvempia kohtaamaan muut ihmiset tukiryhmän ulkopuolella. Usein tukiryhmä on paikka, jossa ihmiset hyväksytään sellaisena kuin he ovat, eikä heiltä vaadita enempää, kuin mihin he pystyvät. Tukiryhmästä voi tulla monelle paikka, jonne paeta yksinäisyyttä tai eristäytyneisyyttä, jota heidän ongelmansa tai sairautensa on heille aiheuttanut. Ryhmään kuulumisen ja samassa tilanteessa olevien ihmisten tapaaminen voi saada ihmiset tuntemaan itsensä normaaleiksi, vaikka he kuuluisivatkin vähemmistöön, jolla on jokin tietty ongelma. (Adamsen & Rasmussen 2001.)

Painonvartijoista tehdyssä tutkimuksessa (Weiner 1998, 165–167) todetaan ryhmän antavan mahdollisuuden samassa tilanteessa oleville ihmisille tavata toisiaan. Ryhmässä on mahdollista jakaa tuntojaan sekä helpottaa ihmisten eristäytyneisyyden tunnetta, jota ylipaino on heille tuottanut. Kontakti muihin saman ongelman kanssa eläviin lievittää syyllisyydentuntoa ylipainosta sekä voimistaa heidän sitoutumistaan ryhmään. Painonvartijoissa ryhmän ideologia on käyttäytymistieteellisempi kuin psykologinen, ja erityishuomiota kiinnitetään etenkin ruokavalioon ja sen noudattamiseen. Yksilöitä ja etenkin ryhmää pidetään kuitenkin suurena tuen lähteenä.

Vaikka tukiryhmien tutkimuksissa on löydetty paljon positiivisia vaikutuksia sekä yksilölle että ryhmälle (esim. Nylund 2000, 46–50), on tutkimuksissa tullut ilmi myös ryhmien negatiivisia vaikutuksia. Ryhmätilanteisiin osallistumisen voidaan ajatella

aiheuttavan myös stressiä ihmisille, jos heille tulee olo, että keskusteluun tai vuorovaikutukseen olisi osallistuttava ja omasta tilanteesta olisi kerrottava, vaikka ei haluaisikaan. (Schopler & Galinsky 1993.) Negatiivisina vaikutuksina voidaan pitää myös ryhmäläisten liiallista luottamista ryhmän auktoriteettiin, riippuvuuden kasvamista ryhmään, opitun avuttomuuden edistämistä, uhrien syyttämistä, sairaan roolissa pysymistä sekä asiantuntija-avun torjumista (Cline 1999, 527).

2.3.2 Yksilöstä ryhmän jäseneksi

Ryhmä määritellään yleisesti ihmisryhmäksi, jossa keskinäiset suhteet tekevät jäsenet jollain tavoin toisistaan riippuvaiseksi. Ryhmän jäsenet ovat tietoisia kuulumisestaan ryhmään sekä tietoisia toisista jäsenistä. Ryhmällä on yhteinen tavoite ja jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään saavuttaakseen tavoitteen. (Keyton 1999, 8-10.)

Vertaistukiryhmillä, kuten Painonvartijoilla, ryhmän tavoitteena on toimia tukiryhmänä sen jäsenille. Tällaisessa ryhmässä, jossa yhteinen tehtävä ja tavoite on tukea toista, ryhmäläisten välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteiden luominen muodostuvat erityisen tärkeäksi. Kuulumista ryhmään kuvataan ryhmäidentiteetin käsitteellä. Sillä tarkoitetaan ihmisen tietoisuutta siitä, että hän on osa ryhmää ja käyttäytyy sen mukaisesti. Tärkeää on huomata, että samojen asioiden jakaminen ei vielä tee ryhmää, vaan sen jäsenten on samaistuttava toisiinsa ja viestittävä sen mukaisesti, jotta esimerkiksi ennalta määritelty tavoite saavutetaan. (Keyton 1999, 11.) Siis yhteen kokoontunut joukko ihmisiä ei ole vielä ryhmä, jos heillä ei ole sovittua tavoitetta tai he eivät ole vuorovaikutuksessa keskenään päästäkseen tavoitteeseen.

Ryhmistä puhuttaessa käytetään usein termiä ryhmäytyminen kuvaamaan sitä prosessia, jolloin joukosta ihmisiä muodostuu ryhmä. Ei ole olemassa mitään hetkeä tai tiettyä aikaa, milloin ryhmäytyminen tapahtuu, mutta ryhmän kehittymistä on mahdollista kuvata tietyin vaihein. Joukon kehittymistä ryhmäksi on myös mielekästä tarkastella sen mukaan, miten ryhmä kehittyy riittävän kiinteäksi pystyäkseen suorittamaan tehtävänsä. Ryhmän on kehityskulkunsa aikana kyettävä luomaan riittävän toimivat ihmissuhteet ja toisaalta pystyttävä suoriutumaan tehtävästään. Yleensä ryhmän ihmissuhteiden selvittäminen vie alussa aikaa ennen kuin tehtävän suorittamiseen

pystytään. Ryhmän toimintaa muovaavia asioita ovat ryhmän tavoite, ryhmän jäsenten persoonallisuudet ja toimintatavat, sekä se, miten ryhmän jäsenet sopeutuvat toimimaan yhdessä. Ryhmässä toimiminen vaatii jatkuvaa kompromisseja oman yksilöllisyyden ja toisaalta yhteisöllisyyden välillä. (Takala 1995, 87–88.)

Uuden ihmisen liittyessä ryhmän jäseneksi hän aloittaa sosiaalistumisen ryhmään. Tämän sosiaalistumisprosessin onnistumisesta usein riippuu se, miten ihminen sitoutuu ryhmään ja sen tavoitteeseen. Uuden jäsenen ryhmään sosiaalistumisessa on kaikilla ryhmän jäsenillä tärkeä osa. Uusi jäsen vaikuttaa aina ryhmän toimintaan, sen kulttuuriin ja viestintään. Uuden jäsenen sosiaalistuminen helpottuu, jos ryhmässä voidaan viestiä vapaasti ja tehokkaasti jäsenten välillä. Tavoitteena on vähentää uuden jäsenen epävarmuutta tilanteesta ja saada hänet tuntemaan itsensä ryhmän jäseneksi. (Anderson, Riddle & Martin 1999, 139–142.) Uusien jäsenien ryhmään perehdytykseen tulisi käyttää aina aikaa. On tärkeää osoittaa, että uudesta jäsenestä ollaan kiinnostuneita ja hänen mielipiteensä otetaan huomioon. Uusi jäsen tulisi esitellä mahdollisuuksien mukaan esitellä kaikille ryhmän muille jäsenille. Uutta jäsentä kohtaan tulisi olla avoin ja kertoa hänelle ryhmän muista jäsenistä. (Keyton 1999, 369–371.)

Uudet ryhmän jäsenet aiheuttavat aina myös muutoksia ryhmässä. Ryhmässä eivät vaihdu ainoastaan sen jäsenet, vaan myös siellä olevat tiedot, taidot ja asenteet. Uudet jäsenet saattavat luoda myös epävarmuutta jo olemassa oleville ryhmäläisten välisille suhteille. (Anderson ym. 1999, 141.) Uudet jäsenet saattavat tietämättään muuttaa koko ryhmän toimintaa ja sen totuttua vuorovaikutusta. Uusien jäsenien liittyessä ryhmään on siellä havaittavissa aina aluksi ryhmän jäsenien välisiä jännitteitä. Jännitteet johtuvat siitä, että ihmiset eivät vielä tunne toisiaan ja ovat ehkä varovaisia vuorovaikutuksessa. Näin ollen ryhmä ei toimi vielä sen kaikkien mahdollisuuksiensa mukaan. Jännitteitä voidaan vähentää keskustelemalla toisten kanssa, kysymällä kysymyksiä, kertomalla itsestä ja omista mielenkiinnon kohteista. (Brilhart & Galanes 1995, 160–161.)

Ryhmän jäsenet luovat ryhmälleen omat säännöt ja normit sekä jakavat saman päämäärän ja tavoitteet. Tämä voi johtaa kuitenkin myös ongelmiin. Ryhmässä yksilöiden väliset tavoitteet ja ryhmän yhteinen tavoite saattavat poiketa toisistaan tai niitä ei saada sovitettua tasapainoisesti yhteen. Tavoitteiden eroaminen toisistaan lisää todennäköisesti myös tyytymättömyyttä ryhmään ja sen toimintaan. Tyytymättömyys

ryhmään vähentää sitoutumista koko ryhmään ja saattaa johtaa ryhmästä eroamiseen. (Anderson ym. 1999, 151.) Erityisen ongelmalliseksi tämän tekevät isot ryhmät, joissa jäsenet eivät ole kaikki vuorovaikutuksessa keskenään. Isossa ryhmässä on sen jäsenillä todennäköisesti paljon eri tavoitteita ja uudet jäsenet vain lisäävät tavoitteita ja hankaloittavat muiden pääsyä omaan tai yhteiseen tavoitteeseen. Yksi ryhmän tunnusmerkeistä on kuitenkin se, että isollakin ryhmällä tulee olla yhtenäinen tavoite ja yhteisesti sovittuja keinoja tavoitteeseen pääsemiseksi. (Keyton 1999, 13.)

Tavoitteiden selkeä asettaminen kaikkien ryhmän jäsenien tietoon on myös erityisen tärkeää. Laihdutusryhmilläkin on eroja siinä, mikä niiden tavoite on. Ryhmä, jonka ensisijainen tavoite on löytää mahdollisimman tehokas laihdutuskeino, poikkeaa tavoitteiltaan suuresti sellaisesta ryhmästä, jonka tarkoituksena on vain tarjota tukea laihduttajille. Ensimmäisellä ryhmällä päämäärä on jonkin ongelman ratkaisu, kun taas jälkimmäisen tavoite on huolehtia tuesta. (Keyton 1999, 114–115.)

Tavoite saattaa muodostua ongelmaksi Painonvartijoissa. Yleisesti ottaen voidaan ajatella, että Painonvartijoiden tavoitteena on saada ihmiset laihtumaan tehokkaasti, mutta tavoitteena on myös tarjota tukea. Ryhmän tavoitteeseen kuuluu sen julkituominen ja siihen pyrkiminen. Tässä yksilön ja ryhmän tavoitteet saattavat erota suurestikin toisistaan. Yksilön tavoitteeksi on määritelty laihtuminen, kun taas koko ryhmän tavoitteena voidaan pitää tuen tarjoamista. Todennäköistä on, että jossakin vaiheessa nämä kaksi tavoitetta poikkeavat toisistaan ja se aiheuttaa tyytymättömyyttä joko yksilön tai ryhmän tasolla. Huomionarvoista onkin tuoda julki se, mitä ryhmältä saa ja mitä se ei tarjoa. Ihmisten odotusten tulee siis olla kohdallaan, mikä ohjaa viestintää ryhmässä. Tärkeää olisikin selvittää, miten hyvin ryhmän jäsenillä on ryhmän tavoite tiedossaan sekä ne keinot, joilla tavoitetta kohti pyritään. Jos ryhmän tavoite ei ole selkeä, ei ryhmään eikä sen tavoitteeseen nähdä mitään syytä sitoutua. Yksilön oma tavoite on puolestaan selvemmin näkyvässä, jolloin siihen on helpompi sitoutua.

Olipa ryhmän tavoite mikä tahansa, sen on huolehdittava jäsentensä välisistä ihmissuhteista. Ryhmään liitytään siksi, että se tarjoaa jotakin enemmän, kuin mitä yksilö pystyisi yksin saavuttamaan. Ryhmää ei siis voi olla olemassa ilman sen jäsenien välisiä suhteita. Jäsenten halukkuutta kuulua ryhmään ja sitoutua toisiin jäseniin kutsutaan koheesioksi. Koheesion syntymiseen vaikuttaa se, miten puoleensavetävänä

ryhmä nähdään ja miten sitoutuneita jäsenet ovat sen toimintaan. Koheesioon vaikuttaa myös se, miten yksilön ja ryhmän tavoitteet sopivat toisiinsa sekä millaiset mahdollisuudet jäsenillä on osallistua ryhmän toimintaan. Jos ryhmässä on hyvä koheesio, ryhmästä ei lähdetä helposti, ryhmän ei ole vaikea kohdata konflikteja tai ratkoa niitä ryhmän keskuudessa. Jos taas koheesio on alhainen, konflikteja pyritään välttämään, koska ihmissuhteet niiden ratkaisemiseen eivät kenties ole tarpeeksi läheisiä, ja pelätään konfliktin mahdollisia seurauksia. (Keyton 1999, 177–181.)

Painonvartijat vertaistukiryhmää on ehkä hieman harhaanjohtavaa kutsua vertaistukiryhmäksi, koska sen ensisijainen tavoite ja tehtävä on kuitenkin tarjota apua ja neuvoja laihduttajille, eikä sen tavoitteena ole ainoastaan tuen tarjoaminen ja ryhmän ihmissuhteista huolehtiminen. Samoin on ehkä tarpeellista miettiä sitä, missä määrin Painonvartijat-ryhmä on oikeastaan ryhmä, jos se täyttää vain vähän ryhmän tunnusmerkkejä. Joukko yhteen kokoontuneita ihmisiä ei vielä muodosta ryhmää, vaan heillä pitää olla yhteinen, sovittu tavoite sekä keinoja päästä tavoitteeseen vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Jokaisen yksilön tavoite, laihtuminen, on hyvin esillä Painonvartijoissa, mutta ryhmän yhteinen tavoite jää epäselväksi tai se ei ainakaan ole selvästi ääneen lausuttu. Yksilön tavoite eli laihtuminen ei tee ihmistä millään tavoin riippuvaiseksi muista ryhmän jäsenistä, mikä on yksi ryhmän tunnusmerkeistä. Painonvartijoiden ryhmäkokoontumisiin osallistuvan ihmisen laihtuttua hän on saavuttanut yksilötavoitteen, mutta ryhmän tavoitteen saavuttamista on vaikea arvioida. Joku ihminen voi kokea ryhmän saavuttaneen hänen sille asettamansa tavoitteet, mutta tämä ei ole ryhmän yhteisesti sopima tavoite.

Ryhmäytymistä on myös vaikea kuvitella tapahtuvan Painonvartijoissa, sillä ryhmään voi aina liittyä ja sieltä erota. Jokaviikkosisissa Painonvartijat-ryhmän kokoontumisessa ei ole selvää, montako ihmistä ryhmään tulee tai ylipäätään keitä ryhmään kuuluu. Ryhmäytyminen ei voi tapahtua, jos edes ryhmäläiset eivät ole tietoisia ryhmään kuuluvista jäsenistä. Koska jäsenet eivät ole tietoisia toisistaan tai eivät edes tunne toisiaan, heidän välilleen ei voi syntyä suhteita, joten ryhmän jäsenten ei ole mahdollista sitoutua toisiinsa. Koheesio muodostuminen ryhmään on siis lähes mahdotonta, eikä yhteisiä tavoitteita saavuteta, koska ryhmä muuttua koko ajan kokoonpanoan.

Ryhmäytyminen edellyttää myös panostamista ryhmäläisten välisiin suhteisiin ryhmän alussa. Koska Painonvartijoihin voi liittyä ja erota milloin tahansa, tarkoittaisi tämä sitä, että ryhmätapaamisten aluksi olisi käytettävä aikaa ryhmäläisten toisiinsa tutustuttamiseen eikä aikaa jäisi muulle toiminnalle. Seuraavalla viikolla tutustuttamiseen olisi taas todennäköisesti käytettävä aikaa, koska ryhmään tulee uusia jäseniä eikä ryhmä pääsisi itse päämäärän tavoitteluun. Ryhmät eivät siis pääsisi tutustuttamista pidemmälle. Painonvartijoissa ei kuitenkaan panosteta ihmisten toisiinsa tutustuttamiseen tai ryhmäytymiseen, vaan siellä käsitellään ainoastaan kokoontumiskerran teemaa. Uusien jäsenien sosiaalistamiseen ei siis käytetä aikaa ja todennäköisesti heistä ei myöskään muodostu siis ryhmää. Jos Painonvartijoita ajatellaan esimerkiksi vertaistukiryhmänä, niin selvää on, että ensin ihmisten pitää tutustua toisiinsa ryhmässä ja vasta sen jälkeen on mahdollista tukea toista jäsentä.

Ryhmän koko Painonvartijoissa luo haastetta vuorovaikutukselle. Liian suuret ryhmät eivät mahdollista toisten jäsenten havaitsemista yksilöinä tai aktiivista osallistumista. Ryhmäkoon kasvaessa myös koheesio vähenee. Painonvartijoiden ryhmäkokoontumiseen osallistuvien määrää ei rajoiteta. Suurissa ryhmissä vapaa vuorovaikutus on vähäistä ja uusien ihmissuhteiden luominen todennäköisesti hankalampaa. Isossa ja jäseniltään muuttuvassa ryhmässä ihmiset eivät todennäköisesti tunne toisiaan, eivät edes nimeltä. Ei ole kovin todennäköistä, että ihmiset, jotka eivät tunne toisiaan, kokisivat toisen ihmisen tukemisen mitenkään helpoksi tai mielekkääksi. Todennäköistä on, että Painonvartijoihin osallistuvalla ryhmän jäseneltä jää ryhmän ihmissuhteiden tarjoama hyöty saamatta, koska ryhmässä ei ole aikaa tai mahdollisuutta rakentaa ryhmän toiminnan kannalta olennaisia ihmissuhteita. Ryhmätapaamiset ovat siis vaaraksi jäädä kokoontumiksi, johon tulee yksilöitä tavoittelemaan itse itselleen asettamaansa päämäärää.

2.3.3 Viestintä vertaistukiryhmässä

Vertaistukiryhmien lisääntyminen on lisännyt myös niiden tutkimusta, mutta tähän mennessä tutkimukset ryhmistä ovat keskittyneet lähinnä tukeen ja sen eri muotoihin. Tutkimusten mukaan ryhmät tarjoavatkin tukea, mutta tutkimuksissa ei ole vielä

kiinnitetty huomiota juurikaan itse ryhmään tai siihen, miten ryhmässä tukea viestitään ja millaisia ovat ryhmän vuorovaikutussuhteet. (Cline 1999, 532; Wituk ym. 2000.)

Ryhmiä tutkittaessa tärkeää on ymmärtää ryhmien sisäinen kulttuuri sekä normit, jotka ryhmässä vallitsevat. Ryhmän kulttuuri sekä normit vaikuttavat myös siihen, miten ryhmässä viestitään. Ryhmässä kehittyvä kulttuuri saattaa määrittää sitä, miten paljon ihmiset ovat valmiita panostamaan ja sitoutumaan ryhmään. Ryhmän omasta kulttuurista riippuu myös se, miten ihmiset osallistuvat ryhmän toimintaan, kertovat itsestään ja miten luottamuksellisena he ryhmää pitävät. (Schopler & Galinsky 1993.)

Ryhmiä tutkittaessa esille ovat nousseet itsestä kertominen, empatia ja kuunteleminen erityisinä ryhmien viestinnällisinä piirteinä. Näihin piirteisiin on tutkimuksissa usein liitetty viestintäilmapiiri, jonka ajatellaan ryhmässä olevan supportiivinen (supportive climate). Monia ryhmien viestintään liittyviä piirteitä onkin selitetty juuri supportiivisen ilmapiirin avulla. Ryhmien ilmapiirin uskotaan edistävän ihmisten itsestä kertomista ja avautumista ryhmälle. Supportiivisessa ilmapiirissä on mahdollista tuntea hyväksyntää, aitoa välittämistä, empatiaa ja kuitenkin olla eri mieltä sekä ilmaista tunteensa ja mielipiteensä. Monille sisäiseen kontrolliin perustuville ryhmille kuten Painonvartijoille onkin erityisen tärkeää huolehtia ryhmien viestintäilmapiiristä. (Cline 1999, 523–524.)

Clinen (1999) mukaan ryhmien tutkimuksissa ei ole käsitelty itsestä kertomisen, empatian ja kuuntelemisen vuorovaikutusprosesseja tarkemmin. Ensisijaisesti Clinen mukaan ryhmien viestinnän tutkimukseen uutta tietoa toisivat erilaisten viestinnän teorioiden käyttäminen hyväksi tutkimuksen viitekehyksenä. Lupaavimpina teorioina Cline näkee teorat, jotka tukeutuvat symboliseen interaktionismiin kuten narratiivinen teoria ja symbolisen konvergenssin teoria. Nämä teorat korostavat tarinoita ja ihmisten niille tuottamia merkityksiä luodessaan sitä todellisuutta, jossa ihmiset elävät. Teoriat auttavat ymmärtämään, miten ihmiset jakavat merkityksiä, näkemyksiä ja arvoja yhteisestä asiasta, mistä rakentuu ryhmän ideologia ja ne käytännöt, jotka ryhmässä vallitsevat. (Cline 1999, 532–533.)

Painonvartijoissa keskeisenä toimintamuotona ovat ryhmäkokoukset, joita pitää Painonvartijoiden itsensä kouluttama ryhmänohjaaja. Painonvartijat itse nimittävät kokouksia ryhmäkokouksiksi. Ryhmäkokouksen aluksi jokainen käy

punnituttamassa painonsa ja tämän jälkeen alkaa varsinainen ryhmäkokoontuminen, jonne jääminen on tosin vapaaehtoista. Ryhmäkokoontumisessa ohjaajalla on viikkoteema, josta hän voi luennoida tai järjestää pieniä ryhmitöitä. Ryhmänohjaaja voi myös ohjata aiheesta keskustelua tai vastata ryhmän jäsenten kysymyksiin. Ryhmäkokoontuminen kestää 45 minuuttia, jonka jälkeen ryhmänohjaaja perehdyttää uusia ryhmän jäseniä laihdutusohjelmaan ja kyselee viidennen viikon ryhmän jäsenten kuulumisia.

Painonvartijoilla on ohjelmamateriaalia 12 viikon ajaksi ja tämän jälkeen ryhmän jäsenet saavat joka viikko seurantapäiväkirjasi. Painonvartijat eivät edellytä osallistumista ryhmäkokoontumisiin, mutta niitä pidetään erittäin hyödyllisinä, koska ryhmästä saa heidän mukaansa innostuksen, uudet ideat sekä uusimman tiedon. Internet-sivuillaan Painonvartijat kuvaa ryhmästä ja sen vaihtuvista, mielenkiintoisista ja mukaansa tempaavista keskustelunaiheista saatavan jatkuvasti uutta tietoa laihdutuksesta. Ryhmää pidetään myös tärkeänä motivaation säilyttäjänä laihdutusprosessin aikana.

Vertaistukiryhmien tutkimus tulee yhä tärkeämmäksi ryhmien lisääntyessä. Tutkimuksissa on kuitenkin kiinnitetty vähän huomiota itse ryhmään, ehkä juuri siksi, että usein katsotaan ryhmien auttavan yksilöä, ja näin näkökulma siirtyy yksilöön. Ryhmää pidetään kuitenkin suurena tuen lähteenä. Silti ei voida pitää itsestään selvänä, että ryhmä tukee yksilöä, vaikka sitä nimitetään vertaistukiryhmäksi. Useilla ryhmillä tavoitteena ei ole minkään ongelman ratkominen tai päätöksen tekeminen, vaan ryhmien tavoite liittyy tuen antamiseen. Ryhmät saattavat siis poiketa esimerkiksi totutusta ryhmän kehityksestä tai toimintatavoista. Todennäköisesti eri Painonvartija-ryhmät toimivat eri tavalla ympäri Suomea, vaikka konsepti ryhmän takana on samanlainen. Erilaisiin toimintatapoihin vaikuttavat juuri ryhmään osallistuvat ihmiset, heidän tiedot, taidot ja asenteet erilaisia ryhmiä kohtaan.

Sosiaalisesta tuesta on puheviestinnän kentällä runsaasti tutkimusta. Eri tutkimustoja sekä saajan ja antajan näkökulmaa on tutkittu laajalti. Erilaisten ryhmien tutkiminen tuo kuitenkin tärkeää lisätietoa puheviestinnän alueelle. Vertaistukiryhmien tutkimus tuo lisätietoa eri ryhmien toiminnasta sekä toimintaan vaikuttavista asioista. Tämä voidaan ottaa huomioon esimerkiksi koulutettaessa ryhmänohjaajia eri vertaistukiryhmiin. Ryhmien toimintaa on myös helpompaa lähteä kehittämään, kun tiedetään, miten ryhmät

toimivat ja mitä tulee ottaa huomioon ryhmää perustettaessa. Ryhmien ja niiden jäsenten tutkiminen tuo lisätietoa sosiaalisesta tuesta ja siihen liittyvistä asioista tukiryhmissä.

Tässä työssä näkökulmana vertaistukeen on pitkälti yksilö eli Painonvartijoihin osallistuva ihminen. Työssä otetaan kuitenkin huomioon myös ryhmä ja siihen liittyvät erikoispiirteet. Tutkimuskysymysten tarkoituksena on osaltaan selvittää, millaista sosiaalinen tuki on vertaistukiryhmässä, ja samalla valottaa sitä, mitkä asiat vaikuttavat siihen, miten ihmiset ryhmässä viestivät. Näkökulmana pidetään siis yksilöä, joka kuitenkin kertoo omia kokemuksiaan ja käsityksiään tuen viestimisestä ryhmässä. Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on nostaa ryhmää esiin myös yksilöiden kertomuksista, ja ottaa huomioon, että tuki todentuu ryhmän vuorovaikutussuhteissa. Ryhmän nostaminen esiin antaa myös aihetta miettiä, mikä tekee vertaistukiryhmistä juuri ryhmän vai voisiko ryhmät toimia jollakin muulla tavalla, tarjoten kuitenkin vielä tukea ryhmän jäsenille.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää vertaistuen merkitystä osana laihdutusprosessia silloin, kun yksilö osallistuu Painonvartijat-ryhmään. Aikaisempien tutkimustulosten ja aineiston perusteella määrittelin tutkimuskysymykset:

1. Mitä tuki ryhmän jäsenten mielestä Painonvartijat vertaistukiryhmässä on?

1a) Mitä kuvataan tueksi?

1b) Mikä koetaan tueksi?

2. Mitkä asiat vaikuttavat käsityksiin ja kokemuksiin tuen viestimisestä?

3. Millaiseksi ryhmän jäsenet kokevat vuorovaikutuksen ryhmätilanteessa?

Tutkimuskysymysten avulla tarkastellaan Painonvartijoiden ryhmäkokoontumisiin osallistuvien ryhmäläisten käsityksiä ja kokemuksia saamastaan ja antamastaan tuesta ryhmätilanteessa. Lisäksi selvitetään, mitä erityispiirteitä liittyy ryhmän jäsenien väliseen suhteeseen ja miten suhde vaikuttaa koko vuorovaikutusprosessiin.

3.2 Tutkimusmenetelmä

Tässä pro gradu -tutkielmassa noudatetaan laadullista tutkimusotetta. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä ovat tutkittavien näkökulman painottaminen, harkinnanvarainen tai teoreettinen otanta, aineiston laadullis-induktiivinen analyysi ja hypoteesittomuus (Eskola & Suoranta 1998, 15). Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti. Aineiston tieteellisyyden kriteeriksi ei tulekaan sen määrä vaan sen laatu, käsitteellistämisen kattavuus. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan aineiston kattavuudesta viitattaessa aineiston koon, analyysin ja tulkinnan sekä tutkimustekstin muodostamaan kokonaisuuteen. (Eskola & Suoranta 1998, 18.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin vaan pyritään kuvaamaan jotakin tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä. Laadullisessa analyysissä tutkimusaineistoa tarkastellaan usein kokonaisuutena, jonka tarkoituksena on toimia tutkijan apuna rakennettaessa käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. (Alasuutari 1995, 28; Eskola & Suoranta 1998, 62.) Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 155).

Laadullisessa tutkimuksessa katsotaan aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen kehittyvän tutkijan tietoisuudessa vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Yleistä onkin, että tutkimustehtävä, teorianmuodostus, aineistonkeruu ja aineiston analyysi limittyvät toisiinsa ja muotoutuvat vähitellen tutkimuksen kuluessa. Laadullisen aineiston keruussa suositaan menetelmiä, jotka vievät tutkijan lähelle tutkittavaa kohdetta. Tutkija pyrkii tavoittamaan tutkittavien näkökulman ja heidän näkemyksensä tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein harkinnanvaraista näytettä, jolloin tutkittavaksi valitaan kohde, jonka kautta on mahdollista perehtyä mielekkäästi ja syvällisesti tarkasteltavaan ilmiöön. (Kiviniemi 2001, 68; Patton 2002, 47–49.) Tutkimuksissa käytetään metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Tällaisia metodeja ovat esimerkiksi temahaastattelu, osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut ja erilaisten dokumenttien sekä tekstien diskursiiviset analyysit. (Hirsjärvi ym. 2002, 155.)

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä on käytetty haastattelua. Haastattelun avulla pyritään ymmärtämään haastateltavien maailmaa heidän näkökulmastaan, avaamaan ihmisten kokemusten merkityksiä ja selittämään asioita tieteellisestä näkökulmasta (Kvale 1996, 1). Vaihtoehtoina haastattelulle olisivat olleet havainnointi tai kyselylomake. Näiden avulla en kuitenkaan olisi saanut yhtä tarkkaa tietoa ilmiöstä tai sen merkityksestä ihmisille. Haastattelussa ihmisillä on mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Haastattelussa tärkeintä onkin saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2000, 7.) Ihminen nähdään haastattelututkimuksessa merkityksiä luovana ja aktiivisena osapuolena (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35).

Haastatteluun liittyy monia etuja verrattuna muihin menetelmiin. Haastattelussa voidaan säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Kysymyksiä tai niiden järjestystä voidaan muuttaa tai vastauksiin pyytää tarkennuksia ja selvennyksiä haastattelun aikana. Haastattelussa vastausten tulkintaan on myös enemmän mahdollisuuksia. Haastattelun haittapuolina voidaan pitää monia virhelähteitä, jotka saattavat johtua niin haastateltavasta, haastattelijasta kuin itse tilanteestakin. Haastattelussa on myös tapana antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Haastatteluaineiston analysoiminen ja tulkinta on usein ongelmallista, koska valmiita tapoja tai malleja ei ole tarjolla. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35–36.)

Haastattelun ajatellaan usein sopivan intiimien ja vaikeiden asioiden käsittelyyn (Hirsjärvi ym. 2002, 193). Näin voidaan ajatella olevan myös tässä tutkimuksessa. Ylipainoon, laihdutukseen ja minäkuvaan liittyvistä asioista voi olla vaikea jäsentää tunteuksiaan ja kirjoittaa kyselylomakkeelle, joten haastattelu tarjosi haastateltaville mahdollisuuden vastata vapaasti omin sanoin. Tämä voi kuitenkin johtaa myös ongelmiin. Haastateltava voi haastattelussa havaita omia toimintatapojaan, löytää itsestään uusia puolia ja nähdä tilanteensa uudessa valossa. Haastattelija voi myös olla ensimmäinen ihminen, jolle haastateltava puhuu tilanteestaan, ja ei näin tiedä, miten tilanteessa tulisi olla tai käyttää tilannetta terapeutisesti hyväkseen. (Reinharz & Chase 2002, 225.)

Vastuu haastattelutilanteesta on aina haastattelijalla. Haastattelijan on huolehdittava haastattelun sujuvuudesta, antamastaan palautteesta ja sen sopivuudesta vuorovaikutustilanteeseen. (Patton 2002, 375.) Haastattelijana minulle jäi vastuu luoda sellainen ilmapiiri, joka mahdollisti vastaajien vapaan kertomisen kahdenkeskisessä keskustelussa. Haastattelutilanteessa tulisi olla sellainen vuorovaikutussuhde, joka mahdollistaa yksilöiden kokemusten käsittelyn tutkittavasta aiheesta. Haastattelijalta vaaditaan tietoa tutkittavasta asiasta, hänen tulisi olla selkeä kysymyksissään ja osoittaa empaattisuutta sekä hallita tilannetta mutta antaa haastateltavien vastata rauhassa. (Kvale 1996, 147–149.)

Haastattelut olivat teemahaastatteluja. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa

muotoa tai järjestystä. (Hirsjärvi ym. 2002, 195.) Haastattelurunkoa (liite) lähdin rakentamaan käsitekartan pohjalta. Käsitekarttaan merkitsin teoriataustasta nousseita havaintoja sekä omia käsityksiä aiheesta. Käsitekartassa oli alusta asti kaksi pääteemaa: ryhmä ja sosiaalinen tuki. Teemahaastattelurunkoa lähdin rakentamaan näiden kahden pääteeman varaan. Haastattelujen liikkuminen pitkään saman teeman ympärillä mahdollisti syvemmän pääsyn haastateltavien kokemusmaailmaan, joka rakentuu jokaiselle erilaisista asioista ja näkökulmista. Laihdutuksesta puhuminen voi olla monelle henkilökohtainen ja luottamuksellinen asia. Kahteen teemaan keskittyvän teemahaastattelurungon avulla näitä arkoja asioita voitiin kuljettaa läpi koko haastattelun eikä vain keskittymällä haastattelussa niihin hetkeksi ja sen jälkeen siirtymällä seuraavaan teemaan. Vapaamuotoinen kertominen asiasta teeman ympärillä voi tuoda esiin asioita, jotka muutoin saattaisivat jäädä kertomatta.

3.3 Aineiston keruu

Sosiaalinen tuki ja erilaiset ryhmät kiinnostavat minua ja päätin valita tutkimukseeni ryhmän, jonka eräs tavoite on juuri olla tukiryhmä siellä käyville ryhmän jäsenille. Aloitin tutkimuksen ottamalla yhteyttä Painonvartijoihin ja kysymällä heiltä tutkimuslupaa. Kävin Helsingissä esittelemässä tutkimussuunnitelmaani maaliskuussa 2003, jonka jälkeen sain tutkimusluvan työlleni.

Aineiston keruun aloitin elokuussa 2003 käymällä Jyväskylässä Painonvartijoiden ryhmäkokoontumisissa ja kertomalla ennen ryhmän alkua ryhmänohjaajille tutkimuksestani sekä tarkoituksestani pyytää ryhmän jäseniä haastateltavaksi. Osalle ryhmänohjaajista olin ennestään tuttu aikaisemmasta tutkimuksesta ja he olivat erittäin kiinnostuneita myös tästä tutkimuksesta. Menin ryhmäkokoontumisiin 45 minuuttia ennen ryhmän alkua ja odotin, että ryhmän jäsenet ovat käyneet kassalla sekä vaa'alla ja istuutuneet pöytään. Heidän istuessa pöydässä menin heidän luokseen ja kysyin, saisinko häiritä hetken, ja kerroin lyhyesti tutkimuksesta. Korostin, että tutkimus on luottamuksellinen ja kenenkään henkilöllisyys ei tule ilmi. Kaikille kysytyille kerroin tutkimuksesta aluksi saman verran. Jotkut ryhmän jäsenistä saattoivat kysyä lisää kysymyksiä, joihin sitten vastasin.

Kävin jokaisessa Painonvartijoiden viikon ryhmäkokouksissa kysymässä haastateltavaksi suostuvia. Tarkoitukseni oli aluksi saada tasaisesti joka ryhmästä kaiken ikäisiä haastateltavaksi, mutta tämä osoittautui lähes mahdottomaksi, sillä erittäin monet kieltäytyivät haastattelusta. Haastateltavien kieltäytyttyä en enää yrittänyt houkutella heitä osallistumaan tutkimukseen, vaan kiitin ja kysyin seuraavilta. Haastateltavaksi on siis kelpuutettu kaikki, jotka suostuivat tutkimukseen osallistumaan. Vaatimuksena haastateltaville oli säännöllinen käyminen ryhmäkokouksissa. Kyselykerralla ensimmäistä kertaa Painonvartijoissa olevia en ottanut haastateltaviksi. Kysymistäni ihmisistä noin joka neljäs tai viides suostui haastatteluun.

Kaikista ryhmistä sain yhteensä 11 haastateltavaa. Sovituista haastatteluista peruuntui kolme: yksi jätti tulematta paikalle, yksi soitti ja yksi ilmoitti tekstiviestillä. Haastateltaviksi suostuneet ryhmän jäsenet olivat kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen ja hämmästelivät sitä, miten joku keksiikin tutkia juuri heitä. Haastattelut tehtiin elo-syyskuussa 2003 joko haastateltavien kotona tai yliopiston tiloissa. Haastatelluista seitsemän oli naisia ja yksi mies. Haastateltujen ikä vaihteli tasaisesti 27–61 vuoden välillä. Haastatelluista vähiten kokemusta Painonvartijoista oli haastateltavalla, joka oli ollut kolme kertaa ryhmäkokouksissa. Pisimpään ryhmäkokouksissa käynyt haastateltava oli ollut kolme vuotta. Painonvartijoissa neljä ihmistä laihdutti ensimmäistä kertaa, yksi ihminen toista kertaa ja kolme ihmistä kolmatta kertaa. Haastattelut kestivät 23–45 minuuttia ja ne nauhoitettiin minidisc-nauhurille. Haastatelluille oli kerrottu etukäteen nauhoituksesta ja kaikki suhtautuivat siihen myönteisesti.

Kaikille haastatelluille esitettiin haastattelussa samat kysymykset (liite). Jotkut haastateltavat vastasivat kysymyksiin melko niukasti, jolloin saatoin esittää lisäkysymyksiä. Lisäkysymyksillä pyysin tarkennuksia joihinkin asioihin, pyysin kertomaan esimerkkejä joistain tapahtumista tai kertomaan, miltä jokin asia heistä tuntui. Jos johonkin kysymykseen oli tullut jo aikaisemmin vastaus, en enää välttämättä kysynyt sitä toiseen kertaan tai sitten pyysin haastateltavaa vielä vahvistamaan aikaisemmin sanomansa. Ennen tai jälkeen haastattelun jotkut haastateltavat halusivat vielä tietää tarkemmin tutkimuksesta ja siitä, mihin tarkoitukseen tutkimusta käytetään. Kerroin heille tutkimuksestani ja korostin vielä luottamuksellisuutta sekä sitä, että valmiissa raportissa kenenkään henkilöllisyys ei tule mitenkään esille eikä kukaan pysty

päättelemään, ketä tutkimukseen on osallistunut. Tämä oli joillekin haastatelluista erittäin tärkeää. Haastattelut litteroitiin samana tai haastattelua seuraavana päivänä.

3.4 Aineiston analyysi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analysoimiseen ei ole yhtä ainoaa ja oikeaa menetelmää. Tutkijan itsensä päätettäväksi jää, miten hän aineistonsa analysoi. (Kvale 1996, 13; Frey, Botan & Kreps 2000, 229; Eskola 2001, 134; Patton 2002, 432.) Analyysin tavoitteena on kuitenkin luoda aineistoon selkeyttä ja tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysissa aineistoa pyritään tiivistämään kadottamatta sen sisältämää informaatiota. (Eskola & Suoranta 1998, 138.)

Analyysissa aineistoa voidaan pitää tutkijan teoreettisen ajattelun lähtökohtana, apuvälineenä tai lähtökohtana tulkinnoille (Eskola & Suoranta 1998, 146). Tässä tutkimuksessa lähtökohtanani ovat aikaisemmat tutkimustulokset ja niiden pohjalta syntyneet teoreettiset mallit, joiden varaan oma tutkimuksenikin rakentuu. Teoria sekä tutkimustulokset toimivat osaltaan pohjana niille tulkinnoille, joita muodostan vertaistuen merkityksestä laihduttajille.

Analyysimenetelmänä tässä tutkimuksessa olen käyttänyt teemoittelua. Tällä tarkoitetaan aineiston pelkistämistä etsimällä tekstin olennaisimmat asiat. Teemoittelun avulla pyritään löytämään tekstin merkitysantojen ydin. Tutkija voi lähteä teemoittelemaan aineistoaan omien kysymystensä kautta tai käyttämällä teemahaastattelurunkoa apuna aineiston käsittelyssä. (Eskola & Suoranta 1998, 153; Moilanen & Räihä 2001, 53.) Aineistoa on lähdetty teemoittelemaan tutkimuskysymysten sekä teoriasta nousseiden aiheiden avulla. Osan teemoista nostin suoraan teoriakirjallisuudesta miettien samalla sitä, mitä pidetään tärkeänä tuesta puhuttaessa. Teemoittelussa apuna toimi myös teemahaastattelurunko. Haastattelut rakentuivat kahden teeman varaan, jotka toimivat apuna aineiston analysoinnissa. Teemoja on nostettu myös tehdyistä haastatelluista. Esimerkiksi teema ”palaute” nousi joistakin haastatelluista vahvasti esille. Tämän jälkeen etsin samaa teemaa myös muista haastatelluista. Aineiston analysoimista teemoitellen tukee myös se, että haastatellut puhuivat haastattelussa esitetyistä asioista läpi koko haastattelun, ei vain yksittäisten

tutkimuskysymysten kohdalla. Esimerkiksi haastateltava saattoi kertoa ryhmänohjaajasta läpi koko haastattelun, eikä vain ryhmänohjaajaa koskevan kysymyksen kohdalla.

Tutkimuskysymykset muotoutuivat lopulliseen muotoonsa analyysin teemoitteluvaiheessa. Aineistosta on haettu seuraavia teemoja:

1. *Mitä kuvataan tueksi Painonvartijoissa?*

- *Tuen saajana*

- *Tuen antajana*

2. *Mitä koetaan tukena Painonvartijoissa?*

3. *Palaute*

4. *Suhde tuen antajan ja saajan välillä*

5. *Tuen ilmaiseminen*

6. *Missä tilanteessa tukea tarvitaan/annetaan?*

7. *Viestintäkulttuuri*

Luin aineistoa läpi ja poimin kuhunkin teemaan kuuluvia haastattelukohtia. Teemoihin liittyviä vastauksia löytyi eripuolilta haastattelua, mikä kuvaakin sitä, että haastattelut eivät edenneet loogisesti teemasta toiseen. Teemoittamisen tarkoitus ei ole karsia aineistoa vaan pikemminkin järjestellä sitä uudelleen. (Eskola 2001, 144.) Teemojen etsiminen aineistosta ei aina ollut helppoa, sillä esimerkiksi teema 2, mitä koetaan tueksi, sai eri ihmisten puheissa eri merkityksiä. Seuraavassa esimerkissä tuki on jotain, mikä auttaa jaksamaan: *”Siellä voi olla ihan pieniä juttuja, jotka sitten taas siinä omassa jaksamisessa auttaa”* (H7). Tässä sitaatissa tuki on pieniä juttuja, jotka auttavat. Tämän olen teemoitellut teemaan 2, koska haastattelusta ei käynyt enää ilmi, mitä nämä pienet jutut ovat. Tulokset alkoivat muodostumaan käydessäni aineistoa useampaan kertaan läpi. Jotkut haastattelun pätkät ovat teemoiteltu vain yhden teeman alle, mutta aineistossa on myös paljon sellaisia haastattelunkohtia, joissa vastaus teemoittuu useamman teeman alle. Tutkimushenkilö 6 kertoo: *”Joo, kyllä siinä aletaan keskustelemaan sitten vieruskaverin kanssa, että joskus on tullut hyvää pudotus tai...”*. Tässä sitaatista löytyy kaksi teemaa: teema 1, jonka mukaan tuen antaminen on keskustelua jonkun kanssa, sekä teema 4, eli suhde tuen antajan ja saajan välillä tulee esiin, koska tutkimushenkilö keskustelee nimenomaan vieruskaverin kanssa.

Tutkijan on jaksettava kriittisesti tarkastella syntyneitä teemoja ja merkitysverkostoja, ettei tekstistä haeta sellaisia teemoja, joita siellä ei ole (Moilanen & Rähkä 2001, 54). Jotta teemoittelu onnistuisi, vaatii se teorian ja empirian vuorovaikutusta, joka tutkimustekstissä näkyy niiden lomittumisena toisiinsa (Eskola & Suoranta 1998, 176). Tähän olen pyrkinyt pääsemään palaamalla aina välillä analyysin aikana jo kirjoitettuun teoriaan ja peilaamalla sitä tutkimuskysymyksiini sekä analyysin sen hetkiseen vaiheeseen. Teoriaan olen yrittänyt kuitenkin suhtautua kriittisesti, sillä se ei suoranaisesti ole vertaisryhmiä koskevaa teoriaa vaan yleistä sosiaalista tukea koskevaa kirjallisuutta eikä se siis sellaisenaan käy tulkinnan perusteeksi. Tämän olen yrittänyt pitää mielessä analysoidessani aineistoa.

Kvalitatiivisen aineiston raportoinnissa käytetään usein sitaatteja. Sitaattien käytetään perustelemaan tutkijan tekemää tulkintaa. Sitaatit voivat toimia aineistoa kuvaavana esimerkkinä, elävöittäessä tekstiä tai aineistosta voidaan pelkistää tiivistettyjä kertomuksia. Sitaatit mahdollistavat lukijan tekemän arvioinnin siitä, onko tutkijan tekemissä tulkinnoissa mitään järkeä. Vaarana on kuitenkin se, että tutkimus jää pelkän raportoinnin tasolle. (Eskola & Suoranta 1998, 176, 181.) Aineistoa analysoidessani keräsin sitaatteja, jotka kuvasivat kyseistä teemaa tai sitä, miten itse rakensin tulkintaa aineistosta. Nämä sitaatit on esitetty analyysin yhteydessä. Sitaateissa käytän tutkijasta T-kirjainta ja haastateltavasta H-kirjainta. Haastateltaville olen antanut numerot satunnaisesti. Hakasulkeiden väliin olen lisännyt sanoja ymmärrettävyyden lisäämiseksi.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

4.1 Saatu tuki

Kaikkien haastateltujen mielestä ryhmästä sai tukea, ja kaikki haastateltavat osasivat kertoa saamastaan tuesta haastatteluissa. Moni kuvaili ryhmää juuri tukiryhmäksi, jonka tarkoituksena on tarjota tukea ryhmäläisille. Osa haastatelluista kertoi käyvänsä ryhmässä juuri sen takia, että sieltä saa tukea laihduttamiseen. Tuen lähteiksi mainittiin muut ryhmäläiset ja ryhmänohjaaja. Haastateltavat puhuivat osaksi tuesta tukena, mutta usein tuesta puhuttiin myös vinkkeinä ja neuvoina. Kaikki tutkimushenkilöt muistivat haastattelussa tilanteita, joissa heistä tuntui, että he olivat saaneet tukea ryhmältä tai yksittäiseltä ihmiseltä.

”Sit tällaista tukea siinä ryhmässä voi saada, että tota just näitä vinkkejä siihen ruokailuun ja vinkkejä liikuntaan ja vinkkejä ruoka-aineisiin, että mä ajattelen ehkä tämmösti.” (H4)

Haastatellut kertoivat saavansa tukea nimenomaan muilta ryhmäläisiltä. Usein tämän tuen kerrottiin olevan juuri toisten kertomia esimerkkejä omasta painonpudotuksesta, sen vaiheista tai asioista, jotka ovat auttaneet heitä eteenpäin. Muiden esimerkkien sanottiin kannustavan myös itseään laihdutuksessa. Kannustavaa oli monien mielestä nähdä toisten laihtuvan ja pääsevän tavoitteeseensa.

”No sehän oli aivan mahtavaa se palkitseminen viime kerralla kun se yksi rouva oli ollut siinä tai se kunniajäsenyys kun sai sen.” (H3)

”Kyllä siltä [ryhmältä] saa semmoista tukea siihen yrittämiseen ja sitten näitä kokemuksia kun sellaisia, jotka ovat jo siihen päämääräänsä päässy ja on huikeitakin pudotuksia, että ovat jaksaneet sen prosessin käydä loppuun asti. Et ei oo jäänyt kesken.” (H8)

Tueksi haastatellut nimesivät useimmiten muiden neuvot ja vinkit. Ryhmäläisten antamat neuvot tai vinkit saattavat liittyä itse painonpudotukseen, ruokavalioon, erilaisiin uusiin tuotteisiin, liikuntaan tai johonkin sellaiseen, jonka he olivat kokeneet avuksi laihdutuksessa. Ensimmäistä kertaa Painonvartijoissa laihduttavat kokivat saavansa erityisesti tukea kerrottaessa ravintoasioista, joista heillä ei ole ollut ennestään

yhtä paljon tietoa. He kertoivat oppivansa uutta ruoka-aineista ja terveellisestä ruokavaliosta. Ne, jotka olivat olleet Painonvartijoissa ennenkin tai jo kauemmin kertoivat puolestaan tuen olevan heille erilaista, ei enää ruokaohjeisiin tai ravintoaineisiin keskittyvää tukea. Monet korostivatkin sitä, että eri vaiheissa laihdutusta tarvitsee erilaista tukea. Jossakin vaiheessa jotkut ryhmässä käsiteltävät asiat voivat tuntua haastateltavien mielestä kaukaisilta, sellaisilta neuvoilta, joita he eivät juuri sillä hetkellä tarvitse. Ryhmässä käsiteltävät asiat tukevatkin heidän mielestään laihdutuksen eri aikoina eri jäseniä.

”Joskus joku antaa hyviä vinkkejä, että miten pääsee jonkun kiusauksen yli tai millä hän on korvannut jonkun mieliteon.” (H2)

”Just jos joku kertoo siellä omia kokemuksiaan ja sitten jos ne on vähän lähellä omia ajatuksia niin ne jää mieleen.” (H5)

Tärkeänä tukena tutkimushenkilöt pitivät myös mahdollisuutta jutteluun ja kokemusten vaihtoon. Muiden laihduttajien kokemusten kuuleminen auttaa kaikkien haastateltujen mielestä jaksamaan myös omassa laihdutuksessa. Monien mielestä omasta tilanteesta kertominen ja muiden omasta tilanteesta kertominen ovat heille tukea. Haastatellut kertoivat pitävänsä tärkeänä ja saavansa tukea siitä, että saa kertoa itsestään jollekin, joka kuuntelee, vaikka asia ei tuntuisikaan kovin tärkeältä tai erikoiselta. Keskusteluissa voi haastateltujen mielestä saada hyviä neuvoja omaan tilanteeseensa sekä uusia ruokaohjeita. Keskustelua pidettiin tärkeänä tukena, sillä monet kertoivat, että ryhmäkokoontuminen on ainoa paikka, jossa he voivat vapaasi kertoa ylipainosta ja laihdutuksesta. Osa haastatelluista kertoi myös muiden kuuntelun tukevan heitä, vaikka he eivät itse kertoisi mitään.

”Tässä nyt oli yhden ajan kun ei meinannut paino pudota niin kyllähän siellä sai sitä tukea ja kuuli, että sama juttu on ollut muillakin.” (H6)

”No kyllä sieltä aina saa jotain niinku tarttuu ja varsinkin sitten kun on ne toisten kokemukset, kyllä niistä on sitten aina itsellekin. Siellä voi olla ihan pieniä juttuja, jotka sitten taas siinä omassa jaksamisessa auttaa.” (H7)

Ryhmäläiset kertoivat saavansa tukea myös ryhmänohjaajalta. Ryhmänohjaajaa pidettiin hyvänä esimerkkinä, koska hän on itse pudottanut painoaan ja pysynyt tavoitepainossa. Yleisesti haastatellut pitivät ryhmänohjaajia asiantuntevina ihmisinä, koska he ovat

saaneet koulutusta tehtäväänsä. Haastatellut kertoivat ryhmänohjaajan ottavan kaikki huomioon sekä tukevan tasapuolisesti kaikkia ryhmäläisiä. Ryhmänohjaajalta saatua tukea monet pitivät enemmän tietotukena tai tukena, joka liittyy konkreettisiin asioihin. Ryhmänohjaajaa pidettiin myös luotettavana lähteenä ravintoasioista kerrottaessa juuri hänen kokemuksensa vuoksi. Haastateltavien mielestä ryhmänohjaaja on oikeasti kiinnostunut heistä ja pyrkii tukemaan heitä mahdollisuuksiensa mukaan.

”Musta se [ryhmänohjaaja] on ihan sellainen mukava ja innostava, sillä omalla esimerkillään ne tavallaan luo sitä uskoa, että kun ovat itsekin laihduneet niin kyllä mekin sitten onnistutaan.” (H7)

Muutamit haastatellut kertoivat tullessaan Painonvartijoihin juuri kuuntelemaan ryhmänohjaajien luentoa erilaisista painonhallintaan liittyvistä asioista.

”Kyllä mä niistä luennoista tykkään enemmän, niitä mä oon lähtenyt sieltä hakemaankin” (H3)

Tutkimushenkilöt puhuivat myös toiveistaan saada tukea ryhmässä. Toiveet liittyivät joillakin konkreettisiin asioihin. Muutamit toivoivat, että ryhmässä olisi enemmän keskustelua, jotta mielipiteitä voitaisiin vaihtaa enemmän ja vapaammin. Heidän mielestään ihmiset hyötyisivät ryhmäkokoontumisista enemmän, jos vuorovaikutus olisi vapaampaa ja kaikki tuntisivat, että ryhmässä voi keskustella. Haastateltujen ainoa mies toivoi, että ryhmässä kävisi enemmän miehiä, joiden kanssa voisi keskustella. Vaikka naisten kokemukset ovat myös hyödyllisiä, hän kertoi hyötyvänsä ehkä enemmän miesten kertomuksista. Muutama haastateltu toivoi saavansa tukea, jossa keskusteltaisiin siitä muutoksesta, jota laihduttaminen ihmiselle tuo. He mainitsivat, että ryhmään voisi tuoda vaikka joitakin ulkopuolisia kertomaan erilaisista tilanteista, joiden kohtaamiseen saataisiin neuvoja ja vinkkejä. Nämä ihmiset kertoivat kokevansa muutoksen hyvin henkilökohtaisesti ja arvelivat sen olevan jokaisella ihmisellä erilainen.

”Mä oikeesti ootan, mä en tiedä tuleeko siellä sitä, mä en tiedä vielä kun mä oon niin alussa. Niin oikeesti mä haluaisin oikeesti myös sellaista tukea, että olemuksen muuttumisesta ja siitä, että kuinka sitä voi sitten hyväksyä itsensä. Mulla on monesti tyssännyt niinku, et on saanut jonkun 5 kiloa pois ja sitten kun on alkanut vaatteet käymään löysiksi, niin mulle tulee semmoinen, että hei että mitä nyt tapahtuu. Ja sitten mä alan täyttään vaatteita takaisin niin tiäkkö. Niin mä aattelin, että jos siellä sais sellaista tukea.” (H3)

”Mutta se, että miten jaksaa olla niinku vähällä ruualla, miten jaksaa ja miten selviää, miltä se tuntuu ja sitten niinku ihan semmosta, että kun laihtuu niin jotenkin sitä muuttuu. Muuttuu niin ettei ole välttämättä oma ittensä niin ihan tämmöisiä isompia asioita ettei yksistään niin ruokaohjeita.” (H5)

Haastateltujen joukossa oli myös muutama, jotka puhuivat tarvitsevansa ehkä sellaista tukea mitä Painonvartijatkaan eivät voi antaa. He toivoivat, että jotkut ongelmat voisivat ratketa tai he saisivat esimerkkejä, miten muut ovat ongelman ratkaisseet. Kuitenkin he haastattelussa myönsivät, ettei ratkaisua välttämättä löydy Painonvartijoista. Nämä asiat liittyivät yleensä henkilökohtaiseen elämään kuten parisuhteeseen tai itsensä hyväksymiseen.

”Mutta en mä tiedä olis joku voinut olla, mutta en mä tiedä oisko Painonvartijoista, ehkä joku sitten olis ehkä pitänyt käydä jonkun tällöisen ammattiauttajan ihmisen kanssa. Tietysti noilla on varmaan valmiutta siihen uuden minän kohtaamiseen, mutta tota mulla se oli se tunne niin voimakas, että ei niillä välttämättä noillakaan ihmisillä ois ollut resursseja.” (H7)

4.2 Annettu tuki

Tuen antamisesta tutkimushenkilöillä ei ollut yhtä selkeää kuvaa kuin tuen saamisessa. Kysyttäessä haastattelussa, miten he tukea antavat, kävi ilmi, että monet kokivat tuen antamisen jotenkin hyvin konkreettisena ja vaativana asiana. Epävarmuutta tilanteeseen toi monen mielestä se, että he eivät olleet varmoja, miten tuen saaja reagoisi, jos he tukisivat häntä. Vastaajat kuitenkin kertoivat itse arvostavansa sitä, jos joku yrittää heitä tukea tai keskustella heidän kanssaan. Useat tutkimushenkilöt lähtivätkin siitä ajatuksesta, että he antavat sellaista tukea, mitä itse haluaisivat saada.

Tuen antaminen liitettiin haastateltavien puheissa yleensä kahdenkeskisiin keskusteluihin tai pienryhmäkeskusteluihin. Monien mielestä tuen antamista onkin keskustelu toisen ryhmäläisen kanssa. Monet haastatellut kertoivat, että he eivät juuri olleet miettineet sitä, miten he antavat tukea. Jotkut kertoivat, että tuki syntyy melkein kuin itsestään keskusteltaessa jonkun kanssa. Vastaajat kertoivat keskustelussa kertovansa mielellään omia kokemuksiaan ja vertaavan toisen tilannetta omaansa. Monien mielestä itsellä voi olla juuri sellaisia kokemuksia asioista, joista voi olla toiselle hyötyä.

”Se on sellaista, että alkaa heti kertomaan niinku omia kokemuksiaan. Niin mun mielestä ne on kaikki hyviä ja silleen. Just se, että tollakin on tollasta, eiks se oo sitä, mitä sieltä sitten haetaankin.” (H3)

”No sitten vähän vilkaisen omaa korttia ja että kyllä täälläkin on käynyt niin. Ja monta kertaa sitä kyllä alkaa omaan itseen vertaamaan, että mites se minun on ollut ja onkos mulla ollut nyt tällä tavalla.” (H6)

Tutkimushenkilöt kertoivat pitävänsä tärkeänä, että on kiinnostunut toisen tilanteesta ja kyselee häneltä siitä. Monen mielestä niin omia kuin toisenkin tilanteita voidaan pohtia yhdessä ja miettiä ratkaisuja ja vaihtaa vinkkejä. Vaikka aina ei tiedettäisikään mitä sanoa, tärkeää on haastateltujen mielestä olla valmiina kuuntelemaan ja yrittää auttaa toista esimerkiksi juuri keskustelussa. Keskeistä vastaajien mielestä oli, että keskustelut liittyivät juuri painonpudotukseen ja laihduttamiseen, ei muihin asioihin.

”Jotenkin siinä niinku haluaa kaveria tsempata tai toista tsempata, että kyllä se tuki tulee jotenkin myös itsestään kun keskustellaan. Kyllä mä niinku sanon sitä, että jatka vaan sinnikkäästi kamppailua ja yritä uudestaan.” (H4)

Tärkeää tuen antamista oli joidenkin mielestä toisen kuuntelu ja mahdollisuus antaa toisen kertoa vapaasti. Joidenkin mielestä se on jo arvokasta, että kuuntelee toista. Nämä haastateltavat ajattelevat tämän henkilön kuuntelevan vuorostaan heitä joskus. Jotkut tutkimushenkilöt kertoivat myös rohkaisevansa toisia ryhmäläisiä heitä koskevilla asioilla. Rohkaisemisen katsottiin auttavan toista tekemään päätöksiä ja pysymään myös niissä. Joku koki rohkaisemisen antavan myös itselle voimaa toteuttaa aikeitaan.

”No parhaiten kuuntelemalla sitä, että minkälaisessa tilanteessa se ihminen on, että jos hän pystyy kertomaan siitä omasta tilanteesta ja sitten jos itsellä on ollut samanlaisia kokemuksia tai tilanteita niin sitten niinku kertomalla siitä, että miten itse on päässyt siitä jutusta eteenpäin, että ei mitään kauheen viisaita ajatuksia välttämättä ole, mutta kertoo esimerkkejä miten itse on.” (H7)

Haastateltujen joukossa oli myös muutama, jotka eivät oikein tienneet, miten tukea voisi antaa tai kokivat, että tuen antaminen ei suoranaisesti ollut heidän tehtävänsä. He epäilivät omia kykyjään tuen antajina ja miettivät paljon sitä, mitä joku toinen mahtaisi heistä ajatella, jos he tukea antaisivat.

”Kun mä oon oikeastaan aika ujo ja vähäpuheinen niin sit on joskus vähän hankalaa [antaa tukea], mutta yritän kuitenkin” (H1)

”No, en mielelläni oo kovasti tarjoamassa [neuvoja], mutta sit jos joku kysyy niin sit annan, mut mä koen et se on enemmän tän ryhmänohjaajan asia tarjota sitä tietoa.” (H8)

4.3 Koettu tuki

Tutkimushenkilöt kuvailivat sosiaalista tukea melko konkreettisina asioina haastatteluissa. Sosiaalisesta tuesta ja erityisesti ryhmästä puhuttiin kuitenkin myös henkilökohtaisen kokemuksen tasolla eli siitä, mitä tuki vastaajille merkitsee. Tästä ei välttämättä puhuttu suoraan tukena, vaan moni kertoi tuntemuksistaan. Toiset kertoivat jostakin, mistä heille oli tullut hyvä olo, parempi mieli tai mikä auttoi jaksamaan vaikealla hetkellä.

Vastaajat kertoivat hyvin monenlaisista tilanteista, joissa he kokivat saaneensa tukea Painonvartijoissa. Moni kertoi, että toisten esimerkki on auttanut heitä jaksamaan omassa laihdutusprosessissa. Esimerkeillä tarkoitettiin sen näkemistä, kun toiset saavuttivat tavoitepainoonsa ja pääsivät kunniajäseneksi, tai toista jäsentä, joka ei ole luovuttanut vaan sinnikkäästi jatkanut, vaikka olisi ollut vaikeakin. Toisten laihdutuksen vaiheiden näkeminen saattoi haastateltavien mielestä auttaa itseäänkin ymmärtämään, mitä on edessä pitkän prosessin aikana.

”Mun yks kaveri, joka kävi siellä, hänelle niiden viimeisten kilojen tiputtaminen oli todella vaikeeta. Hän varmaan kolme kuukautta tappeli kahden viimeisen kilon kanssa. Ja sit mä aattelin, et jos toi on niin sinnikäs ja vaikka mulla menee viis vuotta, että mä pääsen siihen tavoitteeseen minkä mä oon asettanut itselleni. Niin mä en anna periksi, että mä oon päättänyt.” (H7)

Edellinen haastateltava kertoo nähneensä, miten vaikeaa painonpudotus voi loppuvaiheessa olla. Nähtyään sen hän on kuitenkin päättänyt päästä itse myös tavoitteeseensa ja oppinut, että tavoitteen saavuttaminen ei ole helppoa. Toisen esimerkki on tukenut häntä omassa kamppailussaan kilojen kanssa. Muuta tukea hän kertoo saavansa havainnoistaan, että muillakin on samoja ongelmia kuin hänellä itsellään:

”No kyllä mulle se on se ryhmä, että edelleenkin näkee, että ihmiset kamppailee niitten samojen ongelmien kanssa, että ei oo tavallaan yksin sen asian kanssa. Se on tavallaan sitä ryhmän tukea, että näkee, että muillakin on niitä samoja ongelmia kuin itsellä.” (H7)

Tärkeänä tutkimushenkilöt pitivät sitä, että kaikki Painonvartijoissa ovat samassa tilanteessa – kaikki yrittävät päästä eroon liikakiloista. Tämä mahdollistaa sen, että ryhmäläiset ymmärtävät, miltä ihmisestä tuntuu, kun hän yrittää laihduttaa. Monet kertoivat, että heitä yhdistää sama päämäärä ja tavoite, jolloin niihin liittyvistä asioista on helppo keskustella. Haastateltavat kokivat Painonvartijoissa ryhmän jakavan yhteisen kokemuksen jostain, mitä muut sen ryhmän ulkopuolella eivät voi yhtä hyvin ymmärtää. Monet haastateltavat puhuivat Painonvartijoista ”meinä” ja ulkopuoliset mainittiin ”muina”. Ulkopuolisten ei ajateltu olevan samalla tavalla kiinnostuneita haastateltavien tilanteesta tai laihduttamisen vaiheista.

”Nyt sukulaiset ja tuttavat näkevät vain sen tuloksen, että mikä musta on tullut, että ei sitä juttua [laihutusprosessi].” (H6)

”Meillä jokaisella on tämä sama päämäärä, että päästään niistä liikakiloista eroon. Että se jotenkin yhdistää sitä joukkoa, että siellä tavallaan ollaan sitä samaa perhettä.” (H8)

Haastatellut puhuivat monenlaisista asioista, joiden he kokivat tukevan heitä Painonvartijoissa. Joillekin ryhmään tulo merkitsi jokaviikkoista kontrollia omasta painostaan. Ilman tätä kontrollia paino voisi nousta. Monet puhuivatkin vaakaan menosta ja lukeman kuulemista tärkeänä osana ryhmätilannetta. Muutama haastateltu piti tärkeänä, että painoa kontrolloi joku muu kuin hän itse.

”Kontrolli joo, että mä tota mä pysyn siellä kaidalla tiellä tavallaan. Mä tiedän, että se on mulle semmoinen pakote tässä.” (H7)

Muutamit kokivat, että Painonvartijoissa heidän hyväksytään juuri sellaisena kuin he ovat ja heitä ei arvostella, vaikka painoa on tullut heille lisää. Jotkut kertoivat, että ulkopuoliset saattavat ihailla heidän uutta olemustaan, mikä saa heidät tuntemaan, että lihavana he eivät olleet yhtä hyviä tai heitä ei arvostettu ollenkaan. Painonvartijoissa myös heidän mielestään kaikkia kunnioitetaan yhtä paljon ja siellä ei heidän mukaansa esiinny kateutta, mitä ulkopuolella saattaa olla.

”Tosi kiva kun joskus joku sanoo, että kylläpä sä olet kaventunut. Mutta sitten taas, joku välillä sanoo, että voi kun sä olet niin ihanan kaponen, että het kun entisaikoihin. Niin mä heti siinä, se sanoo sen siinä, että tuntuu, että mä en ollut yhtään mitään kun mä olin isompikokoinen.” (H1)

Kaikki haastatellut kertoivat, että ryhmässä käydessään he saavat lisää motivaatiota laihdutukseen. Heidän mielestään laihduttaminen on pitkä prosessi, jonka aikana motivaatio saattaa loppua kesken. Moni kertoi ryhmäkokoonantumisten jälkeen tuntuvaan, että heillä on taas motivaatiota jatkaa pisteiden laskua ja pysyä laihdutusohjelmassa.

”Mä saan ainakin siitä sitten vähän enemmän voimaa tähän koko hommaan. Että jos mä oon itekseni kotona yrittänyt näillä ohjeilla niin ei se onnistu ollenkaan. Kyllä se kun ne muut ihmiset ovat siellä ja se ohjaaja siellä puhuu.” (H1)

Suurimpana motivaationa laihduttamiseen oli kaikilla haastatelluilla terveys. Kaikki haastatellut kertoivat laihduttavansa terveyteen liittyvistä syistä. Osalla heistä oli verenpainetta ja kohonneet kolesteroliarvot, joihin tarvittiin lääkitystä, joillakin nivelvaivoja, reuma tai selkävaivoja. Tuen koettiin tukevan ponnisteluja kohti uusia elämäntapoja ja parempaa terveyttä.

”Ja oon sitten kuullut muiltakin, eilen viimeksi, että just se joka pääsi ihannepainoon niin on ollut ne samat ongelmat, just terveyden kanssa, että päässyt lääkitykseltä pois tai ei oo alkanutkaan. Että ihan sama juttu, että kyllä nää niin kuin motivoi. Kyllä se vähän rupeaa hirvittämään tälläkin iällä, että jos purkin varassa alkaa olla se terveys, niin jos siihen voi muuten itse vaikuttaa.” (H6)

Haastatteluista nousi esiin palautteen tärkeys laihduttajille. Palaute voi liittyä omaan toimintaan eli laihtumiseen tai annettuun ja saatuun tukeen. Painonvartijoissa saa laihdutuspäiväkirjaansa tarratähden jokaisesta kolmesta laihdutetusta kilosta. Vaikka haastateltujen mielestä tämä tuntuukin hieman lapselliselta, kokivat he sen silti tärkeänä kannustajana. Haastatelluista tämä oli osoitus siitä, että heistä ollaan kiinnostuneita ja heidän saavutuksiaan myös arvostetaan. Myös palaute muilta ryhmäläisiltä tuntuu tärkeältä. Muutama haastateltava oli saanut kiitoksia siitä, kun oli tukenut jotain ryhmäläistä, ja tämä tuntui heistä oikein hyvältä.

”Tulee mieleen ihan koulu aika, että leimataan tarratähti kun on kolme kiloa pudonnut, että kyllähän sillä ihan selvästi tollaisella kierroksella haetaan sitä, että tavallaan saadaan se ryhmän tuki siihen, että annetaan jollekin aplodit.” (H4)

Osa haastatelluista koki myös saavansa Painonvartijoista positiivista palautetta ja ulkopuolisilta negatiivista palautetta. Toisaalta loput haastateltava kokivat, että he olivat saaneet positiivista palautetta sekä Painonvartijoista sekä muilta ihmisiltä. Negatiivista palautetta ulkopuolisilta saaneet kertoivat sen olevan yleensä pientä nälvimistä tai naureskelua pisteiden laskusta. Jotkut kertoivat kuulevansa epäilyjä siitä, kuinka kauan he mahtavat pysyä tavoitepainossaan tällä kertaa, sekä tarinoita Painonvartijoiden ohjelmasta, joka on vain ”humpuukia” ja rahastusta. Muutama haastateltava ei ollut kertonut ulkopuolisille käymisestään Painonvartijoissa juuri sen takia, että he pelkäsivät saavansa negatiivista palautetta. Ulkopuolisille kertomisessa oli myös eroja. Joku ei ollut kertonut kenellekään, yksi kertoi vain puolisolleen ja muutamat eivät olleet kertoneet työkavereilleen eikä tuttavilleen.

”Yleensä Painonvartijoista saa positiivista tukea ja välttämättä työkavereilta ja näiltä se on sitten nälvimistä ja sellaista.” (H7)

4.4 Vuorovaikutus ryhmässä

Tutkimushenkilöiden mielestä ryhmäläisten väliset suhteet vaikuttavat suuresti siihen, miten tukea viestitään, keneltä sitä haetaan tai kenelle sitä annetaan. Monet tekivät haastattelussa itse jaon sen välille, oliko joku ryhmän jäsen heille tuttu vai vieras. Monet tutkimushenkilöistä kertoivat ryhmän olevan liian iso ja ihmisen vaihtuvuus liian suuri, jotta ryhmässä voisi syntyä läheisempiä ystävyysuhteita. Lähes kaikki toivoivat, että ryhmät olisivat pienempiä. Toisia ihmisiä häiritsi myös se, että ryhmä ei ole aina sama ja että koskaan tiedä, keitä ryhmäkokoontumiseen on tulossa. Toisaalta erään haastateltavan mielestä ei ole tarkoituskaan, että ryhmässä tulotaisiin tutummiksi kuin mitä siellä jo ollaan. Joidenkin mielestä vaihtuvuus tuo uusia mielipiteitä ja ideoita ryhmään. Jotkut haastateltavat kertoivat, että he olivat tulleet Painonvartijoihin ystävänsä kanssa, jotta olisi jo valmiiksi joku, jonka kanssa jutella. Yksi haastatelluista kertoi menneensä Painonvartijoihin tyttärensä kanssa.

”Se menee sillai, että syksyllä ja keväällä taikka no sanotaan, että kun mullakin on näin pitkä tämä tausta niin mä oon huomannut sen, että silloin kun sinne tulee paljon uusia ihmisiä niin se on niinku ihmiset paljon arempia, mutta sitten kun se on sitten tavallaan keväällä ryhmä niinku kiteytyy niin sinne jää ne sinnikkäimmät vaan ja sit siitä tule ehkä vähän avoimempi, sitten kun ne ihmiset ovat pitemmän

aikaa ollut siellä niin ne uskaltaa kertoa ja jutella paljon avoimemmin asioista.”
(H7)

Moni kertoi vierauden vaikuttavan siihen, miten he itse viestivät. Haastatellut kertoivat, etteivät he voi olla aina ihan varmoja, miten toinen tukemiseen suhtautuu, vaikka haastateltujen mielestä kaikki ovatkin sitä tulleet ryhmästä hakemaan. Vieraammassa suhteessa voidaan alkaa miettiä toisen motiiveja antaa tukea tai olla kiinnostunut toisen tilanteesta. Tämä liittyy myös siihen, miten tukea silloin ilmaistaan (kts. luku 4.5).

”Siinä voi olla se, jolla menee heikommin --- saattaa ajatella, että helppohan ton on sanoo, mutta mun ei välttämättä tarvitse niin sanoa. Että jos mä sen sanon niin se pitää mun mielestä ottaa siinä, koska mä sanon sen. Ja tota olla sillä tavalla rehellinen. Miten toinen sen sitten ottaa, se on hyvä kysymys.” (H4)

Edellinen haastateltava kertoi miettineensä usein, mitä ihmiset mahtavat ajatella hänen tukiessaan muita. Hän kertoi kokevansa tuen antamisen myös epävarmuustekijänä, sillä useinkaan hänelle ei tuen antamisen jälkeen selviä, mitä ihmiset hänestä ajattelevat. Samankaltaisesta kokemuksesta kertoi myös muutama muu haastateltava. Moni kertoi joskus jättävänsä jotain sanomatta, koska eivät tieneet, mitä muut ryhmäläiset mahtaisivat heistä ajatella. Osa heistä pelkäsi leimautuvansa sellaiseksi, jolla on joka asiaan mielipide ja sanottavaa, sekä pitää itseään aina oikeassa. Näistä haastatteluista muutama kertoi eräästä ryhmässä käyvistä henkilöstä, joka kommentoi aina joka asiaa suureen ääneen. Ryhmässä käyvät haastatellut kertoivat, että he haluaisivat tämän olevan hiljaa, mutta eivät tieneet, miten kertoa siitä hänelle, koska eivät tunteneet häntä. He kertoivat, että ryhmänohjaajan tulisi saada nämä ”esiintyjät” hiljaisiksi, koska hänellä on jo suhde heihin.

”No mäpäpäs siihen äskeiseen esimerkkiin liittyen niin kun tää yks [joka on aina äänessä] siellä kertoo, että ei ole saanut pisteitään menemään ja sitten hän teki jonkun tuhdin voileivän, että sai enemmän pisteitä menemään. Niin mun mielestä ryhmänohjaajan olisi pitänyt ottaa siihen kantaa, että noinhan sinä et saisi tehdä, että mun mielestä ryhmänohjaajan olisi pitänyt ottaa siihen kiinni.” (H3)

Haastateltujen mielestä jo tutummaksi tulleille ihmisille on helpompi kertoa omista asioistaan ja heiltä on myös helpompi ottaa mielipiteitä vastaan. Lähemmin toiseen tutustuminen lisää heidän mielestään molemmin puolista mielenkiintoa ja sen jälkeen on esimerkiksi helpompi mennä istumaan tuttujen viereen tai kysellä heidän kuulumisiaan.

Monet haastatelluista pitivät ryhmäkokoontumisissa sellaisista työmuodoista, joissa pääsee tutustumaan ihmisiin ja keskustelemaan heidän kanssaan. Yleisesti ottaen monet sanoivat, että mitä vähemmän ryhmäkokoontumisissa on ihmisiä, sitä enemmän siellä syntyy keskustelua.

”Se niinku ku on säännöllisesti käy samassa [ryhmässä] niin siinä tulee läheisemmäksi ja siihen niinku pystyy keskustelemaan, ja kaikki se tuki tulee sieltä painonpudottajien taholta. Se niinku avoimemmin tapahtuu se kanssakäyminen kun on tuttu piiri.” (H8)

”No kyllä ne ryhmäkeskustelut ovat ihan mukavia, koska silloin ihan tosissaan vähän niinku joutuu ottamaan kantaa asioihin ja kertomaan ja sillai niinku tutustuu paremmin ihmiseen ja sitten sitä huomaa, jos on tehnyt jossain ryhmässä töitä niin sitten ne ihmiset niinku helpommin huomaa sut ja tervehtii. Kun monesti siellä sit ollaan eikä kukaan tunne toisiaan” (H2)

Haastattelussa pyysin niitä ihmisiä, jotka olivat aikaisemminkin olleet Painonvartijoiden jäseniä, myös kertomaan aiemmista kokemuksistaan ryhmistä. Monet kertoivatkin, että millaista ryhmässä on, riippuu pitkälti siihen kuuluvista ihmisistä. Myös nämä ihmisen painottivat ryhmän koon olevan tärkeä sen kannalta, miten ryhmässä viestitään. Haastatellut eivät kuitenkaan tarkemmin pystyneet määrittelemään, miksi juuri tässä ryhmässä vuorovaikutus on sellaista kuin se on. Muutamat pitivät tärkeänä ryhmänohjaajan merkitystä ryhmätilanteessa. Erään haastateltavan ryhmässä käyminen on riippunut juuri siitä, miten ryhmässä voidaan keskustella:

H2: ”Nyt on mun mielestä vähän niin sanotusti sosiaalisempi ryhmä kuin aikaisemmin. Että silloin kun mä neljä vuotta sitten pudotin painoa, niin mä alussa olin ryhmässä ja sitten mä rupesin tekemään niin, että mä kävelin sinne punnitukseen ja mä läksin pois, että mä en koskaan jäänyt oikeastaan sinne ja sitten vuosi sitten keväällä kun mä pudotin painoa niin silloin mä olin siellä ryhmässä enemmän. Mutta mun mielestä porukat on aika sulkeutuneita.”

T: ”Tässä ryhmässä?”

H2: ”Niissä aikaisemmissa ryhmissä, että nyt on semmonen porukka, joka kumminkin vähän jo enemmän keskustelee.”

Kaikkien haastateltavien mielestä suhde ryhmänohjaajaan on tarpeeksi läheinen, jotta häneltä voi mennä kysymään neuvoja ja vinkkejä. Monet pitivätkin ryhmänohjaajaa sellaisena ihmisenä, joilta he menisivät kysymään jotain henkilökohtaisempaa

laihdukseen liittyvää, mitä ei ryhmässä kysyttäisi ääneen muilta. Ryhmänohjaajaan luotetaan, hänen katsotaan olevan vaitiolovelvollinen, joka ei lavertele asioista muille. Monien mielestä on tärkeää tietää, että jos apua tarvitsee, voi sitä pyytää ryhmänohjaajalta. Yksi haastateltu tosin kertoi, että hänelle painonpudotus oli ollut henkilökohtaisesti todella suuri muutos, josta hän oli keskustellut ryhmänohjaajan kanssa, mutta hän koki, ettei siitä juurikaan ollut mitään hyötyä:

”Tietysti niinku sillai jos aattelee, että joku sitten tarttee tosi paljon tukea, niin en mä tiedä sitten että pystyykö tuollainen ryhmänohjaaja joka paikkaan repeämään, että niin rajansa kaikella.” (H7)

4.5 Tuen ilmaiseminen ryhmässä

Tuen ilmaisusta kerrottaessa tuli selvästi esiin, miten suhde toisiin ryhmäläisiin vaikuttaa koko vuorovaikutustilanteeseen. Tuen antamisen sekä tuen pyytämisen yhteydessä puhuttiin usein suhteesta toiseen henkilöön. Haastattelussa kysyttiin tuen ilmaisemisesta tuen antajana tai saajana ja asioista, jotka liittyvät tuen ilmaisemiseen. Haastateltavat kertoivat usein omista kokemuksistaan, mutta jotkut puhuivat myös yleisemmin arveluistaan ja havainnoistaan, mitä eri tilanteissa saattaisi tapahtua.

Haastateltavien mielestä, jos tukea todella haluaa Painonvartijoissa haluaa, pitää keskustelu aloittaa jonkun kanssa itse. Useimmat kertoivat, että jos pöydässä istuessaan haluaa aloittaa keskustelun, niin on parempi aloittaa kertomalla itsestään ja omasta tilanteestaan tai puhua johonkin yleisemmin painonpudotukseen liittyvästä, kuin kysyä suoraan toiselta hänen tilanteestaan. Tässä monet kertoivat, että jos ei tunne ihmisiä tarpeeksi hyvin, toinen voi kokea kyselemisen tunkeilevana. Jotkut miettivät myös, että eivät itse haluaisi välttämättä jonkun vieraan tulevan ja kyselevän heidän tilanteestaan. Ryhmätilanteessa, jossa koko ryhmä osallistuu keskusteluun, tuen ilmaisun tavat vaihtelivat. Joidenkin mielestä voi kysyä vapaasti ryhmänohjaajalta, kun taas toisten mielestä isossa ryhmässä kyseleminen voi haitata tilannetta tai he itse eivät sanoisi siinä mitään.

”No ei mun mielestä siinä isossa ryhmässä voi, tai toiset tuo kyllä, mut et toisilla on varmaan vaikeampaa niinku ite mä en ainakaan ota esille mitään siellä isossa ryhmässä.” (H5)

Toisilta tuen pyytäminen liitettiin läheisimmin juuri kahdenkeskisiin tilanteisiin tai pienryhmissä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Tutkimushenkilöt kertoivat pienryhmissä tapahtuvan keskustelun olevan helpompaa. Siinä voi tuoda esiin pieniäkin asioita, jotka eivät ehkä ole niin tärkeitä, että niitä haluaisi koko ryhmälle kertoa. Pienryhmä koettiin tilanteeksi, jossa toisten puheeseen saakin puuttua, jos muutoin ei sitä uskalleta tehdä tai pelätään muiden reaktioita. Monet kokivat, että pienryhmässä he voivat puhua vapaammin, koska aikaa on enemmän ja ihmiset herkemmin kuuntelevat. Pienryhmässä voi haastateltavien mielestä keskustella enemmän henkilökohtaisista asioista, kun isossa ryhmässä keskustellaan tai kysytään enemmänkin yleisistä asioista.

”Kyllähän tuollainen pienryhmä on helpompi keskustella kaikesta sellaisestakin mitkä tuntuu, että ne ei ole niin tärkeitä asioita, että pitäis koko joukolle kuuluttaa, mutta voi että sanotaanko tehdä tarkempaa työskentelyä siinä pienryhmässä” (H8)

Keskustelun aloittaminen nähtiin myös mahdollisuutena siihen, että keskustelun molemmat osapuolet saavat kertoa toisilleen tilanteestaan. Haastatellut kertoivat, että jos toinen on aloittanut keskustelun omasta tilanteestaan, niin myös heillä on lupa kommentoida tämän tilannetta ja antaa neuvoja. Monien mielestä keskustelua ei tulisikaan aloittaa, jos ei ole valmis ottamaan kommentteja toisilta vastaan. Tässä suhteessa keskustelu nähtiin siis mahdollisuutena molemminpuoliseen tuen antamiseen ja saamiseen. Toisaalta haastatellut eivät olleet varmoja siitä, miten siihen tuen saaja suhtautuu, jos he tukevat tätä. Kuitenkin kaikki kertoivat, että he pitävät siitä, että heitä tuetaan ja kuvittelevat muiden ajattelen myös niin.

”No kai se on sen sitä varten sanonut, että saa siihen jotain tukea. Ei kai se puhuis mitään, jos se ei tarkoittaisi asiaa. Tuskin se nyt siitä pahastuu, jos rupeaa sanomaan, että hei ensi viikolla varmaan menee paremmin.” (H3)

Haastateltujen havainnointi muiden tuen tarpeesta vaihteli suuresti. Toiset kertoivat, että tuen tarpeen voi nähdä selvästi toisista. Vaikka toisten tuen tarpeen huomaisikin selvästi, tukea ei välttämättä tarjota ennen kuin sitä pyydetään tai sen tarve tulee esille keskustelussa. Haasteltujen mielestä on parempi odottaa toisen aloitetta.

T: *”Mistä sä sitten huomaat, että joku tarvitsee tukea?”*

H1: *”No sen voi nähdä ilmeestä.”*

H6: ”Kyllä sen huomaa vaa’asta tullessa, että miten päin suu on.”

Toisaalta jotkut kertoivat, että tuen tarvetta ei voi nähdä mistään, vaan tuen tarvitsijan on se itse kerrottava.

H5: ”No en mä tie huomaanko mä sellaista. Mä ajattelen, että kaikkihan siellä tarvitsee tukea kun sinne kerran tulevat.”

H7: ”Niin, kertoo, niin en mä voi kenestäkään ulkoopäin sanoo, että tarttee tukea.”

Lähes kaikkien haastateltujen mielestä, olisi tuen tarpeesta puhuttava suoraan, jos tukea haluaa. Joidenkin mielestä myös epäsuora puhe omasta tilanteesta on tuen hakemista. Kaikki haastatellut sanoivat, että jos toinen kertoo tilanteestaan, on siihen myös yleensä jotenkin vastattava. Tutkimushenkilöt kertoivat kaikki kylläkin vastaavansa ja yrittävänsä antaa tukea.

”Jos itse sitä [tukea] haluaa hakee ja itse vaan on avoin ja pystyy muille juttelemaan, niin kyllä siellä kokemuksia pystyy vaihtamaan. Ja sitten taas niiltä ryhmänohjaajilta jos vaan menee kyselemään ja niin kyllä mun mielestä sieltä saa sen tarvittavan tuen jos haluaa.” (H7)

”Tässä nyt on ollut naisia ja jotenkin on niinku sillä lailla huomannut, että tyyliin joku saattaa sanoa vaikka kun jutustellaan, että mä oon tällöinen ainainen laihduttaja ja joku saattaa sitten sanoa, että on mennyt huonosti, että on pudonnut vain 100 grammaa suunnilleen, että onhan se tavallaan sitä, että ihminen hakee tukea kun se kertoilee toisille.” (H4)

Ilmaisuun liittyy myös ryhmässä ympärillä olevat muut ihmiset. Joidenkin mielestä ryhmässä voi olla vaikeaa keskustella kahdestaan niin, ettei kukaan kuulisi, koska tila on pieni ja ihmisiä on yleensä joka puolella. Joidenkin mielestä kuiskuttelu kesken luennon tai ryhmänohjaajan kyselyn häiritsee ihmisiä ja herättää vain turhaa mielenkiintoa. Jotkut kertoivat, että joskus ryhmässä ollaan turhan vallattomia, puhutaan toisten päälle ja keskustellaan liikaa varsinaisen teeman ulkopuolella, mikä häiritsee ihmisiä, jotka yrittävät keskittyä asiaan.

”Viimeksi kun tehtiin pienryhmissä niin siinä mun pöydässä oli sellaisia tyttöjä, että ne ei edes osallistunut siihen, että ne supatteli niinku keskenään. Ne ei edes osallistunut siihen ryhmätyöhön.” (H7)

Toiset haastatelluista kertoivat hakevansa tukea johonkin erikoistilanteeseen. Yleensä nämä tilanteet koskivat painon nousua tai painon pysymistä samoissa lukemissa, vaikka ohjelmaa olisi noudatettu. Jotkut taas puhuivat tarvitsemansa tuen olevan jatkuvaa ylläpitotukea. Haastatelluista tuen hakeminen oli helpompaa, jos oli tiedossa jokin konkreettinen asia, josta kysyttiin tai haluttiin lisätietoa. Monen haastateltavan mielestä tukea tulisi hakea nimenomaan laihdutukseen, ei muihin henkilökohtaisiin asioihin.

”Jossain vaiheessa kun paino rupeaa takuttamaan sillä lailla, että vaikka on tehtävänsä tehnyt ja aatellut, että pitäis pudota niin voi olla monta viikkoa, että ei tapahdu yhtään mitään. Että silloin on kyllä pikkaisen sellainen, että mitä tää oikein on? Niin, mutta sitähan voi kyllä kysyä ryhmässäkin.” (H6)

Ryhmänohjaajaa pidettiin yhtenä, jolle tuen tarpeen voi ilmaista. Kaikkien mielestä ryhmänohjaajalta voi mennä kysymään neuvoja ilman, että sitä tarvitsee muille kertoa. Haastateltavien mielestä ryhmänohjaajalta voi erityisesti kysyä asioista, joita ei muun ryhmän kuullen halua kertoa. Ryhmänohjaajan ei katsottu erityisemmin huomaavan tuen tarvetta, koska ryhmässä on paljon ihmisiä. Toisaalta jotkut pitivät ryhmänohjaajaa niin kiireisenä, että hänellä ei välttämättä riitä aikaa kaikkien huolien kuuntelemiseen.

”Joo, silloin ekalla kerralla ja silloin tokallakin kerralla jäin kyselemään jotain vinkkejä [ryhmänohjaajalta].” (H4)

4.6 Ryhmän viestintäkulttuuri

Tutkimushenkilöt olivat kaikki sitä mieltä, että ryhmässä on hyvä ilmapiiri. Monien mielestä tämä tosin riippuu hyvin pitkälti muista ryhmäläisistä ja ryhmänohjaajasta. Luonteva ohjaaja saa ihmiset mukaansa ja keskustelemaan aiheesta. Joidenkin mielestä ilmapiiriä saattaa joskus häiritä ihmiset, jotka ovat liikaa äänessä ryhmässä tai liikaa tarjoavat omia mielipiteitään tai luulevat aina olevansa oikeassa.

”No siellä on oikeastaan muutama sellainen tai ainoastaan se yksi ihminen, joka joka asiaan haluaa sanoa jotain ja mitä hänen miehensä on sanonut ja nyt se alkaa se toisto vähän ärsyttää.” (H3)

Jotkut kuvailivat viestintäkulttuuria tarkemminkin. Heidän mielestään ryhmien alussa ihmiset saattavat olla hiljaisempia kunnes lämpenevät ja alkavat puhumaan enemmän. Monet olivat myös sitä mieltä, että ryhmissä ihmiset ovat edelleen liian hiljaa ja arkoja keskustelemaan. Pidempään ryhmissä käyneet kuvailivat ihmisten olevan arkoja ryhmissä, mutta heidän tutustuttuaan paremmin, he menevät toistensa seuraan ja heiltä saatetaan kysellä kuulumisia. Tarkemmin syitä sille, miksi ryhmässä on juuri tällaista, ei osattu kertoa. Monet epäilivät, että ryhmissä vain käyttäytyään tietyllä tavalla, jonka kaikki osaavat. Yksi haastateltu kertoi, että ryhmänohjaajat ovat oppineet tietyn tavan vetää ryhmää, jonka mukaan mennään:

”Jos ryhmä on iso niin mun mielestä siellä on vaikee ruveta sitä hommaa muuttamaan, että se menee sitten vaan omalla painollaan eteenpäin. Mutta se on kauhean vaikee ryhmänjohtajallekin, jos se kysyy jotain ja kukaan ei vastaa eikä millään lailla ota kantaa asioihin, niin se on varmaan hirveän vaikea viedä sitä ryhmään niinku eteenpäin muutoin kuin sitten sen opitun kaavan mukaan.” (H2)

Edellisellä haastatellulla on kokemusta useammasta Painonvartijoiden ryhmästä. Hän kertoi, että samat tavat säilyvät ryhmissä, sillä ryhmät jatkavat kokoontumisiaan, vaikka ihmiset vaihtuvat. Ensimmäistä kertaa Painonvartijoissa olevat kertoivatkin, että he aluksi tarkkailivat, mitä ryhmissä tapahtuu, ennen kuin itse ottivat aktiivisesti osaa mihinkään. Ryhmäkokoontumisissa opitaan pitkälti, miten siellä tulisi käyttäytyä ja toimia.

Huumori on monien mielestä tärkeä asia ryhmäkokoontumisissa. Moni piti siitä, että ryhmissä ei olla vakavia ja painonpudotuksestakin saa laskea leikkiä. Haastatellut kertoivat, että vaikka laihdutus on rankkaa, niin siitä puhuminen ei aina saisi olla huumorintajutonta. Monien mielestä huumori ja vitsit auttavat myös jaksamisessa. Vitsaileminen ja huumori omasta tai toisen tilanteesta kuuluu kuitenkin vain ryhmätilanteeseen tai Painonvartijoiden kesken. Ryhmän ulkopuolisten vitsailu ryhmäläisten laihdutuksesta tai pisteiden laskemisesta koettiin useimmiten pilkkana tai toisen kykyjen aliarvioimisena.

”Kerrankin oli, että lyötiin vetoa seuraavasta pudotuksesta ja näin että on semmosta välitöntä. Että se antaa niinku innostusta siihen. Että se ei ole mitään semmosta hirveän totista hommaa.” (H8)

Taulukko 1.

Yhteenveto tuloksista

| | |
|---------------------------|---|
| Saatu tuki | Vinkkejä ja neuvoja Toisten esimerkkien kuuleminen ja niistä oppiminen Ongelmien ratkominen Keskustelu, kokemusten jakaminen Kuuntelu, kiinnostuksen osoittaminen toiseen ihmiseen Ryhmänohjaajan läsnäolo |
| Annettu tuki | Kahdenkeskisissä tilanteissa keskustelu Kiinnostus toiseen ihmiseen Kuuntelu Vinkit ja neuvot Toisen rohkaiseminen |
| Vuorovaikutus ryhmässä | Ei vapaata keskustelua ryhmässä Ryhmä liian iso läheisille ihmissuhteille Ihmisten tuttuus tai vieraus vaikuttaa viestintään Ei sanota aina mitä haluttaisiin, koska ollaan vieraita toisille Ryhmänohjaajaan voi muodostua läheisin vuorovaikutussuhde Ryhmänohjaajalta kysytään asioista, jos sitä ei voi muilta kysyä |
| Tuen ilmaiseminen | Keskustelu tulee aloittaa itse, jos haluaa keskustella Jos ei tunneta toista, ei myöskään yleensä vapaata keskustelua Kyseleminen on soveliaista vain tutuilta Tuki toteutuu yleensä kahdenkeskisissä tilanteissa Puhuttava suoraan, jos tukea erityisesti haluaa Ryhmässä on liikaa ihmisiä, jotta omista asioista haluttaisiin puhua |
| Ryhmän viestintäkulttuuri | Ryhmissä yleisesti hyvä ilmapiiri Ohjaajalla suuri merkitys ilmapiirin luomisessa Huumori on tärkeää ryhmissä |

5 POHDINTA

5.1 Sosiaalinen tuki Painonvartijoissa

Tutkimukseen haastatellut ryhmän jäsenet kertoivat monipuolisesti saamastaan tuesta Painonvartijoissa. Tutkimushenkilöiden mielestä Painonvartijoista sai sellaista tukea, mitä he odottivat laihtumiseen saavansa. Tukea tarkasteltiin tässä tutkimuksessa haastateltujen kuvailuna saamastaan ja antamastaan tuesta sekä haastateltujen kokemuksena tuesta. Kaikki haastateltavat kuvailivat tueksi vinkkejä ja neuvoja, jotka jollakin tapaa auttavat laihtumuksessa. Auttavaksi viestintäkäyttäytymiseksi kuvattiin myös juttelua sekä kokemusten vaihtoa toisten kanssa. Annettua tukea kuvailtiin usein samalla tavalla kuin saatua tukea. Haastateltavat kertoivat antavansa tukea kertomalla omista kokemuksistaan ja kyselemällä toisen ryhmäläisen tilanteesta.

Tukea käsiteltiin tässä tutkimuksessa myös kokemuksen tasolla. Haastatelluille tuesta kokemuksena kertominen oli vaikeampaa kuin tuen kuvailu. Monien mukaan tuen kokemusta on samanlaisten tarinoiden ja kokemusten kuuleminen, kuin mitä itsellä on. Haastateltavat kertoivat ryhmäläisiä yhdistävän saman tilanteen, päämäärän ja kokemuksen laihtumisesta.

Cutrona ja Suhr (1994) jakavat sosiaalisen tuen muodot toimintaa aktivoivaan tukeen ja huolenpitoa osoittavaan tukeen. Toimintaa aktivoivaa tukea ovat tiedollinen tuki ja konkreettinen apu. Huolenpitoa osoittavaa tukea ovat emotionaalinen tuki, verkostojen tarjoama tuki sekä arvostuksen ilmaisu. Tämän tutkimuksen tulokset ovat yhteneväisiä Cutronan ja Suhrin tekemän jaottelun kanssa. Sosiaalinen tuki nähtiin sekä aktivoivana tukena että huolenpitoa osoittavana tukena Painonvartijoissa. Tutkimuksen tulokset osoittavat myös selkeästi, että haastateltujen kuvaukset sosiaalisesta tuesta olivat pitkälti toimintaa aktivoivaa tukea, kun taas kokemuksellinen taso tuesta kuvattiin usein huolenpitoa osoittavaksi tueksi. Nämä tutkimustulokset on koottu taulukkoon 2.

Taulukko 2.

Sosiaalisen tuen muodot Painonvartijoissa

| Tuen muoto | Tuen ilmaisu |
|---|---|
| Toimintaa aktivoiva tuki: Tiedollinen tuki | Tietoa laihdutuksesta Keskustelu ja kokemusten vaihto muiden kanssa Neuvot, vinkit Muiden esimerkit Toisten kokemukset tuotteista, liikunnasta Ongelmien ratkominen yhdessä |
| Konkreettinen apu | Painonvartijoilta saatu materiaali Tukea tarjolla tarvittaessa Uudet ruokaohjeet Tiedon etsiminen sitä kysyttäessä |
| Huolenpitoa osoittava tuki: Emotionaalinen tuki | Omista kokemuksista kertominen Toisen kuunteleminen Kiinnostus muita kohtaan Keskustelu, yhdessä pohtiminen Toisten esimerkki auttaa jaksamaan Motivaation saaminen vuorovaikutuksesta |
| Verkostojen tarjoama tuki | Samassa tilanteessa olevien tapaaminen Sama päämäärä kaikilla Uusiin ihmisiin tutustuminen |
| Arvostuksen ilmaisu | Kaikkien kunnioittaminen Tukemisesta kiitoksen antaminen/saaminen Positiivinen palaute saavutuksista Hyväksyntä sellaisena kuin on |

Tiedollinen tuki liittyi useimmiten johonkin ennestään tuntemattomaan asiaan. Tiedollisena tukena nähtiin useimmiten uuden tiedon antaminen laihduttamisesta sekä laihduttamiseen liittyvät neuvot ja vinkit. Tiedollista tukea saatiin toisilta ryhmäläisiltä sekä ryhmänohjaajalta. Konkreettinen apu liittyy esimerkiksi tuotteiden esittelemiseen ryhmälle. Konkreettista apua on myös ryhmäläisten tietoisuus siitä, että ryhmässä on apua tarjolla, jos sitä tarvitsee. Konkreettisena apuna pidettiin myös pienryhmätilanteessa kaikkien ryhmäläisten tasapuolista osallistumista ryhmätehtävän tekoon ja keskustelemiseen asiasta.

Emotionaalinen tuki käsitti useimpien mielestä kuuntelemista, mahdollisuutta kertoa omasta tilanteestaan, ymmärrystä toisilta ryhmäläisiltä sekä hyväksyntää. Vastaajien kokemukset emotionaalisesta tuesta vaihtelivat, mutta kaikkien mielestä emotionaalinen tuki on tärkeä osa ryhmän toimintaa, ja sitä ryhmästä ollaan tultu hakemaan. Tällä usein tarkoitettiin juuri verkostojen tarjoamaa tukea. Tämä tuki on ryhmäläisten mielestä sitä, että samassa tilanteessa olevat ihmiset kokoontuvat yhteen. Tukiverkosto mahdollistaa samassa tilanteessa olevien ihmisten tapaamisen sekä tutustumisen uusiin ihmisiin, joilla on sama ongelma kuin itsellä. Arvostuksen ilmaiseminen oli tärkeää haastatelluille. Heille se tarkoitti ennen kaikkea toisten ihmisten hyväksymistä, vaikka tämä olisi minkä kokoinen tahansa. Arvostuksen ilmaisemista pidettiin tärkeänä saadessa palautetta toiminnasta, joka liittyi laihdutustuloksiin tai toisilta saatuun kiitokseen.

Toimintaa aktivoivaa tukea kuvattiin yleensä siten, että se muutti jotakin tilannetta tai siitä sai uusia ideoita. Huolenpitoa osoittavaa tukea taas kuvattiin jaksamisen, johonkin kuulumisen ja arvostuksen osoittamisena. Goldsmithin, McDermottin ja Alexanderin (2000) tutkimuksessa tutkittiin auttavia sekä tukea-antavia lausumia. Tutkimuksen mukaan auttavia lausumia ovat neuvojen antaminen, avun tarjoaminen, ongelman ratkaisu, uusien ideoiden antaminen ja anteliaisuus. Tukea-antavia lausumia puolestaan ovat kuunteleminen, rohkaiseminen, vahvistaminen, positiivisuus ja samaa mieltä oleminen. Tutkimushenkilöiden kertomuksissa oli havaittavissa myös saman tyyppisiä ilmiöitä tukimuotojen suhteen.

Tutkimushenkilöt miettivät ja kuvasivat tukea usein juuri sen kautta, millaista tukea he itse haluaisivat saada. Tuen antamista ja saamista saattaa kuitenkin hankaloittaa se, että haastateltujen mielestä toisesta ihmisestä ei välttämättä huomaa, tarvitseeko hän tukea.

Tukea ei tällöin olla kovinkaan herkästi tarjoamassa, koska ei olla varmoja, tarvitseeko toinen tukea. Saadakseen tukea on sitä myös aktiivisesti itse haettava.

Pääasiassa tutkimushenkilöt tiedostivat tuen antamisen ja saamisen perustuvan ryhmässä vastavuoroisuudelle. Kuitenkin he kertoivat enemmän saamastaan tuesta kuin antamastaan tuesta. Tämä saattaa johtua siitä, että ryhmästä on ennemminkin lähdetty hakemaan tukea, kuin menty sitä varta vasten ryhmälle tarjoamaan. Tämä käy ilmi siinä, että saatua tukea pohdittiin usein myös sen kautta, millaisia odotuksia saatavalle tuelle oli ollut. Haastateltavien mukaan heillä ei ollut juurikaan odotuksia antamalleen tuelle.

Vastaajien mukaan Painonvartijoista saa sellaista tukea, mitä ei ole mahdollista saada muualta. Tilannetekijöiden samankaltaisuus tekee tuen antamisesta ja saamisesta mahdollisen. Tukea koskevan kirjallisuuden mukaan sosiaalinen tuki on yleensä tehokasta, kun sitä saadaan ihmiseltä, jonka kanssa ajatellaan olevan jotain yhteistä (Albrecht ym. 1994, 438). Yhteistä ryhmän jäsenille on painonpudotus ja siinä tietty tavoitteellisuus. Ryhmän jäsenten mielestä heillä onkin paremmat edellytykset antaa ja saada tukea, kuin mitä olisi ryhmän ulkopuolella.

Tutkimushenkilöt pitivät tärkeänä, että ryhmätilanteessa oli mahdollista keskustella toisten ryhmäläisten kanssa ja näin sekä saada että antaa tukea. Muiden auttaminen lisää omaa interpersonaalisen kompetenssin tunnetta ja mahdollistaa samalla myös itsensä auttamisen ihmisen oppiessa enemmän itsestään ja toimintatavoistaan (Banks 1997). Keskusteluissa on myös mahdollista saada suoraa palautetta toiselta ryhmäläiseltä, mikä saattaa nostaa ihmisen itsetuntoa ja auttaa häntä uskomaan itseensä laihduttajana. Itsetunnon kasvaminen luo varmasti myös uskoa siihen, että itse pystyy viemään laihdutusprosessin loppuun ja myös pysymään tavoitepainossaan.

5.2 Vuorovaikutussuhteet ryhmässä

Haastattelussa ryhmäläisten väliset suhteet osoittautuivat melko ongelmalliseksi asiaksi, joka vaikuttaa moneen muuhunkin asiaan ryhmätilanteessa. Myös kaikki tutkimushenkilöt tiedostivat itse suhteiden ongelmallisuuden ja suurin osa oli miettinyt joskus omaa suhdettaan muihin laihduttajiin. Suhteita toisiin ryhmäläisiin kuvattiin usein

kertomalla, että ryhmässä ollaan vieraita ennen kuin siellä tutustutaan paremmin. Tutustumista pidettiin tärkeänä asiana sen kannalta, kenelle itsestä kerrotaan ja keneltä tukea mahdollisesti haetaan. Yleisimpinä syinä ihmisten vierauteen pidettiin ryhmien suurta kokoa ja ihmisten vaihtuvuutta. Monet toivoivat, että ryhmät olisivat pienempiä, jolloin vuorovaikutus jäsenten välillä olisi suurempaa.

Ryhmäläisten välisiä suhteita voidaankin pitää tärkeänä tuen antamiseen ja saamiseen liittyvänä asiana. Yleensä ajatellaan, että tuki toteutuakseen vaatii riittävää läheisyyttä tuen antajan ja saajan välille. Läheisyyden kasvaessa on myös tuen todettu kasvavan. (Dunkel-Schetter & Skokan 1990, 442.) Ryhmäläiset kertoivat juttelevansa enemmän niille ihmisille, joiden kanssa he ovat tutustuneet tai olleet aiemminkin tekemisissä esimerkiksi pienryhmässä. Läheisemmille ihmisille omasta tilanteestaan on varmasti myös helpompi kertoa. Mikäli tämä suhde on tarjonnut tukea, on myös todennäköistä, että sitä pidetään yllä jatkossa. Tämä varmasti lisää molemminpuolista mielenkiintoa ja tukemisen halua jatkossakin.

Tuen tarpeen tunnistaminen vaihteli ryhmän jäsenten välillä. Joidenkin mukaan toisen jäsenen tuen tarvetta ei pysty tunnistamaan mistään, kun taas toiset kertoivat huomaavansa tuen tarpeen ilmeestä tai asiasta epäsuorasti puhuttaessa. Voidaankin ajatella, että tuen tarpeen tunnistaminen vieraista ihmisistä ei ole aina helppoa. Ryhmäläisten taidoissa havaita tuen tarvetta oli siis eroja. Tuen tarvetta havaitessa täytyy olla tarpeeksi viestinnällisiä taitoja, jotta tuen pyyntöön osattaisiin vastata. Tuen antajalta vaaditaan interpersonaalista herkkyyttä, empatian kykyä sekä avun tarjoamista oikeita kysymyksiä esittämällä. (Röhrle & Sommer 1994, 123.) Ihmiset, jotka havaitsevat herkemmin tukea verrattuna niihin, jotka eivät sitä havaitse, solmivat tehokkaammin vuorovaikutussuhteita uusissa sosiaalisissa ympäristöissä. Nämä suhteet taas näyttäytyvät ihmisille usein tukea-antavina. (Pierce ym. 1996, 6.) On siis hyvin mahdollista, että sosiaalisesti taidokkaammat ihmiset antavat ja saavat enemmän tukea ja toisaalta voivat herkemmin tulkita muiden vuorovaikutuskäyttäytymistä. Toisaalta on myös todettu, että ihmiset, jotka ovat herkempiä havaitsemaan tukea, saattavat tulkita toisten käyttäytymistä tukea antavaksi, vaikka se ei sitä olisikaan (Sarason ym. 1990, 502).

Ryhmäläisten välinen suhde vaikuttaa myös tuen viestimiseen. Monet haastateltavat kertoivat miettivänsä, mitä toinen osapuoli mahtaa heistä ajatella tai miten suhtautua heihin, jos he tukea antavat. Myös toiselta ihmiseltä saadun tuen motiiveja saatettiin miettiä. Suhdetta ei aina nähty niin läheiseksi, että olisi sanottu juuri se, mitä halutaan, tai jotain jätettiin sanomatta, koska ei tiedetty, miten toinen siihen reagoisi. Taustalla saattaa olla pelko, että sanoo jotain väärää, tai ajatellaan toisen loukkaantuvan annetusta tuesta. Suhdetta toiseen osapuoleen mietitään siis hyvinkin tarkkaan vuorovaikutuksen aikana.

Suhteen epävarmuutta lisäävät myös erilaiset odotukset suhteelle. Jotkut ajattelivat, että kaikki ryhmätilanteessa olevat ihmiset tarvitsevat tukea. Tällaiset ihmiset saattavat odottaa kaikkien myös antavan tukea. Haastatelluissa oli kuitenkin muutama, jotka kokivat, että tuen antaminen ei suoranaisesti kuulunut heille tai he eivät sitä halunneet antaa. Ihmisillä on siis erilaisia odotuksia vuorovaikutussuhteille. Joku saattaa olla pettynyt siihen, että toinen ei haluakaan keskustella yhtä aktiivisesti kuin toinen tai anna toiselle hänen odottamaansa tukea. Jos joku jatkuvasti kieltäytyy antamasta tukea tai ei lähde keskustelemaan aktiivisesti, hänelle osoitetut tuen pyynnöt todennäköisesti lakkaavat. Jos taas joku osoittaa vuorovaikutussuhteessa tukea ja ymmärrystä, ollaan häneen tyytyväisiä ja suhde voi lähentyä. (Dunkel-Schetter & Skokan 1990, 442.)

Suhdetta ryhmänohjaajaan kuvattiin usein niin läheiseksi, että häneltä voi mennä kysymään asioista, jotka mietityttävät itseä, tai häneltä voi suoraan pyytää tukea. Tähän syynä voi olla ryhmänohjaajaan alussa luotu interpersonaalinen suhde. Jokainen Painonvartijoihin liittyvä saa mahdollisuuden perehdytystilanteessa jutella lähemmin ryhmänohjaajan kanssa. Myös viidennen laihdutusviikon jälkeen ryhmään kuuluvat juttelevat pienryhmässä ryhmänohjaajan kanssa. Ryhmänohjaajan katsottiin olevan myös aidosti kiinnostunut laihduttajien tilanteesta, kannustavan heitä ja auttavan mahdollisuuksiensa mukaan. Tämä voi johtua siitä, että ryhmänohjaajat ovat tottuneet antamaan tukea ja voivat tietää, millaista tukea missäkin tilanteessa on hyvä antaa.

5.3 Tuen ilmaiseminen

Tutkimushenkilöiden käsitykset ja kokemukset tuen antamisen ja saamisen ilmaisuista erosivat jonkin verran toisistaan. Toisille tuen antaminen ja saaminen oli helpompaa

kuin toisille. Esimerkiksi osa kertoi, ettei isossa ryhmätilanteessa kysyisi tai sanoisi mitään, kun taas toiset kokivat siinäkin tilanteessa kysymisen aivan mahdolliseksi. Tuen ilmaisemisesta keskusteltaessa haastateltavat toivat usein esille eron siinä, tapahtuuko vuorovaikutus koko ryhmän kesken vai pienryhmissä. Isossa ryhmässä kysymisen pitäisi liittyä useimmiten yleisiin asioihin tai hyödyllisten kokemusten kertomiseen, mistä olisi mahdollisimman monelle apua. Pienryhmien taas katsottiin olevan sopivampia henkilökohtaisemmista asioista keskusteluun.

Kiinnostavaksi asiaksi vuorovaikutuksessa lähes kaikkien haastateltavien kohdalla nousi tuen saamisen ilmaisu. Usein oltiin sitä mieltä, että jos tukea tarvitsee, pitää sitä itse pyytää. Tukea ei siis suoraan tarjota kenellekään, vaan toisen ihmisen pitää ilmaista tuen tarpeensa. Tähän liittyy myös kiinnostava huomio siitä, että keskustelua aloitettaessa toisen tilanteesta ei saa kysyä, vaan aluksi kerrotaan itsestä ja omasta tilanteesta ja katsotaan, lähteekö keskustelu siitä käyntiin. Jos kahden ihmisen välillä on jo muodostunut keskustelu, on siinä mahdollista kommentoida toisen tilannetta sekä antaa ja saada tukea. Tähän luultavasti vaikuttaa suhteen laatu. Suhdetta ei koeta tarpeeksi läheiseksi, jotta toisen asioihin voisi mennä puuttumaan tai jotkut eivät halua, että heidän asioihinsa puututaan. Suhde ei myöskään ole niin läheinen, että toisen tuen tarvetta huomattaisiin, vaan se pitää itse ilmaista.

Goldsmithin ja Fitchin (1997) mukaan tuen ilmaisemiseen liittyykin juuri vastaavanlaisia ongelmia. Suora tuen antaminen voi osoittaa, että antajalla on suurempi kokemus asiasta ja tämä voi olla osoitus tarpeeksi läheisessä suhteessa siitä, että toisella on oikeus huolenpitoon. Tämä voidaan katsoa auttavaksi asiaksi mutta myös toisten asioihin puuttumiseksi. Ongelmaksi voi muodostua myös tuen saajan ristiriitainen motivaatio tuen hakemiseen ja vastaaminen saatuun tukeen. Tuen kysyminen voi saada hakijan näyttämään heikolta sekä epäpätevältä, ja tuesta kieltäytyminen taas voi näyttää epäkiitolliselta ja halveksuvalta. Painonvartijoissa tosin kaikki haastatellut ilmoittivat, että tuen hakeminen on hyväksyttävää, koska siksi sinne ollaan tultu. Kaikki kertoivat myös ottavansa saamansa tuen vastaan eikä kukaan kieltäytynyt saamastaan tuesta. Joten ristiriitaa ei tässä suhteessa ollut havaittavissa.

Suoraa tuen pyyntöä pidetään tutkimusten mukaan tehokkaampana tapana tuottaa supportiivinen viesti, kun taas epäsuora pyyntö on hankalampi tulkita ja se jättää tuen

antajalle mahdollisuuden kieltäytyä antamasta tukea (Pierce ym. 1996, 14). Painonvartijoissa tapahtuu kumpaakin tuen pyytämisen muotoa. Ryhmäkokouksissa saatetaan kysyä suoraa jotakin ja odottaa vastausta. Tähän todennäköisesti saadaan vastaus esimerkiksi ryhmänohjaajalta, sillä suorasta tuen pyynnöstä ei yleensä kieltäydytä. Pienryhmä- tai kahdenkeskisessä keskustelussa on molempia pyynnön muotoja. Vaikka haastateltavat sanoivat, että jos tukea haluaa, on sitä pyydetävä suoraan, voi asian käsittää myös toisella tavoin. Epäsuoraa tuen pyyntöä on kertominen itsestä ja tarkkaileminen, lähteekö toinen mukaan keskusteluun. Jos keskusteluun ryhdytään, on siinä tukea pyydetävä suoraan. Epäsuorassa tuen pyynnössä on mahdollisuus kieltäytyä antamasta tukea eli tässä tapauksessa kieltäytyä lähtemästä mukaan keskusteluun.

Tuen hakijan ilmaisuun on mahdollista reagoida eri tavoin. Tuen antaja voi auttaa löytämään ratkaisun, lohduttaa, hylätä tai paeta tilanteesta. (Barbee ym. 1998, 284.) Haastateltavien mielestä toisen kertoessa omasta tilanteestaan, on siihen hyvä vastata jotain. Riippuu kuitenkin ihmisestä, miten tuen hakijan ilmaisuun suhtaudutaan. Tuen antaminen todennäköisesti lähentää osapuolia ja näin lisää suhteen läheisyyttä. Tuen antamisesta kieltäytyminen taas voi johtaa siihen, että tukea ei enää häneltä pyydetä tai hänelle anneta. Toisaalta voi olla, että tuen antaja ei tiedä, miten tukea, tai on sellaisessa mielentilassa, ettei voi tukea tarjota (Barbee ym. 1998, 290). Jotkut ryhmäläisistä kertoivat tullessaan töiden jälkeen ryhmäkokoukseen, jolloin he ovat jo valmiiksi väsyneitä ja haluavat vain kuunnella muita eivätkä keskustella. Tällöin tuen antaminen ja asiaan keskittyminen voi olla erittäin hankalaa.

5.4 Vertaistuki voimavarana

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan sanoa, että Painonvartijat tukiryhmänä toimii melko samoin periaattein kuin monet muut tukiryhmät. Tässä tutkimuksessa löydettiin yhtäläisyyksiä aikaisempien tukiryhmien tutkimusten kanssa. Painonvartijat ryhmä tarjoaa samassa tilanteessa oleville ihmisille mahdollisuuden keskustella ongelmistaan, kertoa kokemuksia sekä saada ja antaa sosiaalista tukea. Ryhmässä on mahdollista toimia auttajana muille ja lisätä interpersonaalisen kompetenssin tunnetta.

Tätä tukivat havainnot, jonka mukaan palaute omasta toiminnastaan on erittäin tärkeää ryhmässä käyville.

Tukiryhmät korostavat usein omaa vastuuta muutoksessa ja hallinnan tunnetta omasta toiminnastaan (Cline 1999, 522). Tämä kävi ilmi myös haastateltavien puheista. Moni heistä korosti muuttavansa itse itseään ja ottavan vastuun toiminnastaan. He kuitenkin kertoivat, että eivät yksin pystyisi laihduttamaan, vaan tarvitsevat ryhmää ja sieltä saamaansa tukea laihdutusprosessiin. Tukiryhmien hyötyä perustellaan usein sen supportiivisella ilmapiirillä, joka mahdollistaa tuen välittymisen (Cline 1999, 523). Haastateltujen mielestä ilmapiiri Painonvartijoissa on yleisesti ottaen hyvä. Tätä tukevat kertomukset siitä, että ryhmässä voi keskustella, kertoa itsestään, tuntea hyväksyntää ja ilmaista mielipiteensä.

Erilaisten tukiryhmien tutkimuksessa painotetaan ryhmille usein muodostuneen oman kulttuurin, jossa viestintää säätelevät siellä opitut normit ja säännöt (Schopler 1993). Haastateltujen puheessa esille nousi vuorovaikutuksen normeja, jotka ovat todennäköisesti opittu ryhmässä. Ryhmässä ei suoraan kysytä toisen tilanteesta, vaan suoraan kysyminen liittyy yleensä haluun saada vastaus omaan kysymykseen. Keskustelut aloitetaan yleensä kertomalla omasta laihdutuksesta, eikä toiselta suoraan kysytä hänen omasta tilastaan, jos suhde ei ole tarpeeksi läheinen tähän. Haastateltujen kertomukset painottivat myös tasavertaisuutta ryhmässä. Oman itsen liiallista esille tuomista pidettiin epäsovelia. Yleisesti ajateltiin, että kaikilla tulisi olla yhtäläinen mahdollisuus osallistua keskusteluun. Normeja liittyy myös tuen antamiseen ja saamiseen. Kaikkien mielestä toisten aloittaessa keskustelun on siihen myös jotenkin vastattava. Ryhmäläiset siis tiedostavat tuen perustuvan vastavuoroisuudelle ryhmätilanteessa.

Painonvartijoiden tukiryhmää on vaikea sijoittaa minnekään tukiryhmistä tehtyjen luokitteluiden kenttään. Yleensä ryhmien perustana pidetään tietynlaista vapaaehtoisuutta ja riippumattomuutta tiukoista organisaatorakenteista (esim. Nylund 1997, 7–8). Painonvartijat on maailmanlaajuinen kaupallinen yritys, jonka tarkoituksena on tehdä taloudellista voittoa. Haastatteluihin osallistuneet ryhmäläiset eivät kuitenkaan kokeneet kaupallisuutta huonona asiana tai sen yhtään vähentävän ryhmän arvoa.

Ryhmäläiset kertoivat saavansa rahoilleen vastinetta kuten asiantuntevaa tietoa laihtuuksesta. Taloudellinen päämäärä tuo Painonvartijoiden ryhmälle tiettyjä ominaispiirteitä, joita kirjallisuudessa esitellyillä ryhmillä ei ajatella olevan. Yleisesti ajatellaan, että tukiryhmät eivät saisi olla suuria, jotta vuorovaikutus olisi tehokasta ja tuki ryhmässä olisivat mahdollisia. Koska kyseessä on taloudelliseen voittoon tähtäävä yritys, otetaan ryhmiin niin paljon asiakkaita kuin sinne tulee. Ryhmät eivät myöskään ole kiinteitä, eikä säännöllistä osallistumista edellytetä.

Ryhmien suuruus olikin suurin yksittäinen haittapuoli, jonka lähes kaikki haastateltavat mainitsivat. Monet pitivät valitettavana, että ryhmiin osallistuu paljon ihmisiä, joita he eivät tunne. Muutamat olivat sitä mieltä, että paras ryhmä olisi sellainen, joka kokoontuisi alusta alkaen samassa kokoonpanossa ja jäsenet oppisivat tuntemaan toisensa ja näin pysyisivät paremmin tukemaan toisiaan. Monet olisivat myös halunneet keskustella enemmän, mutta tämä ei yksinkertaisesti ole mahdollista ryhmätilanteessa, koska siihen osallistuu paljon ihmisiä. Useinkaan keskustelua ei synny ryhmätilanteessa, vaan ryhmänohjaaja saa luennoida yksin. Joidenkin mielestä olisi mukavaa, jos ihmiset kertoisivat jotakin taustoistaan sekä omasta laihtuushistoriastaan. Nämäkin ihmiset toisaalta epäilivät, etteivät haluaisi itse jakaa kovin henkilökohtaisia asioita täysin vieraiden ihmisten kanssa.

Tärkeää on miettiä, miksi Painonvartijat-ryhmää kutsutaan ryhmäksi, koska se täyttää vain vähän ryhmälle ominaisia tunnusmerkkejä. Olisiko parempi kutsua ryhmäkokoontumisia vain kokoontumiksi tai tapaamisiksi kuten esimerkiksi AA:ssa tehdään? AA ei nimitä itseään ryhmäksi, koska se ei täytä ryhmän tunnusmerkkejä. AA:ssa jokainen saa kertoa oman tarinansa ja ryhmällä ei ole mitään yhteistä tavoitetta. Tutkimushenkilöt eivät nimenneet Painonvartijoille mitään yhteistä tavoitetta tai päämäärää, vaan jokainen puhui omista lähtökohdistaan ja omasta tavoitteestaan. Heillä ei myöskään ollut yhteneväistä käsitystä ryhmän tarkoituksesta tai työskentelyn kannalta tarkoituksenmukaisista keinoista. Ryhmään ei myöskään oltu valmiita kovin paljon panostamaan, useimmille riitti, että menee paikalle ja on siellä kokoontumisen ajan.

Ongelmia tuo mukanaan myös ryhmien muuttuvat kokoonpanot. Ryhmään tulee jatkuvasti uusia ihmisiä ja vanhoja jää pois. Sitoutuminen ryhmään ei luultavasti ole kovin vahvaa, koska yhden tai useamman ihmisen puuttuminen ei aiheuta muutoksia

ryhmän toiminnassa. Ryhmä ei ryhmäydy, jos sen jäsenet vaihtuvat jatkuvasti, eikä ryhmässä pystytä luomaan sellaisia ihmissuhteita, jotka ovat edellytys ryhmässä toimimiselle. Tätä kuvaa hyvin se, että monet haastateltavat kertoivat antavansa tukea vain sellaisille ihmisille, jotka he tuntevat. Jos kaikki tuntisivat toisensa, olisi varmasti todennäköisempää, että he kaikki antaisivat toisilleen tukea. Painonvartijoissa harvat ryhmäläiset oppivat tuntemaan toisensa edes nimeltä. Esimerkiksi haastatteluissa kukaan ei maininnut toista ryhmäläistä nimeltä, vaan ihmisiin viitattiin usein hiustenväriin tai iän mukaan. Haastatelluista yksi oli käynyt Painonvartijoiden samassa ryhmässä useamman vuoden, mutta hän ei silti tuntenut ryhmäläisiä, jotka hänen mukaansa vaihtuvat jatkuvasti.

Ryhmänohjaajista kaikki sen sijaan puhuivat nimellä ja heitä pidettiin tärkeinä ihmisinä ryhmässä. Moni kuvasikin suhdettaan ryhmänohjaajaan läheisimmäksi Painonvartijoissa. Kaikki kuitenkin tiedostivat ryhmänohjaajan olevan kiireinen ihminen, jolla ei ole aikaa paneutua kaikkien ongelmiin. Monet pitivät silti ryhmänohjaajaa sellaisena henkilönä, jolta voisi mennä kysymään neuvoja tai kertomaan ongelmistaan, jos niitä tulee. Ryhmänohjaajan roolia voisi miettiä tarkemminkin. Olisiko hyvä, että ryhmässä olisi useampi tällainen ohjaaja tai ohjaava henkilö, jolta voi kysyä neuvoja tai tukea? Ryhmänohjaajaa arvostettiin osaksi myös siksi, että hän tuntee joitakin ryhmäläisiä nimeltä ja muistaa heidän taustojaan sekä laihdutuksen vaiheita.

Turusen (2001) tutkimuksessa tutkittiin Painonvartijoiden ideologiaa ja käytänteitä. Tutkimuksen mukaan ryhmästä saatu tuki on tärkein syy Painonvartijoissa käymiselle. Pääkaupunkiseudulla tehdyssä tutkimuksessa käy ilmi, että ryhmät ovat suuria ja jäsenten välinen vuorovaikutus on vähäistä. Monilla suuremmilla paikkakunnilla voi ryhmien koko ja jäsenten vaihtuvuus sekä tuntemattomuus olla ryhmän ideaalisen toimimisen kannalta ongelma. Pienemmillä paikkakunnilla, jossa ryhmä on pienempi, vaihtuvuus vähäisempi ja ihmiset tuntevat toisensa ehkä ennestään, vuorovaikutus ryhmässä on todennäköisesti erilaista. Mielestäni ei kuitenkaan ole automaattisesti selvää, että pieni ryhmä olisi parempi tarjoamaan tukea. Pienemmillä paikkakunnilla löydetään ehkä helpommin kuitenkin yhteisiä puheenaiheita esimerkiksi yhteisistä tuttavista.

Ihmisen perinteisten sosiaalisten verkostojen väheneminen on lisännyt osallistumista erilaisiin vertaistukiryhmiin (Nylund 1996, 22). Eräs haastateltava kuvasi tätä haastattelussa sanomalla ryhmien olevan individualistisen yhteiskunnan kaipua takaisin yhteisöllisyyteen. Yhteisöllisyyden tunteella onkin monia jopa ihmisen terveydelle suotuisia vaikutuksia. Ihmiset, jotka ovat jäseniä erilaisissa yhteisöissä ja aktiivisesti osallistuvat sen toimintaan, voivat paremmin ja elävät pidempään (Lin, Ye & Ensel 1999, 345; Hyyppä 2002).

Viestintää vertaistukiryhmissä on tutkittu vähän (Wituk ym. 2000). Tutkimus on keskittynyt lähinnä sosiaaliseen tukeen ja sen eri muotoihin. Tämäkin tutkielma kuvaa tuen eri muotoja sekä tuen viestimiseen vaikuttavia asioita. Tämä tutkielma antaa kuitenkin viitteitä esimerkiksi vuorovaikutussuhteiden laadusta ja siitä, miten ne vaikuttavat tuen viestimiseen ryhmäläisten näkökulmasta.

5.5 Jatkotutkimushaasteita

Tässä tutkimuksessa on tutkittu sosiaalista tukea vertaistukiryhmässä sekä tuen viestimiseen vaikuttavia asioita. Näkökulma tässä tutkimuksessa on ollut Painonvartijoiden ryhmäkokoontumisiin osallistuneiden ryhmän jäsenten. Näkökulma poikkeaa sikäli perinteisestä tuen antaja ja tuen saajan erottelevasta näkökulmasta, että tässä tutkimuksessa tuen antaja toimii myös samalla tuen saajana. Tästä näkökulmasta on mielestäni hyvä lähestyä vertaistukea. Tämän tutkimuksen raportoinnissa ne on kuitenkin pidetty erillään, koska haastatteluaineiston perusteella en halunnut lähteä niitä yhdistämään. Lisätutkimusta kaipaa mielestäni juuri henkilön vaihtuminen tuen antajasta tuen saajaksi. Miten tämä tapahtuu, jos ylipäättään tapahtuu? Mielenkiintoista olisi tutkia, miten tiedostettuja nämä roolit ovat ja miten niihin suhtaudutaan. Teoriakirjallisuutta asiaan on vähän, sillä antajan ja saajan roolit nähdään perinteisesti erilaisina.

Tutkimusta sosiaalisesta tuesta on tehty usein läheisissä ihmissuhteissa. Vertaistukiryhmät koostuvat yleensä toisilleen vieraista ihmisistä, joista voi tulla läheisiä. Tutkimusta kaipaa erityisesti tämänkin tutkimuksen tulosten perusteella tuen antajan ja saajan suhteen läheisempi tarkastelu. Vieraampien ihmisten välinen

sosiaalinen tuki ei ole tärkeä asia vain vertaistuen ryhmistä puhuttaessa vaan myös työelämässä ja sen ihmissuhteissa.

Tämä tutkimus tehtiin yhdessä vertaistukiryhmässä. Tukiryhmiä on monia erilaisia ja niiden tarkoituksena on auttaa ihmisiä hyvin erilaisissa ongelmissa. Mielenkiintoista olisi tutkia, millaista sosiaalinen tuki on erilaisissa vertaistukiryhmissä. Teoriakirjallisuuden vähyden vuoksi monia ryhmiä käsitellään niissä vielä samanlaisina, vaikka ryhmien koossa, tavoitteessa ja sitoutumisessa on suuria eroja. Tärkeänä seikkana näen, että tukiryhmiä tutkitaan niiden luonnollisissa oloissa, ei siis rakennetuissa koeolosuhteissa.

Sosiaalista tukea lähestyttiin tässä tutkimuksessa ryhmän jäsenten kertomusten kautta. Se, millaisia supportiiviset viestit todellisuudessa ovat, ei selvinnyt kovinkaan hyvin tässä tutkimuksessa. Tulevaisuudessa tulisikin kiinnittää huomiota siihen, millaisia itse viestit ovat ja miten koko supportiivinen viestintäprosessi rakentuu. Haastattelun avulla, kuten tässä tutkimuksessa, saadaan tietoa ihmisen käsityksistä ja kokemuksista, mutta todellista viestintää tutkittaessa näen havainnoinnin soveltuvan parhaiten tutkimusmenetelmäksi. Videoinnin avulla saataisiin myös poistettua se ongelma, että havainnoija jollakin tavalla muuttaisi ryhmän vuorovaikutusta tai koko tilannetta.

Tutkimusmenetelmänä voisi toimia myös saman ihmisen haastattelu useampaan kertaan tai päiväkirjat. Antoisa tutkimus tulisi mielestäni, jos seurattaisiin yhden ihmisen osallistumista johonkin vertaistukiryhmään hänen siihen koko osallistumisen ajan ja säännöllisin väliajoin haastateltaisiin häntä. Mahdollisena tutkimusmenetelmänä olisi samaan ryhmään osallistuneiden henkilöiden päiväkirjat, jolla saataisiin näkökulmaa koko ryhmän toimintaan. Ryhmän toiminnan havainnoiminen sen koko elinkaaren ajan antaisi myös mielenkiintoista ja erilaista tietoa vertaistukiryhmistä.

6 TUTKIMUKSEN ARVIOINTI

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin teemahaastattelua. Haastattelussa tutkijan objektiivisuus kyseenalaistetaan melko usein. Tutkijan katsotaan olevan liian lähellä tutkimuskohdettaan, jotta hän pystyisi olemaan täysin objektiivinen (Kvale 1996, 64). Kvalitatiivinen tutkimus tuskin pystyy koskaan saavuttamaan täydellistä objektiivisuutta, joten se ei voi olla tutkimuksen tavoitekaan. Tutkija on osa sitä, mitä asiasta tiedetään, joten objektiivisuutta ei ole mahdollista saavuttaa perinteisessä mielessä (Hirsjärvi ym. 2002, 152).

Aineiston luotettavuuden arvioinnissa tulee ottaa huomioon samoja asioita kuin koko tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan aineiston luotettavuudessa tulisi erityisesti pohtia aineistonkeruuta, tutkimuksen tiedonantajia ja tutkija-tiedonantaja-suhdetta. Tässä tutkimuksessa aineisto on kerätty teemahaastatteluun. Haastattelurungossa oli vain kaksi teemaa, jotta asioista pystyttäisiin keskustelemaan mahdollisimman laajasti teeman ympärillä ja päästäisiin syvälle aiheeseen. Kahden teeman haastattelurunko oli mielestäni toimiva, sillä se oli selkeä ja haastateltavatkin ymmärsivät, milloin siirryttiin ensimmäisestä teemasta toiseen. Kaikille haastateltaville kaikkia kysymyksiä ei esitetty samassa järjestyksessä, vaan annoin haastateltavien kertoa mahdollisimman vapaasti kustakin kysymyksestä ja jos siinä ilmeni jotain mielenkiintoista, saatoin tarttua siihen ja kysyä tulevia kysymyksiä jo tässä kohtaa.

Kaikki haastattelurungon kysymykset eivät olleet kaikille haastateltaville yhtä selkeitä. Jotkut pyysivät joihinkin kysymyksiin tarkennuksia tai kysyivät, mitä oikein tarkoitin. Joihinkin kysymyksiin sain todella lyhyitä vastauksia, vaikka olin odottanut laajempaa pohdintaa vastaajilta. Haastattelussa ei aina olekaan selvä ymmärtävätkö haastateltavat kysymykset samalla tavalla kuin haastattelija. Toisaalta haastattelussa on mahdollista kysyä uudelleen, jos tuntuu, että kysymystä ei ymmärretty oikein. (Patton 2002, 361.) Sanan tuki tai tuen antaminen korvasin itse sanoilla apu tai neuvo, jos haastateltava käytti sitä enemmän kuin sanaa tuki. Tuesta tai neuvoista puhuttiinkin melko konkreettisesti, vaikka toisinaan olin odottanut laajempaa pohdintaa.

Muutama haastattelu jäi huomattavasti muita lyhyemmäksi. Tähän saattoi vaikuttaa haastateltavien jännittäminen, koska alkupuolen kysymyksiin saatettiin vastata vain muutamalla sanalla. Haastattelun lopussa heidän vastauksensa pitenivät. Pidemmät haastattelut olivat sen sijaan hyvinkin pohdiskelevia ja haastatellut kertoivat myös aikaisemmin pohtineensa tutkimuksen aiheita ja ylipäätään Painonvartijat ryhmän toimintaa.

Tähän tutkimukseen haastateltiin kahdeksaa henkilöä. Alun perin haastateltavia piti olla 11, mutta kolme perui haastattelun. Haastateltavien saaminen ylipäätään oli vaikeaa ja todella moni kieltäytyi. Tutkimukseen siis haastateltiin kaikki, jotka ryhmäkokouksissa kysymisen jälkeen suostuivat. Saattaa olla, että ihmiset kokivat laihduttamisesta puhumisen vieraallemme ihmiselle vaikeaksi. Toiset saattoivat ajatella minun utelevan heidän henkilökohtaisia asioitaan, vaikka painotin sitä, että tässä tutkimuksessa en ole kiinnostunut niinkään laihduttamisesta kuin vuorovaikutuksesta ryhmässä. Koska haastatteluun suostumisesta kysyttiin Painonvartijoiden tiloissa ja ryhmäkokouksien yhteydessä, pidän mahdollisena sitä, että ne, joilla on negatiivisia kokemuksia ryhmätilanteesta tai Painonvartijoista eivät halunneet haastatteluun osallistua. Kaikki haastatteluun nyt osallistuneet kertoivat lähes ainoastaan positiivisia asioita Painonvartijoista. Vaikka painotin haastattelun alussa, että oikeita vastauksia ei ole ja jokainen saa vastata vapaasti omista kokemuksista, osa haastatteluista alkoi hyvinkin sosiaalisesti oikeiden vastausten antamisella. Muutama haastateltava toisti haastattelun alussa saaneensa paljon ja hyvää tukea Painonvartijoista, vaikka en ollut vielä esittänyt kysymyksiä asiasta.

Olisin mielelläni haastatellut vielä muutaman ihmisen tutkimukseen. Toisaalta tälläkin aineistolla saatiin jo mielestäni tuloksia koskien tukea vertaistukiryhmässä. Tutkimuksen arvioinnissa puhutaan saturaatiosta eli kylläntymisestä, kun uudet tapaukset eivät enää tuota mitään uutta tietoa tutkimusongelman kannalta. Kylläntymistä ei voi etukäteen tietää, vaan aineistoa tarvitaan juuri sen verran kuin on aiheen kannalta välttämätöntä. (Eskola & Suoranta 1998, 62–63.) Kylläntymisen huomasin tutkimusvaiheista puhuttaessa, eli viimeisten haastateltavien kohdalla pystyin arvaamaan, mitä he kuvailevat tueksi Painonvartijoissa. Sen sijaan en usko, että kylläntymispiste saavutettiin kokemuksesta puhuttaessa. Toisaalta kokemuksen selvittäminen on vaikeampaa, vaikka olisi isompikin

aineisto, ja koska kaikki haastateltavat käsittivät kokemukset hyvin positiivisina, eivät uudet samankaltaiset tapaukset olisi tuoneet välttämättä mitään uutta aineistoon. Kahdeksan ihmisen haastatteluaineiston pystyin käymään huolella läpi ja analysoimaan tarkasti. Aineistoa onkin hyödynnetty mielestäni laajasti tässä tutkimuksessa.

Tutkijan ja tiedonantajan suhde on kiinnostanut minua siitä lähtien, kun menin pyytämään haastateltavia tutkimukseen. Ryhmän ulkopuolisena jäsenenä menin ryhmäläisten tilaisuuteen ja kysymään jotain sellaista, johon he eivät ole tottuneet. Tämä saattoi osaltaan vaikuttaa haastateltavien saamiseen. Suostuneet ihmiset suhtautuivat minuun ja kysymyksiini positiivisesti ja olivat myös itse kiinnostuneita aiheesta. Positiivista suhtautumista kuvaa mielestäni myös se, että puolet haastateltavista päästi vieraan ihmisen kotiinsa heitä haastattelemaan.

Itse haastatteluihin suhteemme saattoi sen sijaan vaikuttaa enemmän. Huomasin jo haastatteluiden aikana ja myös tämän tutkimuksen tuloksien perusteella sen, että tutkimushenkilöt tekivät selvän jaottelun itsensä Painonvartijoina ja ulkopuolisten eli muiden välille. Itse siis kuuluiin ulkopuolisiin. Vaikka tämä ei olisi suhteeseemme vaikuttanut, saattaa se olla vaikuttanut vastauksiin tai haastattelun kulkuun. Lyhyiden haastatteluiden kohdalla mietin, johtuuko niukkasanaisuus siitä, että he ajattelevat, etten voi tutkijana kuitenkaan ymmärtää heitä, koska en ole ylipainoinen enkä Painonvartijoiden jäsen. Selvimmin tämä erottelu tuli esiin yhden haastateltavan kommentissa, jossa hän sanoi, ettei tuollaiset kukkakepit voi ymmärtää, miltä ylipainoisesta tuntuu. Käsitin hänen viittaavan kukkakepillä myös itseeni.

Haastattelu ei tilanteena ole tasapuolinen, vaan haastattelijalla ja haastateltavalla on selvät roolit tilanteessa. Aina rooleihin ei voi itse mitenkään vaikuttaa. Esimerkiksi joidenkin haastatteluiden kohdalla koin, että suuri ikäero itseni ja haastateltavan välillä vaikutti tilanteeseen. Haastateltavat olisivat ehkä kertoneet avoimemmin, jos haastattelijalla olisi heidän mielestään samanlaista elämänkokemusta tai muuta yhteistä.

Haastattelut onnistuivat mielestäni kuitenkin hyvin. Kaikki haastateltavat olivat vapaaehtoisesti suostuneet haastatteluun ja kokivat tutkittavan asian myös tärkeäksi. Haastatteluiden alussa muutamassa tutkimushenkilössä oli havaittavissa selvää jännittämistä, sillä haastattelun alun kysymyksiin vastattiin lyhyesti. Tutustuminen

haastateltaviin paremmin olisi voinut luoda rennomman ilmapiirin haastatteluihin, jolloin jännittäminen olisi ehkä jäänyt vähemmälle. Haastatteluissa yritin kysyä asioista mahdollisimman selkokielellisesti, jotta turhat tieteelliset termit eivät olisi sotkeneet haastateltavien ajatuksia. Haastatteluiden onnistumiseen vaikutti mielestäni myös se, että kaikki haastateltavat pysyivät aiheessa eikä kukaan lähtenyt kertomuksissaan sivupoluille. Jälkeenpäin ajatellen sivupoluille eksyminen olisi voinut tuoda myös tutkimuksen kannalta mielenkiintoista tietoa. Eräs haastateltava vastasi yhteen kysymykseen ja kysyi sen jälkeen, jos vielä saisi jatkaa vähän asiaa. Tässä hän kertoi työkaverinsa kokemuksesta Painonvartijoissa, josta hän oli myös oppinut jotain. Toisaalta olin haastatteluiden alussa sanonut, että vastata saa mahdollisimman vapaasti, joten uskon, että haastateltavat kertovat kaiken sen, minkä näkivät tarpeelliseksi haastattelussa.

6.2 Luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei löydy yhtä ainoaa ohjetta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on usein tutkijan subjektiivisuus ja se, että tutkija itse ymmärtää koko tutkimusprosessin olevan luotettavuuden arvioinnin kohde. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Tutkija ei voi esitellä pelkästään intuitiotaan, vaan tutkimuksen luotettavuutta voidaan tuoda esille antamalla lukijoille tarpeeksi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty. Tutkimusta tulisikin arvioida kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus painottuu. Tutkimuksen arviointiin kokonaisuutena voi kiinnittää seuraaviin asioihin huomiota: millaisia ovat tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi? (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135.)

Tämän tutkimuksen kohteena oli vertaistuen välittyminen ja siihen vaikuttavat seikat Painonvartijat laihdutusryhmässä. Tutkimuksen kohde oli tarkoituksella sellainen ryhmä, jossa tukea ajatellaan saatavan ja annettavan. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaista sosiaalista tukea Painonvartijat ryhmässä ryhmäläisten näkökulmasta välittyy ja mitkä seikat tähän vuorovaikutusprosessiin vaikuttavat. Tässä tutkimus mielestäni onnistui. Tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset aineistosta. Tutkimustulokset ovat pääasiallisesti kuvailevia, tutkimushenkilöiden kokemuksiin pohjautuvia. Tämä tutkimus

ei pyrkinytkään olemaan tutkimushenkilöiden käyttäytymistä tai vuorovaikutusta selittävä, vaan pyrkimyksenä oli ymmärtää ihmisiä ja heidän kokemuksiaan vertaistukiryhmästä. Koska vertaistuesta on melko vähän tutkimuskirjallisuutta viestinnässä, on tämä tutkimus tuonut asiaan lisää tietoa.

Yhtenä laadullisen tutkimuksen perusvaatimuksena on, että tutkijalla on aikaa tehdä tutkimuksensa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 139). Tämä tutkimus on ollut jatkoa aikaisemmalle sosiaalisesta tuesta tekemälleni työlle, joten tuki käsitteenä on ollut tuttu jo pidemmän aikaa kuin itse työn tekeminen. Tämän pro gradu-työn tekeminen on kestänyt noin yhdeksän kuukautta, jonka aikana työtä on saatettu aktiivisesti eteenpäin koko ajan.

Aineisto on analysoitu teemoittelemalla. Teemoittelun koin olevan hyvä analyysimenetelmä, koska vertaistuesta ja siihen vaikuttavista asioista tiedetään vielä melko vähän, joten valmiiden teemojen avulla pystytään selvittämään niiden sisältöä paremmin kuin mitä olisi ehkä aineistolähtöisesti pystytty selvittämään. Teemat nostin esiin joko teoriakirjallisuudesta tai oman pohdinnan tuloksena. Analyysin ja siitä tekemiäni tulkintojen oikeuttamiseksi olen esittänyt haastatteluista sitaatteja. Sitaattien on tarkoitus osoittaa lukijalle, miten analyysi on tehty sekä antaa lukijalle mahdollisuuden arvioida tutkijan päättelyä. Suuria yleistyksiä ei näin pienestä aineisto voi analyysillä tehdä. Tämän tutkimuksen perusteella en voi siis sanoa, millaista vertaistuki on kaikissa Painonvartijoiden ryhmissä, muista vertaistukiryhmistä puhumattakaan. Tulkintoja aineistostani on sen sijaan joskus tehty yhdenkin tutkimushenkilön kertomuksesta. Tämä tutkimus ja tulokset muodostuvat kahdeksan ihmisen henkilökohtaisista kertomuksista ja antavat viitteitä siitä, mitä vertaistuki ylipäätään voi olla tämän kaltaisessa ryhmässä.

Tutkimuksen luotettavuutta on perinteisesti arvioitu validiteetin ja reliabiliteetin käsitteillä. Validiteetilla tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin. Reliabiliteetin käsite viittaa tulosten toistettavuuteen. (Hirsjärvi & Hurme 2002, 213.) Haastattelun pätevyyttä pyrin lisäämään siten, että varmistin usein muotoilemalla kysymyksen uudestaan, jos tuntui siltä, että haastateltava ei sitä heti ymmärtänyt. Luotettavuuteen kuuluu se, että tulokset ovat toistettavissa. Kvalitatiivinen tutkimus on usein ainutkertaista. Toinen tutkija ei tutki samoja ihmisiä eikä ole samassa

vuorovaikutustilanteessa näiden ihmisten kanssa, joten toistettavuus kärsii aina tästä syystä. Analyysi on kuitenkin mahdollista toistaa. Tämän vuoksi on selitettävä tarkkaan, miten tutkimushenkilöt on valittu, miten aineisto on kerätty ja analysoitu. Tässä työssä olen selkeästi pyrkinyt osoittamaan, miten henkilöt on valittu ja mitä aineistolle on tehty.

Tutkimuksen raportoinnissa olen noudattanut pitkälti samanlaista etenemistä kuin teoriaosuudessa. Tämä on mielestäni auttanut itseäni jäsentämään vertaistukea ja siihen vaikuttavia asioita sekä tekemään raportista selkeästi luettavan ja ymmärrettävän. Tämän tutkimuksen aikana olen painottanut vertaistuen näkökulman, jossa yksi ihminen on sekä tuen antaja että saaja, eroavan perinteisestä tuen saajan ja antajan näkökulmasta, jossa ne käsitetään kahdeksi eri henkilöksi. Tutkimuksen aikana huomasin kuitenkin, että raportoinnissa ne ovat selvyuden vuoksi pidättävä erillään. Haastatteluaineiston käsitteleminen oli helpompaa, kun tuen saajaa ja antajaa käsiteltiin erillään, vaikka kyseessä onkin sama henkilö. Vaikka tässä tutkimuksessa en täysin onnistunut yhdistämään tuen antajan ja saajan roolia, tulosten perusteella voidaan kuitenkin sanoa, mitkä asiat vaikuttavat ihmissuhteisiin ja miten ne vaikuttavat koko vuorovaikutustilanteeseen.

KIRJALLISUUS

Adamsen, L. & Rasmussen, J. M. Sociological perspectives on self-help groups: Reflections on conceptualization and social processes. Julkaisussa *Journal of Advanced Nursing* [online], Sep2001, Vol. 35 Issue 6 [viitattu 26.6.2003]. Saatavissa EBSCO Academic Search Elite-tietokannassa: <http://search.epnet.com>. ISSN 0309-2402.

Alasuutari, P. 1995. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Vastapaino.

Albrecht, T. L., Burleson, B. R. & Goldsmith, D. 1994. Supportive communication. Teoksessa M. L. Knapp & G. R. Miller (toim.), *Handbook of interpersonal communication*. 2. Painos, 419–449. Thousand Oaks: Sage.

Anderson, C. M., Riddle, B. L. & Martin, M. M. 1999. Socialization processes in groups. Teoksessa L. Frey (toim.), *The handbook of group communication theory & research*, 139–163. Thousand Oaks: Sage.

Auvinen, A. (toim.). 2000. Omin ehdoin. Naisten oma-apuryhmien opas. Vammala: Kansalaisareena ry.

Banks, E. The social capital of self-help mutual aid groups. Julkaisussa *Social Policy* [online], Fall1997, Vol. 28 Issue 1 [viitattu 26.6.2003]. Saatavissa EBSCO Academic Search Elite-tietokannassa: <http://search.epnet.com>. ISSN 0037-7783.

Barbee, A. P., Rowatt, T. L. & Cunningham, M. R. 1998. When a friend is in need: Feelings about seeking, giving, and receiving social support. Teoksessa P. A. Anderson & L. K. Guerrero (toim.), *Handbook of communication and emotion. Research, theory, applications and contexts*, 281–301. San Diego: Academic Press.

Barbee, A. P. 1990. Interactive coping: The cheering-up process in close relationships. Teoksessa S. Duck & R. C. Silver (toim.), *Personal Relationships and Social Support*, 46–65. London: Sage.

- Barnes, M. K. & Duck, S. 1994. Everyday communicative contexts for social support. Teoksessa B. R. Burleson, T. L. Albrecht & I. G. Sarason (toim.), *Communication of Social Support. Messages, Interactions, Relationships, and Community*, 175–194. Thousand Oaks: Sage.
- Beach, S. R. H., Fincham, F. D., Katz, J. & Bradbury, T. M. 1996. Social Support in Marriage. A Cognitive Perspective. Teoksessa G. R. Pierce, B. R. Sarason & I. G. Sarason (toim.), *Handbook of Social Support and the Family*, 43–65. New York: Plenum Press.
- Brilhart, J. K. & Galanes, G. J. 1995. *Effective group discussion*. Madison: Brown & Benchmark.
- Burleson, B. R. 1994. Comforting messages. Significance, approaches and effects. Teoksessa B. R. Burleson, T. L. Albrecht & I. G. Sarason (toim.), *Communication of social support: Messages, Interactions, Relationships, and Community*, 3–28. Thousand Oaks: Sage.
- Burleson, B. R., Albrecht, T. L., Goldsmith, D. J. & Sarason I. J. 1994. Teoksessa B. R. Burleson, T. L. Albrecht & I. G. Sarason (toim.), *Communication of Social Support. Messages, Interactions, Relationships, and Community*, xi–xxx. Thousand Oaks: Sage.
- Cline, R. W. 1999. Communication in social support groups. Teoksessa L. Frey (toim.), *The handbook of group communication theory & research*, 516–538. Thousand Oaks: Sage.
- Cohen, S. & Syme, S. L. 1985. Issues in the study and application of social support. Teoksessa S. Cohen & S. L. Syme (toim.), *Social support and health*, 3–22. Orlando: Academic Press.
- Cutrona, C. E. & Suhr, J. A. 1992. Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors. *Communication Research* 19, 154–174.

Cutrona, C. E. & Suhr, J. A. 1994. Social support communication in the context of marriage. Teoksessa B. R. Burleson, T. L. Albrecht & I. G. Sarason (toim.), *Communication of Social Support. Messages, Interactions, Relationships, and Community*, 113–135. Thousand Oaks: Sage.

Derlega, V. J., Barbee, A. B. & Winstead, B. A. 1994. Friendship, gender and social support. Laboratory studies of supportive interactions. Teoksessa B. R. Burleson, T. L. Albrecht & I. G. Sarason (toim.), *Communication of Social Support. Messages, Interactions, Relationships, and Community*, 136–151. Thousand Oaks: Sage.

Dunkel-Schetter, C. & Bennett, T. L. 1990. Differentiating cognitive and behavioral aspects of social support. Teoksessa B. R. Sarason, I. G. Sarason & G. R. Pierce (toim.), *Social support: An interactional view*, 267–296. New York: John Wiley & Sons.

Dunkel-Schetter, C. & Skokan, L. A. 1990. Determinants of social support provision in personal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships* 7, 437–450.

Egbert, N. 2003. Support provider mood and familiar versus unfamiliar events: an investigation of social support quality. *Communication Quarterly* 51, 209–224.

Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloitteleville tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 133–157. Jyväskylä: PS-kustannus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.

Frey, L. R., Botan, C. H. & Kreps, G. L. 2000. *Investigating communication: An introduction to research methods*. 2.painos. Boston: Allyn and Bacon.

Gartner, A. & Riessman, F. Self-help. Julkaisussa *Social Policy* [online], Spring1998, Vol. 28 Issue 3 [viitattu 26.6.2003]. Saatavissa EBSCO Academic Search Elite-tietokannassa: <http://search.epnet.com>. ISSN 0037-7783.

Goldsmith, D. J., McDermott, V. M. & Alexander, S. C. 2000. Evaluating enacted social support. *Journal of Social and Personal Relationships* 17, 369–391.

Goldsmith, D. J. 1994. The role of facework in supportive communication. Teoksessa B. R. Burlinson, T. L. Albrecht & I. G. Sarason (toim.), *Communication of Social Support. Messages, Interactions, Relationships, and Community*, 29–46. Thousand Oaks: Sage.

Goldsmith, D. 1992. Managing conflicting goals in supportive interaction: An integrative theoretical framework. *Communication Research* 19, 264–286.

Goldsmith, D. J. & Fitch, K. 1997. The normative context of advice as social support. *Human Communication Research* 23, 454–476.

Hildingh, C. 1996. *Self-help groups related to coronary heart disease*. Kuopio: Kuopio university printing office.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. *Tutki ja kirjoita*. 6.–8. Painos. Helsinki: Tammi.

Humphreys, K. Individual and social benefits of mutual aid self-help groups. Julkaisussa *Social Policy* [online], Spring1997, Vol. 27 Issue 3 [viitattu 26.6.2003]. Saatavissa EBSCO Academic Search Elite-tietokannassa: <http://search.epnet.com>. ISSN 0037-7783.

Hyypä, M. T. 2002. *Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys*. Jyväskylä: PS- kustannus.

Keyton, J. 1999. Group communication. Process and analysis. Mountain View: Mayfield.

Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloitteleville tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 68–84. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kvale, S. 1996. Interviews. An interduction to qualitative research interviewing. Thousand Oaks: Sage.

Lin, N., Ye, X. & Ensel, W. M. 1999. Social support and depressed mood: A structural analysis. *Journal of Health & Social Behavior* 40, 344–359.

Malinen, A. & Nieminen, K. 2001. Vertaistuki voimavarana. Helsinki: Invapaino.

Mikkola, L. 2000. Supporttiivinen viestintä ja sosiaalinen tuki työyhteisössä. Teoksessa M. Valo (toim.), Nykytietoa puheviestinnän opetuksesta. Viestintätieteiden laitoksen julkaisuja 20, 110–128. Jyväskylän yliopisto.

Mäkelä, K., Arminen, I., Bloomfield, K., Eisenbach-Stangl, I., Helmersson Bergmark, K., Kurube, N., Mariolini, N., Ólafsdóttir, H., Peterson, J. H., Phillips, M., Rehm, J., Room, R., Rosenqvist, P., Rosovsky, H., Stenius, K., Swiatkiewicz, G., Woronowicz, B. & Zielinski, A. 1996. Alcoholics Anonymous as a mutual-help movement. Wisconsin: The university of Wisconsin Press.

Newcomb M. D. & Keefe K. 1997. Social support, self-esteem, social conformity and gregariousness. Teoksessa G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason & B. R. Sarason (toim.), Sourcebook of social support and personality, 303–333. New York: Plenum Press.

Nylund, M. 1996. Oma-aputoimintaa meillä ja muualla. Teoksessa T. Kärkkäinen & M. Nylund (toim.), *Oma-apuryhmät: Vertaisten tukea ja toimintaa*, 22–33. Tampere: Kansalaisareena ry.

Nylund, M. 1997. *Oma-apuryhmät vapaaehtoisuuden ja julkisen välimaastossa. Oma-aputoiminnan valtakunnallinen kehittämisselvitys 1994–1996*. Tampere: Kansalaisareena ry.

Nylund, M. 2000. *Varieties of mutual support and voluntary action. A study of finnish self-help groups and volunteers*. Helsinki: Hakapaino oy.

Patton, M. Q. 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. 3. Painos. Thousand Oaks: Sage.

Peltonen, R. 1994. *Sosiaalinen tuki, elämänhallinta ja koettu terveys keski-ikäisillä naisilla. Sosiaalipoliittisen yhdistyksen tutkimuksia 54. Socialpolitiska institutionen. Åbo*.

Pierce, G. R., Sarason, B. R., Sarason, I. G., Joseph, H. J. & Henderson, C. A. 1996. *Conceptualizing and assessing social support in the context of family*. Teoksessa G. R., Pierce, B. R. Sarason & I. G. Sarason (toim.), *Handbook of social support and the family*, 3–23. New York: Plenum Press.

Reinharz, S. & Chase, S. E. 2002. *Interviewing women*. Teoksessa J. F. Gubrium & J. A. Holstein (toim.), *Handbook of interview research. Context and method*, 221–238. Thousand Oaks: Sage.

Riessman, F. *Ten self-help principles*. Julkaisussa *Social Policy* [online], Spring1997, Vol. 27 Issue 3 [viitattu 26.6.2003]. Saatavissa EBSCO Academic Search Elite-tietokannassa: <http://search.epnet.com>. ISSN 0037-7783.

Röhle, B. & Sommer, G. 1994. Social support and social competence: Some theoretical and empirical contributions to their relationship. Teoksessa F. Nestmann & K. Hurrelmann (toim.), *Social networks and social support in childhood and adolescence*, 111–129. Berlin: De Gruyter.

Sarason, I. G., Sarason, B. R. & Pierce, G. R. 1994. Relationship-specific social support. Toward a model for the analysis of supportive interactions. Teoksessa B. R. Burlison, T. L. Albrecht & I. G. Sarason (toim.), *Communication of Social Support. Messages, Interactions, Relationships, and Community*, 91–112. Thousand Oaks: Sage.

Sarason, B. R., Pierce, G. R. & Sarason, I. G. 1990. Social support: The sense of acceptance and the role of relationships. Teoksessa B. R. Sarason, I. G. Sarason & G. R. Pierce (toim.), *Social support: An interactional view*, 97–128. New York: John Wiley & Sons.

Sarason, I. G., Pierce, G. R. & Sarason, B. R. 1990. Social support and interactional processes: a triadic hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationships* 7, 495–506.

Schopler, J. H. & Galinsky, M. J. Julkaisussa *Health & Social Work* [online], Aug 1993, Vol. 18 Issue 3 [viitattu 26.6.2003]. Saatavissa EBSCO Academic Search Elite-tietokannassa: <http://search.epnet.com>. ISSN 0360-7283.

Sullivan, C. F. 1991. Recipients' perceptions of social support attempts across various stressful like events. *Communication Research Reports* 13, 183–190.

Stewart, M. J. 1993. *Integrating social support in nursing*. Newbury Park: Sage.

Takala, E. 1995. Viestitään ryhmässä: Tyhmää, tylsää ja turhaa vai taitavaa, tuloksellista ja tyydyttävää. Teoksessa E. Takala & M. Gerlander (toim.), *Polkuja puheviestintään*, 84–101. Jyväskylä: Yliopistopaino.

Tuomi J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus.

Turunen, T. 2001. Painonvartijat järjestö Suomessa: Tutkimus Painonvartijoiden ideologiasta ja käytännöstä. Sosiologian pro-gradu tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta.

Weiner, S. 1998. The addiction of overeating: Self-help groups as treatment models. *Journal of clinical psychology* 54, 163–167.

Westmyer, S. A. & Myers, S. A. 1996. Communication skills and social support messages across friendship levels. *Communication Research Reports* 13, 191–197.

Wills, T. A. 1985. Supportive functions of interpersonal relationships. Teoksessa S. Cohen & S. L. Syme (toim.), *Social support and health*, 61–82. Orlando: Academic Press.

Wituk, S., Shephard, M. D., Slavich, S., Warren, M. L. & Meissen, G. A topography of self-help groups: An empirical analysis. Julkaisussa *Social Work* [online], Mar2000, Vol. 45 Issue 2 [viitattu 26.6.2003]. Saatavissa EBSCOn Academic Search Elite-tietokannassa: <http://search.epnet.com>. ISSN 0037-8046.

Yee, P. L., Santoro, K. E., Paul, J. S. & Rosenbaum, L. B. 1996. Information processing approaches to the study of relationship and social support schemata. Teoksessa G. R., Pierce, B. R. Sarason & I. G. Sarason (toim.), *Handbook of social support and the family*, 25–42. New York: Plenum Press.

LIITE

HAASTATTELURUNKO

- luottamuksellinen
- kysy, jos et ymmärrä jotain tai on epäselvä kysymys
- vastaa vapaasti

1. TAUSTATIEDOT

- ikä
- Kuinka kauan olet ollut Painonvartijoissa ja monesko kerta tämä on?

2. RYHMÄ JA VUOROVAIKUTUS

- Millainen on ryhmä jossa käyt?
- Minkälaisia ihmisiä ryhmässä käy?
- Mikä on ryhmässä sinulle tärkeää?
- Mitä odotat ryhmältä saavasi?
- Millainen ilmapiiri ryhmässä on?
- Millainen ryhmänohjaaja tässä ryhmässä on? *Oletko käynyt muiden ohjaajien ryhmässä?*
- Voiko ryhmässä mielestäsi keskustella itseä mietityttävistä/huolestuttavista asioista?
- Jos voisit muuttaa jotain tässä ryhmässä, mitä se olisi?
- Millainen olisi täydellinen Painonvartijat-ryhmä?
- Onko ryhmässä jotain negatiivista? *Onko jotain huonoja kokemuksia?*
- Oletko jäänyt joskus ennen tai jälkeen ryhmän juttelemaan muiden, ryhmäno. kanssa?

3. TUKI PAINONVARTIJOISSA

- Millaista tukea tarvitset mielestäsi laihtumiseen?
- Oletko saanut tätä tukea painonvartijoista? (Esimerkkejä, tilanteita, ihmisiä)
- Millaisissa tilanteissa koet tarvitsevasi tukea? (Eryitystilanteet, paino ei laske, nousee)
- Onko jotain keinoja, miten tukea voi hakea? *Miten ilmaiset tuen tarpeen?*
- Onko tukea tarpeeksi saatavilla? *Keneltä?*
- Onko tukea tarjottu joskus liikaa? *Tuputus, toisten esimerkit, neuvot?*
- Mistä huomaat, että joku toinen tarvitsee tukea?
- Miten tuet ryhmässä toisia laihtuttajia?
- Miten luulet, että siihen suhtaudutaan, jos annat apuja tai neuvoja toisille?
- Tuetaanko kaikkia tasapuolisesti ryhmässä?
- Oletko hakenut apua tai neuvoja muualta Painonvartijoissa, kuten lehti tai netti?
- Miten Painonvartijoista saatu tuki eroaa muusta saamastasi tuesta, esim. puoliso, ystävät?
- Miten paljon olet kertonut muille ihmisille käymisestä Painonvartijoissa ja miten siihen yleisesti suhtaudutaan?

