

KOKEMUSASIAINTUNTIJA TUKENA MUUTOSMATKALLA
Palautteenanto verkkopohjaisessa elämäntapamuutosinterventiossa

Mari Lehikoinen

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto 2021

TIIVISTELMÄ

Lehikoinen, M. 2021. Kokemusasiantuntija tukena Muutosmatkalla: Palautteenanto verkkopohjaisessa elämäntapamuutosinterventiossa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen pro gradu tutkielma, 45 s. 2 liitettä.

Elämäntapojen muuttaminen tunnetaan haastavana prosessina, johon tarvitaan riittäviä voimavaroja, tukea ja seurantaa. Verkkopohjaisilla elämäntapamuutosinterventioilla, joissa on käytetty muutosta tukevia tekniikoita kuten omaseurantaa, tavoitteen asettamista ja palautteenantoa, on saavutettu positiivisia tuloksia liikunta-aktiivisuudessa ja painonpudotuksessa. Räätelöityä palautetta ja sosiaalista tukea sisältävillä verkkointerventioilla on onnistuttu lisäämään myös käyttäytymistä vahvistavia taustatekijöitä kuten pystyvyyden tunnetta ja motivoitumista omasta terveydestä huolehtimiseen. Verkkointerventioita on perinteisesti toteutettu terveydenhuollon ammattilaisten ohjaamina, mutta myös kokemusasiantuntija-tuettujen interventioiden määrä on viime vuosina lisääntynyt. Kokemusasiantuntijoiden antamalla tuella on havaittu olevan yhteys parempaan sitoutumiseen ja aktiivisuuteen interventiossa. Samantaustaisuutensa vuoksi kokemusasiantuntijan mukanaolo on lisännyt myös luottamusta ja uskottavuutta interventioon.

Tämän tutkimuksen tarkoituksen on kuvata, millaista on kokemusasiantuntijan antama palaute verkkopohjaisessa elämäntapamuutosinterventiossa ylipainoisten aikuisten kirjoittamista verkkopohdintatehtävistä. Pohdintatehtävissä käsitellään elämäntapamuutoksessa onnistumisia ja sudenkuoppia. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin toteuttamaa kaksivuotista Muutosmatka-tutkimushanketta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Pohdintatehtävistä annetut palautteet sisälsivät kannustavaa, tietoa jakavaa, neuvoja antavaa, toimintaan kehottavaa, kysyvää, vertaistukea tarjoavaa, vahvistavaa, muihin vertaavaa sekä empatiaa ja myötätuntoa osoittavaa palautetta. Molemmissa pohdintatehtävissä tyypillisimmin annettu palaute oli muutostavoitteeseen kohdistuvaa, kannustavaa palautetta. Palautteissa tunnusomaisia piirteitä olivat myös ”pienin askelin” etenemiseen sekä konkreettisuuteen ja realismiin kannustaminen muutosten tekemisessä. Onnistumisiin liittyvistä tehtävistä annetuissa palautteissa korostuivat liikuntaan- ja ravintoon liittyvän tiedon jakaminen ja neuvojen antaminen. Epäonnistumisten (sudenkuopat) yhteydessä yleisimmät palautesisällöt olivat ravintoon ja muutokäyttäytymiseen liittyvä tiedon jakaminen sekä vertaistuen antaminen. Tulokset osoittavat, että kokemusasiantuntijoiden antamat palautteet ovat sisällöltään monipuolisia, elämäntapamuutosta tukevia palautteita, joissa ilmenee tiedollista, sosiaalista ja muutokseen liittyviin osatekijöihin (motivaatio, pystyvyys) kohdistuvaa tuen antamista

Asiasanat: Kokemusasiantuntija, Palaute, Verkkopohjainen elämäntapamuutosinterventio

ABSTRACT

Lehikoinen, M. 2021 Lay health worker as a supporter on the Muutosmatka. Giving feedback in a web-based lifestyle intervention. University of Jyväskylä, Master's thesis, 45 pp.2 appendices.

Changing a lifestyle is a challenging process requiring adequate resources, support and monitoring. Web-based lifestyle change interventions using behavior change techniques such as self-monitoring, goal setting and feedback have yielded positive results in terms of physical activity and weight loss. Online interventions with tailored feedback and social support have also succeeded in increasing the sense of ability, motivation to take care of one's own health and commitment to the program. Online interventions have traditionally been carried out under the guidance of healthcare professionals, but the number of interventions led by lay health workers has also increased in recent years. Support from lay health workers has been found to be associated with better engagement and activity in intervention. Due to similar backgrounds, the involvement of lay health workers has also increased confidence and credibility in the intervention.

The aim of this study is to describe, what kind of feedback lay health workers provide to overweight adults their online reflection assignments in web-based lifestyle change program. The reflection assignments deal with success and pitfalls of lifestyle change. This study is part of a two-year research project conducted by University of Jyväskylä and Central Finland Health Care District. The material was analyzed by data-driven content analysis.

Nine different types of feedback were identified: supportive, informative, advisory, encouraging to act, questioning, peer support, affirmative, comparative and emphatic and compassionate feedback. The feedback most given in both assignments (success and pitfall) was goal-oriented, encouraging feedback. It was also characterized by encouraging progress in "small steps" and encouraging concreteness and realism in change making. Feedback on success related assignments emphasized the sharing information and advice related to exercise and nutrition. In case of failure (pitfalls) the most common feedback was sharing the information related to nutrition and change behavior, as well as provision of peer support. The results of this study shows that lay health workers provide feedback of lifestyle change support that include motivating, informative and giving social support.

Keywords: Lay health worker, feedback, web-based intervention

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS.....	4
2.1 Kokemusasiantuntija	4
2.2 Koulutettu kokemusasiantuntija	5
2.3 Kokemusasiantuntijan ohjaamia interventioita	6
3 PALAUTE ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA.....	9
3.1 Palaute elämäntapamuutoksen tukemisessa	9
3.2 Palaute käyttäytymisen muutostekniikkana.....	10
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	13
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
5.1 Tutkimusaineiston kuvaus	14
5.2 Aineiston analyysi	17
5.3 Analyysin eteneminen	19
6 TULOKSET	23
6.1 Kannustava palaute tavoitteenmukaisesta toiminnasta	24
6.2 Tiedon jakaminen	26
6.3 Neuvojen antaminen	28
6.4 Vertaistuen antaminen	29
6.5 Vahvistava palaute.....	31
6.6 Kehotus toimijuuteen.....	33
6.7 Vertaus muihin	34

6.8 Kysyvä palaute	35
6.9 Empatiaa osoittava palaute	36
6.10 Aineiston kvantifiointi	37
7 POHDINTA	39
7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	42
7.2 Johtopäätökset	45

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Pysyvien elämäntapamuutosten saavuttaminen tunnetaan vaativana prosessina. Elämäntapamuutoksissa on kyse käyttäytymisen muuttamisesta, joten pelkkä tiedon jakaminen esimerkiksi, kuinka paljon liikuntaa tulisi terveyden kannalta harrastaa tai millaista ruokaa suositellaan painonpudotuksen tukemiseen, on harvoin riittävä keino pysyvien muutosten saavuttamisessa. (Absetz & Hankonen 2011; Haukkala ym. 2012). Elämäntapojen muuttamisen taustalle tarvitaan terveyteen liittyvän tiedon lisäksi myös tietoa ja ymmärrystä ihmisen käyttäytymisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä (Haukkala ym. 2012). Erilaisia käyttäytymisteorioita ja käyttäytymisenmuutostekniikoita onkin hyödynnetty elämäntapamuutosinterventioissa ja elintapaneuvonnassa onnistuneesti. Käyttäytymisteorioihin pohjautuvilla interventioilla, jotka sisältävät autonomisen motivaation ja itsesääteilytaitojen vahvistamista, on onnistuttu muuttamaan käyttäytymistä paremmin kuin ilman teoriapohjaa toteutetuilla interventioilla (Michien ym. 2009; Salmela ym. 2010; Webb ym. 2010; Texeira ym. 2015).

Perinteisesti elämäntapainterventioita on toteutettu kasvokkaisilla tapaamisilla ja terveydenhuollon ammattilaisten ohjaamina. Viimeisten vuosikymmenten aikana teknologinen kehitys ja internetin käytön yleistymisen ovat mahdollistaneet elämäntapainterventioiden toteuttamisen myös verkkoympäristössä (Webb ym. 2010). Verkkointerventioita voidaan toteuttaa lukuisin eri keinoin, kuten tietokoneen, sähköpostin, chat-alustojen, erilaisten verkko-ohjelmien, puhelimen tai muiden älylaitteiden välityksellä itseohjatusti tai ammattilaisen tukemana (Kohl ym. 2013). Verkon välityksellä voidaan myös saavuttaa laajoja kohderyhmiä nopeasti ajasta ja paikasta riippumatta, välittää tietoa nopeasti ja ajantasaisesti sekä antaa tukea, ohjausta ja palautetta reaaliaikaisesti. (Kohl ym. 2013; Afshin ym. 2016; Beleigoli ym. 2020; Varela ym. 2021).

Verkkointerventioita on toteutettu teknologian mahdollistamana automatisoidun, algoritmeihin perustuvan vuorovaikutuksen kautta, ihmisen tukemana tai näiden yhdistelmänä. Tutkimusnäytön mukaan, vuorovaikutuksen laadulla tai tuen antajalla, hänen

koulutustustallaan tai ammattinimikkeellä ei ole havaittu olevan vaikutusta interventioiden tehokkuuteen (Tate ym. 2006; Greaves ym. 2011; Foster ym. 2013). Sen sijaan useat tutkimukset osoittavat, että terveyskäyttäytymisen muuttamista on onnistuttu tukemaan interventioilla, jotka sisältävät kannustamista käyttäytymisen omaseurantaan ja tavoitteen asettamiseen sekä sosiaalisen tuen ja henkilökohtaisen palautteen antamista (Greaves ym. 2011; Kohl ym. 2013; Sherrington ym. 2016; Stephenson ym. 2017; Beleigoli ym. 2020).

Palautteenantamisella on elämäntapamuutoksen tukemisessa keskeinen rooli. Palautteen kautta voidaan jakaa tietoa, motivoida henkilöä muutokseen, vaikuttaa uskomuksiin ja asenteisiin, tiedottaa, sitouttaa ja edistää itseohjautuvuutta (DiClemente 2001). Henkilökohtaisesti suunnatulla, räätälöidyllä palautteella voidaan vahvistaa myös henkilön pystyvyyden tunnetta, motivaatiota ja itsesääätelytaitoja (Lustria ym. 2009; Brower ym. 2011; Greaves ym. 2011, Foster ym. 2013; Alley ym. 2018; Beleigoli ym. 2020; Varela ym. 2021). Henkilön taustatiedot, muutosvaiheen ja motivaation huomioiva, räätälöity palaute näyttäisi parantavan sitoutumista, terveyttä ja lisäävän itsesääätelytaitoja paremmin kuin yleinen palaute (Lustria ym. 2009).

Kokemusasiantuntijoita ja vertaisia on alettu hyödyntää elämäntapainterventioissa ammattilaisten rinnalla tai itsenäisinä toteuttajina viime vuosien aikana (Punna ym. 2019). Kokemusasiantuntijoiden mukaantulon on havaittu vaikuttavan positiivisesti mm. interventioihin sitoutumiseen ja koettuna sosiaalisen tuen laatuun (Visram 2017). Tällä hetkellä todistusvoimainen tutkimusnäyttö kokemusasiantuntijoiden ohjaamista interventioista on kuitenkin vielä vähäistä. Tarvitaan lisää tarkennusta kokemusasiantuntijuuden määrittelyyn, yhteisen terminologian luomista sekä tiedonjakoa kokemusasiantuntijoiden hyödyntämismahdollisuuksista terveyden edistämässä (South ym. 2013).

Tämä tutkimus kohdistuu verkkopohjaiseen kokemusasiantuntijan tukemaan elämäntapamuutosinterventioon. Interventiossa kokemusasiantuntijat toimivat verkkotutoreina, ja heidän tehtävänä on antaa palautetta ylipainoisten aikuisten kirjoittamista, elämäntapamuutokseen liittyvistä pohdintatehtävistä. Tutkimuksen kohteena ovat verkkotutoreiden antamat palautteet ja niiden sisältö. Tutkimus on laadullinen kuvaileva työ, jossa tarkoituksena on tuottaa tietoa Muutosmatka-hankkeesta verkkotutorin näkökulmasta,

mutta myös osaltaan laajentaa tietoisuutta kokemusasiantuntijoiden hyödyntämismahdollisuuksista ja osaamisesta elämäntapamuutoksen tukijana.

2 KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS

Kokemusasiantuntijuus voidaan käsittää eräänlaisena kattoterminä tai yleisnimityksenä erilaisille kokemusasiantuntijoiden tehtäville ja toiminnoille. Vaikka termi käsittää erilaisia määrityksiä ja ulottuvuuksia, kokemusasiantuntijuuden nähdään pohjautuvan henkilökohtaisiin kokemuksiin, jotka liittyvät johonkin henkilön elämänselityksessä olevaan merkittävään kokemukseen, kuten sairauteen, vammaisuuteen, päihdeongelmaan tai mielenterveyshäiriöihin, josta henkilö on toipunut ja selviytynyt (Kostiainen ym. 2014, 6; Meriluoto 2016, 67; Kasila & Kettunen 2021, 11).

2.1 Kokemusasiantuntija

Yhteisen käsitteistön puuttuminen vaikeuttaa kokemusasiantuntija-termin tarkkaa määrittelyä, mutta kokemusasiantuntijaksi voidaan kutsua henkilöä, jolla on omakohtaista kokemusta joko sairastavana, toipuneena, kuntoutuvana, läheisenä tai omaisena (Hietala & Rissanen 2015, 13; Hirschovits-Gerz ym. 2019, 11). Meriluoto (2018, 121) puolestaan määrittelee kokemusasiantuntijan henkilönä *“joka on kohdannut sosiaali ja/tai terveysongelmia ja toimii nyt erilaisissa asiantuntijatehtävissä noihin kokemuksiinsa nojaten.*

Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa kokemusasiantuntija määritellään tavallisesti asuinympäristönsä ymmärtäjänä, tulkkina ja henkilönä, joka jakaa autettaviensa kanssa saman taustan, tuntee paikallisen kulttuurin ja palvelut ja auttaa näistä lähtökohdista ihmisiä edistämään omaa ja ympäristönsä terveyttä (South ym. 2012; Olaniran ym. 2017). Kokemusasiantuntija-termille löytyy lukuisia eri englanninkielisiä vastineita kuten lay health community worker, volunteer peer educator, activator ja lay volunteer (South ym. 2012). Eri termien käyttö vaihtelee sen mukaan, millaisessa roolissa ja millaisen kohderyhmän kanssa kokemusasiantuntija kulloinkin työskentelee, onko kysymys palkkatyöstä vai vapaaehtoisuudesta ja onko henkilö koulutettu tehtäväänsä vai ei (South ym. 2012; Olaniran ym. 2017).

Kokemukset eivät kuitenkaan ole vielä riittävä perusta asiantuntijuudelle, vaan hyvän kokemusasiantuntijatoiminnan edellytyksinä nähdään omien kokemusten jalostaminen ja sanallistaminen koulutuksen avulla hyödynnettäväksi muiden opastamiseen ja tukemiseen. (Hirschovits-Gerz ym. 2019). Kokemusasiantuntijuuden kehittyminen voidaan nähdä oppimisprosessina, jossa henkilökohtaisten kokemusten laaja-alainen ymmärrys, kokemusten jäsentäminen ja kokemustiedon soveltaminen ympäröivään todellisuuteen organisoituvat koulutuksen, käytännön työn ja työnohjauksellisen tuen avulla tietämykseksi ja asiantuntijuudeksi (Kasila & Kettunen 2021, 12).

2.2 Koulutettu kokemusasiantuntija

Koulutuksella on kokemusasiantuntijatoiminnassa keskeinen rooli, sillä kokemusasiantuntijat toimivat hyvin monenlaisissa ympäristöissä ja tehtävissä. Suomessa kokemusasiantuntijat voivat toimia esimerkiksi eri järjeistöissä ja palvelujärjestelmissä kouluttajina, tiedottajina, arvioijina tai palveluiden kehittäjinä (Hietala & Rissanen 2015, 19). Tämän työn taustalla olevassa Muutosmatka-hankkeessa kokemusasiantuntijat toimivat tukihenkilöinä ja ryhmänohjaajina (Kasila ym. 2021, 82). Hietalan & Rissanen (2015, 26) mukaan yleensä tukihenkilönä toimiessaan kokemusasiantuntija jakaa omia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia, eikä siihen tällöin liitetä neuvontaa, ohjeita tai toisen henkilön tilanteen arviointia.

Viime vuosina kokemusasiantuntijoita on alettu hyödyntää myös sosiaali- ja terveystalvueluiden yhteiskehittämisprosesseissa, joiden tavoitteena on ollut lisätä palveluiden asiakalähtöisyyttä ja osallisuutta sekä ammattilaisten asiakasymmärrystä (Kettunen & Kasila 2021, 7–9). Samalla työskentely ammattilaisten rinnalla on lisännyt kokemusasiantuntijoille myös yhä vaativampia asiantuntijatehtäviä, jotka edellyttävät tehtäviä vastaavien koulutusten kehittämistä (Hirschovits-Gerz ym. 2019, 10). Koulututtautumistarve on yksilö- ja tehtäväkohtainen, riippuen kokemusasiantuntijan aikaisemmasta pohjakoulutuksesta ja valmiuksista sekä kulloinkin kyseessä olevasta tehtävästä. Vaikka kokemusasiantuntijana voi toimia myös ilman koulutusta, Rissanen ym. (2015, 241) mukaan kokemusasiantuntijaksi kehittyminen edellyttää kouluttautumista, koska kokemustiedon eteenpäin välittämiseen tarvitaan kykyä reflektoida omaa kokemustaan ja soveltaa sitä tarkoituksenmukaisesti olemassa olevassa tilanteessa ja

ympäristössä. Meriluoto (2018) toteaa, että kokemusasiantuntijoista kehittyi työssään taitavia ympäristönsä tulkkeja, jotka osaavat käyttää kokemustietoaan aina tilanteeseen ja ympäristöön sopivalla tavalla.

Tämän tutkimuksen kohteena olevan Muutosmatka-intervention yhtenä keskeisenä painopisteenä oli ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden yhteistoiminnan kehittäminen. Hankkeessa kokemusasiantuntijat otettiin mukaan terveydenhuoltojärjestelmän kehittämiseen ja asiakastyöhön ammattilaisten rinnalle. Hankeraportin tuloksissa todettiin, ettei kokemusasiantuntijoiden mukaantulo terveydenhuollon toimijaksi ollut kuitenkaan täysin mutkatonta. Hankkeen myötä havaittiin, että asiakaslähtöisten palveluiden yhteiskehittäminen edellyttää työtä, resursseja, oppimista ja dialogia, jossa oppijoina ovat kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten lisäksi koko palvelujärjestelmä. Tuloksekas yhteistoiminta uudella asettelussa edellyttää kokemusasiantuntijoiden osalta koulutusta ja perehtymistä kohteena oleviin työtehtäviin, ammattilaisilta joustavuutta, osaamista, asennetta ja yhteistyötaitoja sekä organisaatiotasolta yhteistyömuotojen, roolien ja tehtävien uudelleentarkastelua (Kettunen & Kasila 2021, 9, 113–114). Kokemusasiantuntijoiden mukaantulo terveyden edistämisen “työkentälle” erilaisiin tehtäviin on kuitenkin tärkeää, koska kuten Hirschovits-Gerz ym. (2019, 41) toteavat, yhteistoiminnassa syntyvä kumppanuus voi lisätä tietoisuutta kokemusasiantuntijatoiminnasta sekä parantaa vaikutusmahdollisuuksia päätöksenteossa.

2.3 Kokemusasiantuntijan ohjaamia interventioita

Kokemusasiantuntijoita hyödyntäneistä elämäntapamuutoksiin liittyvistä verkkointerventioista löytyy jonkin verran tutkimuksia. Vaikuttava tutkimusnäyttö kokemusasiantuntijoiden tuomasta lisähyödystä terveyskäyttäytymiseen ja terveystuottajiin on kuitenkin hyvin hajanaista, johtuen yleisimmin interventioiden toteutukseen, kohderyhmiin ja keston liittyvistä eroavaisuuksista tai puutteellisesta interventioinnin raportoinnista (Lorig ym. 2008; Brower ym. 2011; Hageman ym. 2017). Yhtenäisen tutkimusnäytön haasteita lisää myös kokemusasiantuntijuuteen liittyvän terminologian jäsentymättömyys. Tutkimuskirjallisuudessa löytyy yli 40 erilaista kokemusasiantuntijuuteen viittaavaa nimitystä (South ym. 2013; Olaniran ym. 2017).

Kokemusasiiantuntijoita hyödyntäneissä verkko-interventioissa on saavutettu positiivisia tuloksia terveyskäyttäytymiseen ja käyttäytymisen taustatekijöihin (Lorig ym. 2008; Poggio ym. 2019; Punna ym. 2019). Lorigin ym. (2007) kokemusasiiantuntija-tuetussa verkko-interventiossa saavutettiin muutoksia liikunta-aktiivisuudessa sekä käyttäytymisen taustatekijöissä (pystyvyyden tunteen lisääntyminen). Punnan ym. (2019) systemattinen katsaus käsitteli koulutettujen kokemusasiiantuntijoiden ohjaamia elämäntapainterventioita. Interventiot olivat toteutustavoiltaan ja kestoiltaan erilaisia, mutta katsauksessa oli mukana myös verkko-ohjelman avulla toteutettuja tutkimuksia. Tutkimustuloksista selvisi, että interventioilla, jotka sisälsivät sosiaalisen tuen antamista, oman toiminnan havainnointia ja tavoitteiden asettamista, saavutettiin positiivisia muutoksia liikunta-aktiivisuudessa ja ravintotottumuksissa. Useat tutkimukset sisälsivät myös ohjauksen ja neuvonnan räätälöintiä osallistujien tarpeet ja taidot huomioiden. Poggion ym. (2019) tutkimus selvitti kokemusasiiantuntijaohjatun, monitekijäisen perheintervention vaikuttavuutta elintapoihin ja painonhallintaan. Interventio sisälsi sekä kasvoikkain tapahtuvia kotikäyntejä, että verkkoalustan kautta lähetettyjä tekstiviestejä, joissa annettiin elintapoihin liittyvää ohjeistusta ja neuvoja sekä itsehoitoon liittyviä muistutuksia. Interventiolla saavutettiin liikunnan ja kasvien ja hedelmien syönnin lisääntymistä osallistujien itseraportoimana. Tutkijoiden mukaan kokemusasiiantuntijoiden sitoutuminen ja omistautuminen perheiden auttamiseen nähtiin tuloksiin positiivisesti vaikuttavana tekijänä. Samantaustaisuutensa vuoksi myös kokemusasiiantuntijoiden antamalla ohjauksella ja neuvonnalla nähtiin olevan painoarvoa.

Visramin ym. (2017) laadullisessa tutkimuksessa pilotoitiin kokemusasiiantuntijaohjatun yksilöllisen elämäntapaneuvonnan soveltuvuutta ja vaikutusta pitkäaikaissairauksia sairastaville henkilöille. Tulosten mukaan osallistujat kokivat kokemusasiiantuntijan ohjauksen ja neuvonnan sallivaksi, luottamusta ja ymmärrystä sisältäväksi. Osallistujien mukaan kokemusasiiantuntijalla oli myös aikaa kuunnella ja paneutua heidän ongelmiinsa.

Lupaavaa näyttöä löytyy myös kokemusasiiantuntijoiden ohjaamien verkko-interventioiden yhteydestä ohjelman parempaan *sitoutumiseen* (Brower ym. 2011; Cotter ym. 2014). Browerin ym. (2011) systemaattisen katsauksen tulosten mukaan kokemusasiiantuntijoiden antama tuki ja mukanaolo intervention toteuttamisessa lisäsi aktiivisuutta verkko-ohjelman käytössä ja verkkovuorovaikutuksessa verrattuna ilman tukea toteutettuihin interventioihin. Cotter ym.

(2014) systemaattisen katsauksen tulokset osoittivat, että kokemusasiantuntijoiden tuoma “pehmeämpi ote” ohjausvuorovaikutukseen ja keskustelutuki saman tilanteen läpikäyneen ihmisen kanssa, voivat lisätä interventioon sitoutumista.

3 PALAUTE ELÄMÄNTAPAMUUTOKSESSA

Tässä luvussa käsitellään palautetta elämäntapamuutoksen tukemisessa sekä tarkastellaan palautetta käyttäytymisen muutostekniikkana.

3.1 Palaute elämäntapamuutoksen tukemisessa

Palaute voi toimia erilaisten vaikutusmekanismien kautta. DiClementen (2001) mukaan kaikenlaisen palautteen voi nähdä sisältävän tietoa, joka voi auttaa vastaanottajaa terveyskäyttäytymisen muutoksessa. Palautteen kautta voidaan jakaa terveyteen liittyvää tietoa, motivoida henkilöä muutokseen, vaikuttaa uskomuksiin ja asenteisiin, tiedottaa, sitouttaa ja edistää itseohjautuvuutta (DiClemente 2001). Palautetta voidaan kohdistaa eri tasoille. Palautteen anto voi olla yleistä, esimerkiksi liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä annettua tietoa, kohdennettua palautetta esimerkiksi liikuntasuosituksia yli 50-vuotiaille naisille tai yksilöllistä räätälöityä palautetta (DiClemente 2001). Palautteella voi siis olla useita tehtäviä, sitä voidaan kohdistaa ja jakaa eri kanavien kautta, mutta tukeakseen elämäntapamuutosta tulee palautteen olla vastaanottajalleen ennen kaikkea oikein kohdistettua.

Yksilöllisesti kohdistettu *räätälöity palaute* on havaittu elämäntapamuutosta edistäväksi tekijäksi useissa tutkimuksissa (Kohl ym. 2013; Sherrington ym. 2016; Alley ym. 2018). Räätälöidyn palautteen ydin on vastaanottajasta kerätyn tiedon hyödyntäminen palautteenannossa. Tiedot vastaanottajan motivaatiosta, muutosvaiheesta, taidoista ja mahdollisuuksista auttavat muutosta vahvistavan, räätälöidyn palautteen laadinnassa (Lustria ym. 2009; Hermsen ym. 2016,). Ennakkotiedot esimerkiksi painonpudotusinterventioon osallistuvan henkilön motivaation tasosta, aiemmista painonpudotuskokemuksista, ruuanlaittotaidoista ja ravitsemustiedoista auttavat palautteen palautteen suuntaamisessa oikeisiin tekijöihin ja oikeasuhteiseksi.

Verkkoympäristö mahdollistaa räätälöidyn palautteen antamisen algoritmeihin perustuvina, ihmisen antamana tai näiden yhdistelmillä. Verkkointerventioissa vuorovaikutuksen laadulla ei näyttäisi olevan vaikutusta palautteen tehokkuuteen (Tate ym. 2006; Greaves ym. 2011; Foster

ym. 2013). Esimerkiksi erilaiset verkkokyselyt tai terveystestit ja niistä saatavat palautteet voivat motivoida vastaanottajaa muuttamaan käyttäytymistään yhtä lailla kuin terveysneuvojan kasvokkainen ohjaus. Verkkopohjaisista, täysin automatisoiduista ”self-help” -tyyppisistä ohjelmista saatava palaute näyttäisi tukevan elämäntapamuutosta lyhytaikaisissa interventioissa (0-3kk) (Tate ym. 2006). Automatisoitujen ohjelmien kautta saatavan palautteen eduksi on esitetty sosiaalisen vuorovaikutus”paineen” puuttuminen ja omasta terveydestä vastuunoton vahvistuminen ja toimijuus (Lustria ym. 2009; Hermsen ym. 2016). Hyviä tuloksia on saavutettu useiden vuorovaikutusta sisältävien viestintäkanavien yhtäaikaishallinnalla (Brower ym. 2011).

Palautteen tehon, kyvyn tukea elämäntapamuutosta, on havaittu olevan yhteydessä motivaation tasoon. Hermsen ym. (2016) mukaan korkea motivaatiotaso lisää palautteen tehokkuutta, ja samalla, yhtälö toimii myös käänteisesti. Palautteenantaja voi pyrkiä vahvistamaan vastaanottajan motivaatiota esimerkiksi antamalla palautetta hänen toiminnastaan tai suorituksestaan (esim. ruokapäiväkirjan arvioiminen) (Lustria ym. 2009). Tavoitteenmukaisesta toiminnasta annetun suorituspalautteen on osoitettu vahvistavan henkilön tunnetta itsekontrollista ja hallinnantunteesta, joka puolestaan on yhteydessä motivaation lisääntymiseen (Hermsen ym. 2016; Kramer & Kowatsch 2017). Motivaatioon liittyy myös henkilön omaa arviontia, kokeeko hän pystyvänsä toteuttamaan suunnitelmansa ja mitä siitä seuraa. Pystyvyyden tunnetta ja positiivisten tulosodotusten vahvistamista voidaan lisätä palautteella, jossa henkilölle annetaan tietoa kohdekäyttäytymisen hyödyistä ja haitoista tai vertaamalla hänen käyttäytymistensä muiden samassa tilanteessa olevien käyttäytymiseen. (Hermsen ym. 2016; Kramer & Kowatsch 2017).

3.2 Palaute käyttäytymisen muutostekniikkana

Elämäntapamuutoksiin kohdistuvissa interventioissa palaute ja palautteen antaminen käsitetään tavallisesti yhtenä käyttäytymisen muutostekniikkana, jolloin palaute määritellään ”kohdekäyttäytymisestä tai toiminnasta annetuksi tiedoksi, jota verrataan yleisiin suosituksiin tai muiden henkilöiden suorituksiin” (Michien ym. 2009). Käyttäytymisen muutostekniikat ovat interventioiden ”pieniä ainesosia” tai osatekijöitä, joilla pyritään vaikuttamaan

käyttäytymisen taustakijoihin ja siten muuttamaan henkilön käyttäytymistä. Käytännön elämäntapamuutosohjauksessa nämä tekniikat tarkoittavat palautteen antamisen lisäksi esimerkiksi muutostavoitteen asettamista tai muutokseen tarvittavien taitojen opettelua (Salmela ym. 2010).

Tutkimusten mukaan palautteen antamisella voidaan vaikuttaa itsesäätelytaitojen ja motivaation lisääntymiseen sekä osallistujien sitoutumiseen ja aktiivisuuteen interventioissa (Tang ym 2014; Sherrington ym. 2016; Kramer & Kowatsch 2017). Miten palaute sitten toimii elämäntapamuutoksen tukemisessa? Käyttäytymisen muutostekniikat ovat yhdistettävissä käyttäytymisteorioihin (Haukkala ym. 2012, 404), joista kontrolliteoriassa ja sosiaaliskognitiivisessa teoriassa palautteen antamisella on esitetty olevan keskeinen rooli (Kramer & Kowatsch 2017). Kontrolliteoria pohjautuu tavoitteen suuntaiseen toimintaan, jossa henkilö tarkkailee käyttäytymistään suhteessa asettamaansa tavoitteeseen (kävelen 10 000 askelta päivässä) tai yleisiin standardeihin (esim. liikkumisen suositukset). Teorian mukaan negatiivinen palaute suorituksesta aktivoi ihmistä toimimaan ja pyrkimään tavoitteeseensa yhä pontevammin ja käänteisesti, positiivinen palaute suorituksesta ei tee muutosta henkilön toimintaan ja voi jopa vähentää tavoitteenmukaista käyttäytymistä (Kramer & Kowatsch 2017). Näin ollen, tavoitteenmukaisesta toiminnasta annetun suorituspalautteen, sekä palautteet, jotka sisältävät kannustusta tavoitteen asettamiseen (esim. missä, mitä milloin), tavoitteiden arviointiin ja käyttäytymisen omaseurantaan (esim. liikuntapäiväkirjan pitäminen) on havaittu itsekontrollia ja itsesäätelytaitoja vahvistaviksi palautteiksi (Michien ym. 2009; Salmela ym. 2010; Hermsen ym. 2016; Kramer & Kowatsch 2017)

Sosiaaliskognitiivisen teorian keskeisiä käsitteitä ovat puolestaan pystyvyyden tunne ja tulosodotukset. Teorian mukaan ihmisen motivoituu käyttäytymisen muuttamiseen paremmin, kun hän uskoo kykenevänsä suoriutumaan tehtävästä hankalissakin tilanteissa ja arvioi käyttäytymisen seurauksena syntyvän positiivisia tuloksia. (Kramer & Kowatsch 2017; Absetz & Hankonen 2017). Pystyvyyden tunnetta ja positiivisten tulosodotusten vahvistamista voidaan lisätä palautteella, jossa henkilölle annetaan tietoa kohdekäyttäytymisen hyödyistä ja haitoista tai vertaamalla hänen käyttäytymistensä muiden samassa tilanteessa olevien käyttäytymiseen. Myös palautteet, joissa henkilöä kannustetaan toimintapäätöksen tekemiseen (aikomuksen muodostaminen) ja esteiden tunnistamiseen, annetaan ohjeita ja tunnustusta

yrittämisestä sekä kehoitetaan nousujohteisuuden muutokäyttäytymisessä (aloitus helpoista tehtävistä) ovat osoittautuneet pystyvyyttä ja motivaatiota vahvistaviksi (Salmela ym. 2010; Hermsen ym. 2016; Kramer & Kowatsch 2017).

Michien ym. (2009) tekemän meta-analyysin mukaan liikunta- ja painonhallintainterventioissa vaikuttavimpia muutostekniikoita olivat kannustus toimintapäätöksen tekemiseen, kannustus täsmällisen tavoitteen asettaminen, palautteen antaminen muutoskohteena olevasta käyttäytymisestä, oman toiminnan tarkkailu ja tavoitteiden arviointi. *Verkkopohjaisissa* liikuntaan ja painonhallintaan liittyvissä interventioissa tehokkaimmiksi muutosta tukeviksi tekniikoiksi ovat osoittautuneet puolestaan käyttäytymisen omaseurantaan ja tavoitteen asettamiseen kannustaminen sekä sosiaalisen tuen ja henkilökohtaisen palautteen antaminen (Greaves ym. 2011; Olander ym. 2013; Kohl ym. 2013; Sherrington ym. 2016; Stephenson ym. 2017; Beleigoli ym. 2020).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa verkkopohjaisesta Muutosmatka-elämäntapamuutosinterventiosta. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata kokemusasiantuntijoiden antamaa palautetta ylipainoisten, elämäntapamuutosta tavoittelevien aikuisten kirjoittamista verkkopohdintatehtävistä. Kysymyksiä tarkastellaan laadullisen tutkimusotteen avulla aineistolähtöistä sisällönanalyysiä apuna käyttäen.

Tutkimustehtävään pyritään löytämään vastaus seuraavalla tutkimuskysymyksellä.

1. Millaista palautetta kokemusasiantuntijat antavat interventioon osallistuvilla onnistumisia ja sudenkuoppia käsittelevistä pohdintatehtävistä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusaineiston kuvaus

Tutkimusaineisto on osa Jyväskylän yliopiston ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin vuosina 2015–2018 toteuttamaa, verkkoympäristöä ja kokemusasiantuntijuutta hyödyntävää Muutosmatka-elämäntapamuutosinterventiota. Muutosmatka-interventio oli kaksivuotinen ja koostui kolmesta kuuden viikon kestoista verkkojaksosta, viidestä kasvokkain toteutetusta ryhmätapaamisesta ja neljästä puhelinyhteydenotosta.

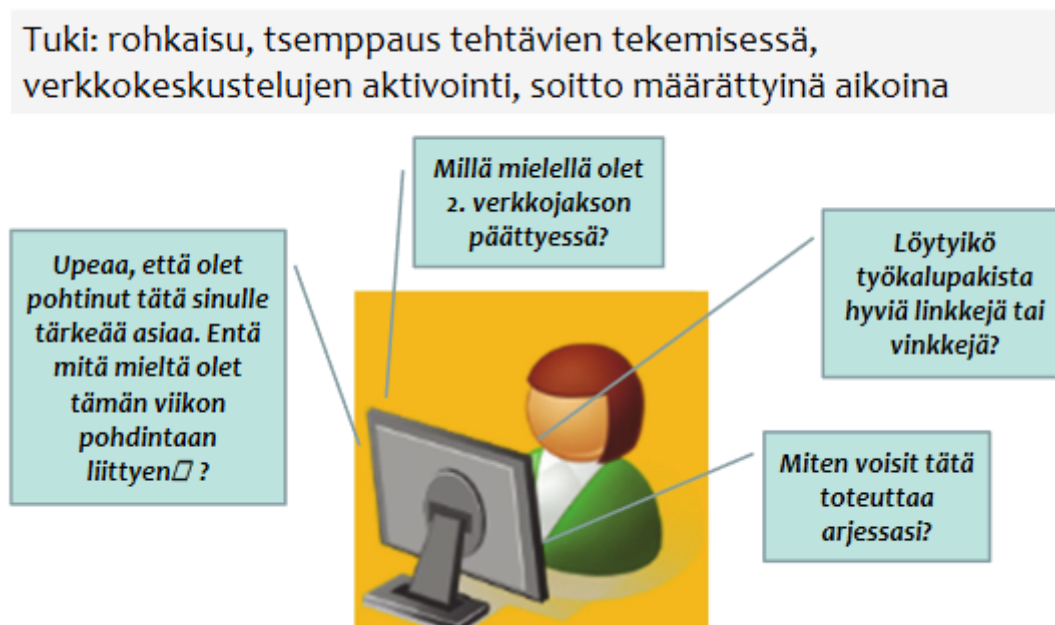


KUVA 1. Muutosmatka elämäntapainterventio (Kasila ym. 2021).

Intervention ohjaajina toimivat kokemusasiantuntijat (N=10) ja terveydenhuollon ammattilaiset. Ryhmätapaamiset toteutettiin kokemusasiantuntijan ja terveydenhuollon ammattilaisen yhteistyönä ja kahden ensimmäisen verkkojakson tutoroinnista sekä puhelinyhteydenottojen toteutuksesta vastasi kokemusasiantuntija. Kokemusasiantuntijat toimivat interventiossa ohjaajina, mutta osallistuivat myös verkko-ohjelman suunnittelu- ja kehittämistyöhön yhdessä tutkijoiden, hankkeen vastuuhenkilöiden ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Verkko-ohjelman kehittämis- ja suunnitteluvaiheessa kokemusasiantuntijat perehtyivät verkko-ohjelman teoreettiseen taustaan, esitetasivat verkko-

ohjelmaa sekä toivat omia ja osallistujien kokemuksia verkkojaksoista jatkokehittämisen tueksi. Verkko-ohjelmaa kehitettiin yhteistyönä koko intervention ajan.

Verkko-ohjelman tukihenkilöiksi kokemusasiantuntijat kouluttautuivat suorittamalla ensimmäisen kuuden viikon verkkojakson. Verkkopaksoon kuului tehtävien ja harjoitusten tekemistä, tehtävistä keskustelemista verkossa ja palautteen antamisen harjoittelua. Lisäksi jokainen kokemusasiantuntija toimi yhdelle ryhmälle verkkotukihenkilönä yhden verkkopakson ajan ja reflektoi omaa toimintaansa päiväkirjan avulla (Kasila ym. 2021, 81–83). Verkkopaksoilla verkkotukihenkilöiden rooli oli seurata osallistujien etenemistä ja antaa osallistujien pohdintatehtävistä rohkaisevaa ja kannustavaa palautetta.



KUVA 2. Verkkotukihenkilön rooli verkkopaksoilla (Kasila ym. 2021)

Intervention osallistajat (N=177) olivat vähintään 18-vuotiaita, ylipainoisia (BMI yli 25), huolissaan omasta terveydestään ja heillä oli oma halu elämäntapamuutoksen tekemiseen. Osallistujien rekrytointi tapahtui 12 keskisuomalaisen terveyskeskuksen kautta (Punna ym. 2021).

Jokaisella verkkojakson viikolla oli oma teema, teemaan liittyvät harjoitukset ja viikkokohtaiset pohdintatehtävät. Tehtävien ja harjoitusten tavoitteena oli auttaa osallistujia omien arvojen selkeyttämisessä, mielekkäiden muutosaskeleiden ottamisessa ja pienien terveystekojen kokeilussa. Tavoitteena oli myös omien muutosesteiden tunnistaminen ja käsittely sekä oppiminen vastuunottamiseen omasta hyvinvoinnista. Tehtävät sisälsivät erilaisia tietoisuustaito-, hyväksyntä- ja mielikuvaharjoituksia sekä konkreettisia tavoitteen asettamiseen ja toiminnan suunnitteluun liittyviä tehtäviä. Kahdella ensimmäisellä jaksolla osallistujat lähettivät viikkotehtävän ryhmänsä verkkotukihenkilölle, joka antoi tehtävistä rohkaisevaa ja kannustavaa palautetta (Kasila ym. 2021). Verkko-ohjelma pohjautui Hyväksymis- ja omistautumisterapian viitekehykseen ja ohjelmassa hyödynnettiin Michien ym. (2013) taksonomian käyttäytymisen muutostekniikoita.

Tämän tutkimuksen aineisto koostui toisen verkkojakson Onnistumisiin ja Sudenkuoppiin liittyvistä viikkopohdintatehtävistä ja niihin annetuista palautteista. Onnistumisiin liittyvässä tehtävissä osallistujat pohtivat kysymyksiä: *Mitä itsellesi tärkeitä asioita olet onnistunut viemään käytäntöön eri elämänaalueilla? Millaisia tekoja olet tehnyt puolen vuoden aikana, missä tunnet onnistuneesi ja missä voisi olla vielä tehtävää?* Sudenkuoppiin liittyvissä tehtävissä osallistujia pyydettiin pohtimaan ja tunnistamaan syömiseen, liikkumiseen ja muihin elämäntapoihin liittyviä esteitä ja haasteita: *Millaisia tilanteita kohtaat ja missä teet päinvastoin kuin mielesi kertoo? Tarkkaile itseäsi – saako ruoan näkeminen tai jokin muu sinut nälkäiseksi? Jos huomaat näin käyvän, pysähdy miettimään, oletko oikeasti nälkäinen, vai onko kyseessä "opittu nälkä"- reaktio?, Harrastatko tunnesyömistä? Syötkö pahaan oloosi – tai hyvään oloon? Voit pohtia, milloin näin tapahtuu.*

Aineisto muodostui pohdintatehtävä-palautteviesti pareista, jossa verkkotukihenkilö antoi yhden kerran palautetta osallistujan pohdintatehtävästä. Osallistujalla oli mahdollisuus jatkaa keskustelua jatkokysymyksellä, mutta tässä tutkimuksessa jatkokysymyksiä ei sisällytetty aineistoon. Tutkimuskohteena olivat verkkotukihenkilön pohdintatehtävästä antamat palautteet, mutta asiayhteyden säilymisen vuoksi pohdintatehtävä-palautteviesti pareja on tarkasteltu koko analyysin ajan kiinteänä yksikkönä. Alkuperäinen aineisto käsitti yhteensä 229 pohdintatehtävä-palautteviestiparia, joista Onnistumisiin liittyviä oli 121 kappaletta ja

Sudenkuoppiin liittyviä 108 kappaletta. Jatkossa tässä tutkimuksessa käytetään pohdintatehtävä-palauteviesti parista nimitystä palauteviesti.

5.2 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysin tavoitteena on luoda hajanaisesta aineistosta selkeää ja yhtenäistä tietoa, jotta tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Sisällönanalyysi on yksi laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, joka voidaan nähdä sekä yksittäisenä metodina että moniin eri analyysimenetelmiin liitettävänä väljänä teoreettisena viitekehyksenä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103).

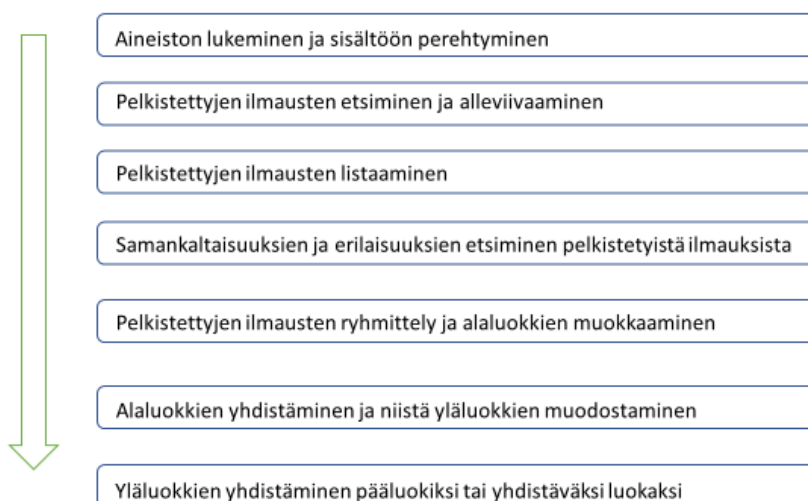
Laadullisen aineiston sisällönanalyysi voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriasidonnaisesti sen mukaan, mikä on tutkijan suhde teoriaan. Laadullisessa tutkimuksessa empirian ja teorian välille tulisi aina syntyä vuorovaikutus, jossa tutkija käy keskustelua aiempien tutkimusten, teorian ja oman aineistonsa kanssa (Eskola 2015, 188–189, 191). Aineistolähtöisessä analyysissä päähuomio on aineistossa, josta valitaan analyysiyksiköt tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten mukaisesti. Millään etukäteen harkitulla tai aikaisemmilla teorioilla, tiedoilla tai havainnoilla ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. Puhdasta aineistolähtöisyyttä on kuitenkin syytä epäillä yhtä lailla kuin ajatusta puhtaasta havainnosta, toteavat Eskola & Saloranta (2014, 153). Voidaankin kysyä, mitä tutkija sitten aineistostaan etsii, jos hänellä ei ole mitään etukäteen harkittua näkökulmaa. Teorialähtöisestä analyysistä puhutaan silloin, kun analyysi perustuu johonkin jo olemassa olevaan teoriaan tai malliin. Teoriaohjaavassa analyysissä on teoreettisia kytkentöjä, mutta se ei suoraan pohjautu teoriaan tai nouse teoriasta (Eskola 2015, 188: Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–109).

Tämän tutkimuksen aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä mukaillen. Analyysimenetelmän valinnan ensijaisena perusteena oli menetelmän sopivuus tutkimustehtävän ratkaisuun. Koska kysymyksessä on tietojeni perusteella aiemmin niukasti tutkittu aihe, aineistolähtöinen menetelmä mahdollisti aineiston tutkimisen ilman teoreettista

sidosta. Analyysimenetelmään päädyin myös siksi, että se tarjosi suurehkon tutkimusaineiston tiivistämiseen ja järjestelemiseen sopivan työvälineen.

Tuomi & Sarajärvi (2018, 122) esittävät Miles ja Hubermaniin (1994) viitaten, että aineistolähtöinen analyysi on kolmivaiheinen prosessi, jonka osia ovat 1. Aineiston redusointi eli pelkistäminen 2. aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3. abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Analyysi etenee aineiston lukemisen ja tutustumisen kautta aineiston pelkistämiseen, pelkistettyjen ilmausten listaamiseen ja luokitteluun. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen kuvataan taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123, mukaillen)



5.3 Analyysin eteneminen

Aineiston analyysi aloitettiin lukemalla aineistoa lukuisia kertoja. Aineiston huolellinen läpilukeminen auttoi muodostamaan käsityksen aineiston sisällöstä, koosta ja luonteesta. Lähilukukertojen jälkeen jatkettiin aineiston rajaamisella, jolloin tutkimuksesta jätettiin pois sellaiset palauteviestit, joissa a) ei käsitelty pohdintatehtäväksi annettuja aiheita b) olivat vain muutaman sanan mittaisia tai c) palauteviestin asiayhteys pohdintatehtävään jäi epäselväksi, esimerkiksi kirjoitustyyliin liittyviin tulkitsemisvaikeuksien takia. Rajauksen jälkeen aineiston muodostui yhteensä 131 palauteviestistä, joista Onnistumisiin liittyviä palauteviestejä oli 68 ja Sudenkuoppiin liittyviä 63 kappaletta. Rajattu aineisto kopioitiin uuteen Excel-tiedostoon ja Onnistumisiin ja Sudenkuoppiin liittyvät palauteviestit eroteltiin omiksi tiedostoiksi aineiston käsittelemisen helpottamiseksi.

Analyysi jatkui analyysiyksikön määrittämisellä, joka Tuomen & Sarajärven (2018, 122) mukaan tarkoittaa yksittäistä sanaa, lausetta, lausumaa tai ajatuskokonaisuutta, joka sisältää useita lauseita. Tässä tutkimuksessa analyysiyksiköksi määriteltiin ajatuskokonaisuus, joka saattoi sisältää useita lauseita. Analyysiyksikön valintaan vaikuttivat tutkimuskysymys ja aineiston laatu. Palauteviestit olivat hyvin eri mittaisia, joten yhdestä viestistä saattoi syntyä useita analyysiyksiköitä. Analyysiyksikköjen kokonaismääräksi muodostui 436, jossa Onnistumiset-palautetehtävien palauteviesteistä muodostuneita analyysiyksilöitä oli 223 ja Sudenkuopat-palauteviesteistä 213.

Tämän jälkeen aineistoa pelkistettiin etsimällä jokaisesta alkuperäisestä palauteviestistä analyysiyksikön mukaisia aineistonosia, joissa ilmeni tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellisiä sisältöjä. Aineistoa edelleen lukemalla, palauteviesteistä alkoi hahmottua samankaltaisia ja eroavaisia piirteitä. Valitut aineistonosat merkittiin alkuperäiseen palauteviestiin alleviivauksella, ja ne merkittiin koodeilla. Koodauksen logiikka oli seuraavanlainen: esimerkiksi PO4/18 koodimerkinnässä PO= PalauteOnnistumiset, 4= järjestysnumerona neljäs palauteviesti aineistossa ja 18= järjestysnumerona 18:a analyysiyksikkö aineistossa. Valittu koodauslogiikka auttoi suurehkon aineiston käsittelyssä, koska koodien avulla valitut analyysiyksiköt oli mahdollista paikantaa helposti alkuperäiseen aineistoon.

Analyysia jatkettiin muodostamalla alkuperäisistä ilmauksista tiivistettyjä ilmauksia, jotka nimettiin sen mukaan, millaista palautetta niissä ilmeni. Tämä vaihe perustui omiin määrittelyihin, millaista palautetta on esimerkiksi kannustava tai kysyvä palaute. Tässä tutkimuksessa käytettyjen palautteiden määrittelyt on esitelty taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Palautteiden määrittelyt tässä tutkimuksessa

Palaute	Määritelmä tässä tutkimuksessa ja esimerkki
Kannustava palaute	<p>Palaute, joka sisältää jonkin kannustusta osoittavan <u>adjektiivin</u>, kuten Hyvä, Hienoa</p> <p><i>Hienoa että tunteet eivät vaikuta ruokailuihisi eli et syö suruun vaan nälkään (PS20/68).</i></p>
Neuvoja antava palaute	<p>Neuvoja sisältävässä palautteissa käytetään <u>kannattaa</u> ja <u>kannattaisi</u> tai ”jos” – ”niin” ilmaisuja, joihin liittyy jokin ratkaisuehdotus</p> <p><i>Jos vaikka ensimmäinen muutostavoite olisi napostelu niin <u>kannattaa</u> suunnitella miten sen tavan muuttaa (PO59/192).</i></p>
Vertaistukea antava palaute	<p>Verkkotutorin omien kokemusten pohjalta annettu palaute, jossa verkkotutor käyttää ”<u>minä</u>”-muotoa.</p> <p><i>Itse olen löytänyt vesijuoksen ja vesijumpan sopiviksi (P31/81).</i></p>
Vahvistava palaute	<p>Palaute, joka sisältää ilmaisuja ”<u>varmasti</u>” tai ”<u>kuten itse totesit</u>”</p> <p><i>Pienellä miettimisellä löydät <u>varmasti</u> sen oikean hetken liikunnallekin (PS18/61).</i></p>
Toimijuuteen kehottava palaute	<p>Verkkotutorin <u>käskymuodossa</u> antama palaute.</p> <p><i>Maistele hitaasti miltä yksittäinen karkki maistuu, syö hitaasti ajatuksen kanssa (PS49/182).</i></p>
Muihin vertaava palaute	<p>Palaute, joissa annetaan tukea vertaamalla omaa toimintaa tai tilannetta muiden toimintaan. Sisältää <u>me-puhetta</u> ja ”<u>jokainen meistä</u>” tai ”<u>moni muukin</u>”</p> <p><i>Liikkeellelähtö on vaikeinta <u>meillä</u> muillakin (P39/111).</i></p>
Kysyvä palaute	<p>Palaute, joka sisältää pohtivan, <u>tiedustelevan</u> tai ratkaisuhakuisen kysymyksen</p> <p><i>Miten sinä pidät kirjaa liikuntasuorituksistasi? (PS50/188)</i></p>
Empatiaa osoittava palaute	<p>Palaute, joka sisältää <u>myötätuntoa</u> ja ymmärrystä osoittavia ilmaisuja</p> <p><i>Olet joutunut melkoiseen myllytykseen oman terveytesi suhteen, onneksi valoakin on näkyvissä. (PS32/109)</i></p>

Tiivistetyt ilmaukset ryhmiteltiin niin, että samaa tarkoittavat ilmaukset listattiin alekkain ja niistä muodostettiin yhdistävä luokka, joka nimettiin sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Esimerkki aineiston analyysistä taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston analyysistä.

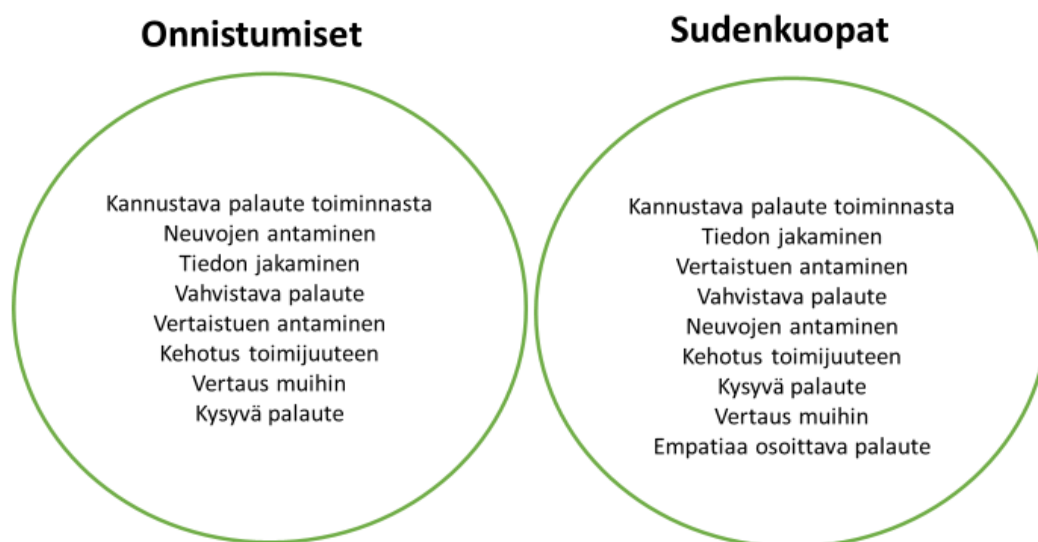
Alkuperäinen ilmaus	Tiivistetty ilmaus	Yhdistävä luokka
<i>Olet tehnyt hyviä päätöksiä tavoitteesi saavuttamiseksi (PO7/13).</i>	Kannustus hyvien päätösten tekemisestä (PO7/12).	Kannustus
<i>Hyviä havaintoja ja suunnitelmia elämäntapamuutoksiin (PO10/20).</i>	Kannustus hyvistä havainnoista toiminnasta ja suunnitelmista (PO10/20).	
<i>Itse syön kasviksia ja hedelmiä kun tekee mieli karkkia tai pullaa. (PO7/14)</i>	Tutorin oma esimerkki syömisestä (PO7/14)	Vertaistuki
<i>Sinuna en murehtisi sitä, että kesän aikana tuli pari kiloa ylimääräistä painoa, minulle tuli yli kolme kiloa (PO40/116).</i>	Tutorin antama vertaistuki painonhallinnasta	
<i>Kokeilepa sinäkin [vaihtaa kahvipulla voileipään] PO40/116</i>	Kehotus herkutteluvaihtoehtojen kokeiluun PO40/116	Kehotus
<i>Etene pienin askelin vaikka yksi muutos/viikko kerrallaan PO10/21</i>	Kehotus hitaasti etenemiseen muutostavoitteissa PO10/21	

Onnistumiset pohdintatehtävistä annetuista palautteista muodostui 8 yhdistävää ja Sudenkuopat-tehtävien palautteista 9 yhdistävää luokkaa, jotka esitellään tutkimuksen tuloksina omassa kappaleessa. Yhdistävien luokkien muodostumista kuvaavat taulukot ovat esillä liitteessä 1. Tuomi & Sarajärvi (2018, 114) esittävät Miles & Hubermaniin (1994) viitaten, että luokittelu on analyysin kriittisin vaihe, koska siinä tutkija tekee itse päätökset luokitteluperusteista. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä luokittelulle on löydettävissä useita erilaisia vaihtoehtoja, sillä aineistolähtöisyydestä johtuen ei voida etukäteen määrittää minkätasoisia luokituksia aineistosta voidaan muodostaa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127). Tässä tutkimuksessa aineistosta muodostuneet luokitustasot nähtiin riittäviksi tutkimustehtävän ratkaisuun.

Sisällönanalyysin apuna käytettiin myös sisällön erittelyä (kvantifiointia), jolla Tuomi & Sarajärvi (2018, 118–121) tarkoittavat laadullisen aineiston kuvaamista määrällisesti. Tällöin voidaan esimerkiksi laskea kuinka monta kertaa sama asia tai tietty ilmaisu toistuu aineistossa. Tässä tutkimuksessa laadullinen analyysi tuotti laadullista tietoa siitä, millaista palautetta verkkotutorit antoivat. Määrällisen analyysin tarkoituksena oli puolestaan tuottaa havainnollinen kokonaiskuva lukijalle siitä, mitkä palautteet pohdintatehtävissä ovat keskeisemmin painottuvia.

6 TULOKSET

Tutkimustuloksina esitetään verkkotutoreiden onnistumiset ja sudenkuopat- tehtävistä antamat palautteet, jotka on esitelty kuvassa 2.



KUVA 3. Tutkimuksen tulokset onnistumiset ja sudenkuopat-tehtävistä annetuista palautteista.

Tutkimustuloksia käsitellään alaluvuissa ja niiden sisältöä havainnollistetaan aineistosta valittujen suorien lainausten avulla, jotka on erotettu muusta tekstistä kursivoinnilla. Alkuperäisiin palauteviesteihin on tarvittaessa lisätty hakasulkeiden [] sisään pohdintatehtäväviestistä sana tai sanoja (esim. *Tuo [liikunta] määrä on täysin riittävä päivässä:*), jotta että alkuperäisen ilmaisun merkitys saataisiin säilytettyä eikä asiayhteys katoaisi. Tulososassa pohdintatehtävien kirjoittajista (muutosmatkalainen) käytetään sanaa osallistuja.

6.1 Kannustava palaute tavoitteenmukaisesta toiminnasta

Verkkotutoreiden antama kannustava palaute oli kiinteästi sidoksissa osallistujien tavoitteisiin. Kannustusta annettiin tavoitteiden toteutumisesta, mutta myös tavoitteiden suunnittelusta ja asettamisesta, tavoitteen toteuttamiseen liittyvien keinojen löytymisestä, omaan toimintaan liittyvistä pohdinnoista, oivalluksista ja havainnoista. Aineistosta ilmeni, että osallistujat olivat muutosmatkallaan hyvin erilaisissa muutosvaiheissa. Osa osallistujista oli edennyt tavoitteissaan toteutusvaiheeseen, mutta osa vasta pohti tavoitteitaan tai kertoi epäonnistumisestaan ja repsahduksistaan. Verkkotutorit räätälöivät palautteen aina osallistujan muutosvaiheen mukaan säilyttäen palautteissaan kannustavan otteen ja yhteyden tavoitteeseen.

Tavoitteiden toteutumisesta annettu palaute kohdistui sekä pieniin konkreettisiin tekoihin, joita osallistujat olivat arjessa tehneet, että tavoitteenmukaiseen käyttäytymiseen. Palautteissa mainittiin pieninä konkreettisina tekoina esimerkiksi vedenjuonnin lisääminen, karkkilakon pitäminen ja liikunnanharrastaminen.

”Olet ottanut vedenjuonnin päiväohjelmaasi mukaan, hienoa, elimistösi kiittää kun saa tarvitsemaansa nesteytystä :) Hienoa!” (PO36/101)

”Hienoa että olet pitänyt karkkilakkoa ja liikkunut” (PO30/79).

Kannustavaa palautetta annettiin myös tavoitteenmukaisen käyttäytymisen muutoksista. Näissä tilanteissa osallistujat kertoivat esimerkiksi arjen tilanteista, joissa he olivat onnistuneet hallitsemaan tunnesyömistä tai tekemään terveellisiä ruokavalintoja herkuttelun sijaan.

”Pystyt hyvin hallitsemaan syömistäsi, et siis syö suruun etkä iloon vaan kun on tarve” (PS35/128).

”Hyvä että sudenkuoppien [herkkujen syönti] välttely onnistuu:)” (PS17/56)

Aineistossa oli esimerkkejä, joissa osallistajat kertoivat epäonnistumisistaan tavoitteiden toteuttamisessa tai moittivat itseään saamattomuudesta terveellisten elämäntapojen noudattamisessa. Näissä tilanteissa verkkotutorit usein kannustivat osallistujia muistuttamalla, että he olivat epäonnistumisesta huolimatta onnistuneet suunnittelemaan ja asettamaan itselleen realistiset ja omannäköiset tavoitteet.

”Sinulla on paljon suunnitelmia [ateriarytmin parantaminen, itsensä aktivointi liikkeelle] muutosmatkalle, hyviä sellaisia:” (PO29/75)

”Olet asettanut hyvät tavoitteet [liikunnan lisääminen, syömisen tarkkailu ja ihmisuhteisiin panostaminen] itsellesi.” (PO1/1).

”Tämä [huomion kiinnittäminen syömiseen] on hyvä tavoite, selkeä ja yksinkertainen” (PO47/141).

Verkkotutorit antoivat kannustusta myös oivalluksista, havainnoista ja huomioista, joita osallistajat olivat tehneet muutosmatkallaan. Aineistossa esiintyi palautteita, joissa kannustusta annettiin omien vaikutusmahdollisuuksien oivaltamisesta, *”Hienosti olet oivaltanut että kohti tavoitetta ja askeleenpituuden määrääät sinä”* (PO24/63), ruokailutottumuksiin liittyvistä havainnoista, *”hyviä havainnoita ja suunnitelmia [kasvisten lisääminen, pöydän ääressä ruokailu, tukevampi aamupala] muutoksiin”* (PO10/20) ja oman energiatarpeen tunnistamisesta, *”Hienoa, että tunnistat elimistösi energian tarpeen ja syöt silloin kun on oikeasti nälkä”* (PS35/126).

Osallistajat kertoivat pohdintatehtävissään uusista elintapohin liittyvistä tavoista tai keinoista, joita he olivat löytäneet ja arjessa kokeilleet. Aineistossa mainittiin esimerkiksi vedenjuonnin lisääminen näläntunteen hillitsemiseksi, pöydän ääressä ruokailu sohvan sijasta ja nälkäisenä kauppaan menemisen välttäminen. Aineistoesimerkeissä verkkotutor kannustaa osallistujia uusien herkutteluvaihtoehtojen löytymisestä *”Olet hienosti löytänyt hyviä vaihtoehtoja pullalle ja leivoksille”* (POS2/5) ja tietoiseen syömiseen liittyvien harjoitteiden kokeilusta, *”hyvä että päätit kokeilla sopivassa [arjen kiireessä] tilanteessa tietoista syömistä”* (PS11/32).

Kannustusta annettiin myös Muutosmatka-ohjelmaan liittyvien harjoitusten tekemisestä sekä lisäohjelmien käyttämisestä, joista osallistujat kertoivat löytäneensä ohjeita ja vinkkejä omiin muutostavoitteisiinsa. Yleisimmin mainittiin vinkit oman syömistottumusten tunnistamiseen. Esimerkki palautteesta osallistujalle, joka kertoi muutosmatkaharjoitteiden auttaneen häntä ”opitun nälän” tunnistamisessa.

”On hienoa jos olet löytänyt Muutosmatkan harjoituksista itsellesi pysyviä arjen ohjeita”
(PS33/112).

6.2 Tiedon jakaminen

Tietoa jakavalle palautteelle tunnusomainen piirre oli ”asiantuntijamaisuus”, jossa verkkotutor antoi palautetta viittaamalla tutkittuun tietoon. Palautteenanto oli tyyliltään neutraalia ja passiivimuodossa annettua, jolloin palautteista puuttui vertaispalautteelle tunnusomainen tuttavallisuus. Täsmätietoa jaettiin liikunnasta ja ravinnosta, elintapojen ja terveyden välisistä yhteyksistä, elämäntapamuutoksen onnistumisen edellytyksistä sekä tiedotuksellista tietoa Muutosmatka-ohjelmaan liittyen.

”Asiantuntijamaisuutta” ja faktatietoa osoittaa aineistoesimerkki, jossa verkkotutor antaa osallistujalle tietoa suositusten mukaisesta viikkoliikuntamäärästä Liikkumisen suosituksiin perustuen

”Puoli tuntia liikuntaa päivässä. Siitä kertyy viikossa jo yli suositusten joiden mukaan tulisi liikkua vähintään 2,5-3 h /vk” (PO8/18).

Ravintotietoa jaettiin syömisen rytmiin, lautasmallin kokoamiseen ja kasvisten käyttöön liittyen. Tyypillinen esimerkki aineistossa oli tiedon jakaminen ruokailurytmien ja säännöllisyyden merkityksestä painonhallinnassa.

”Säännöllinen ja muutaman tunnin välein toistuva terveellinen syöminen on todettu tehokkaaksi tavaksi päästä tuloksiin kilojen karistamisessa sekä muuttamaan elämäntapojaan pysyvämminkin” (PS36/130).

”Säännöllinen syöminen on tärkeää. Painon hallintaan pitää syödä riittävän usein ja keho tarvitsee myös rasvaa polttamaan energiaa. Ruokavalinnoilla ja annoskoolla/ateria on tärkeä osa painonhallinnassakin” (PS30/101).

Aineistossa esiintyi myös palautteita, joissa verkkotutorit jakoivat tietoa terveellisten elintapojen vaikutuksesta terveydelle. Palautteet sisälsivät tyypillisesti tiedonjakoa ruokailurytmien vaikutuksesta jaksamiseen ja painonhallintaan sekä liikunnan ja ravinnon positiivisesta yhteisvaikutuksesta terveyteen, josta aineistoesimerkki:

”Liikkuminen ja oikea ravinto yhdessä vaikuttavat sokeriarvoihin (PO26/69) ja Ruokavalio ja syömisestä määrät merkitsevät painonhallinnassa noin 80%, liikunta noin 20%”(PO68/221).

Verkkotutorit jakoivat palautteissaan tietoa pysyvien elintapamuutosten onnistumisen edellytyksistä. Palautteissa korostettiin ”pienin askelin” etenemisen tärkeyttä, kärsivällisyyttä ja sitkeyttä muutosten tekemisessä. Aineistoesimerkit ovat tilanteista, joissa osallistujat olivat tuskastuneet painonpudotuksen hitauteen ja epäonnistuneet tavoitteiden toteuttamisessa. Palautteissa verkkotutorit korostivat ”pienin askelin” etenemisen tärkeyttä ja toistojen merkitystä pysyvien muutosten saavuttamisessa.

”Kannattaa edetä yksi muutos kerrallaan. Sisäistäminen vie aikaa” (PS22/78)

”Uusien tapojen ja tottumusten juurtuminen pysyviksi elämässä, vaatii paljon toistoja pidemmällä aikavälillä.” (PO61/198).

Palautteissa korostettiin myös haasteiden ja esteiden tiedostamisen tärkeyttä elämäntapamuutoksessa. Omien tunteiden ja käyttäytymismallien tiedostamisen tärkeyttä

korostettiin muutosten onnistumisissa. Aineistoesimerkki palautteesta, jossa osallistuja oli kertonut naposteluun ja iltäsyömiseen liittyvistä haasteista:

”Sopimattomia tapoja ja tottumuksia [napostelu] voi muuttaa kun on ensin tiedostanut ne” PS13/41.

Tietoa jaettiin myös muutosmatka-verkkoohjelmasta ja siihen liittyvistä apuohjelmasta (Työkalupakki). Yleisimmin palautteissa tiedotettiin osallistujille työkalupakin sisältämistä jumppaohjeista ja ravintovinkeistä, kuten *”Työkalupakin ruokaohjeista löytyy ainakin vinkkejä salaatteihin grilliruuan kyytipojaksi”* (PO55/175). Verkkotutorit antoivat myös opastusta verkko-ohjelmasta *”Työkalupakki löytyy tehtäväviikkojen alaosasta vasemmasta reunasta. Samanlainen laatikko kuin viikkotehtävät ja lukee työkalupakki”* (PO61/196).

6.3 Neuvojen antaminen

Verkkotutorit antoivat osallistujille neuvoja ja vinkkejä kohdistuen tyypillisimmin ravintoon, liikkumiseen ja elämäntapamuutoksessa etenemiseen. Ravintoon liittyvät neuvot ja vinkit kohdistuivat esimerkiksi ruokavalintoihin, esimerkiksi *”Jos tykkää niin kaurapuuro on hyvä iltapala”* (PO42/124). Neuvovat palautteet sisälsivät usein myös ehdotuksia- ja vaihtoehtoja haasteellisten tilanteiden ratkaisuksi, esimerkiksi tilanteessa, jossa tutkittava kertoi kasvien syöminen haasteista: *”Jos salaattien tekoa on työlästä niin kaupastahan saa valmiita salaatti/kasvis/juurespusseja”* (PO10/23) tai tilanteessa, jossa osallistuja kertoi ajankäytöllisten haasteiden estävän liikkumista: *”jos liikkuminen tuottaa [haasteita] jo pienen matkan tekemällä vaikkapa työmatkan voi hyödyntää kävelemällä”* (PO45/135).

Aineistossa esiintyi myös palautteita, joissa verkkotutorit antoivat hyvin konkreettisia keinoja tai vaihtoehtoja osallistujan nykyisille ravintotavoille tai -käyttäytymiselle. Aineistossa esiintyi neuvoja esimerkiksi sokerin vähentämiseen, proteiinipitoisen iltapalan koostamiseen ja

polviystävällisen liikuntalajin valintaan. Esimerkiksi makeiden herkkujen hallintaan annettu palaute sisältää konkreettisen neuvon

”Lasillinen vettä ensiksi kun tekee mieli jotain [makeaa herkkua]. Siirtää [makean] tarvetta hetkeksi ja tulee juotua vettä” (PS5/12).

Palautteet sisälsivät myös neuvoja itsensä kuuntelemiseen ja myönteiseen suhtautumiseen. Tyypillisesti palautteita annettiin sudenkuoppa- tehtävien yhteydessä, ja tilanteet liittyivät osallistujan tyytymättömyyteen tavoitteiden saavuttamisessa. Aineistossa oli esimerkki, jossa osallistuja kertoi pitkän tarinan vastoinkäymisistään ja niiden mukanaantuoman saamattomuuden ja epäonnistumisen tunteen. Palautteessa verkkotutor neuvoo osallistujaa myönteiseen suhteutumiseen, kaikesta huolimatta

”Itseensä kaikkine vikoineen kannattaa suhtautua tosiaankin mahdollisimman myönteisesti” (PS32/107).

6.4 Vertaistuen antaminen

Vertaistukea sisältävää palautetta annettiin yleisimmin painonhallintaan liittyviin haasteisiin. Palautteille tunnusomaisia piirteitä olivat samaistuminen osallistujan tilanteeseen, omien kokemusten jakaminen sekä ymmärryksen ja empatian osoittaminen. Tyypillisimmin palautteet sisälsivät syömisen hallintaan ja ravintotottumuksiin liittyviä neuvoja tai vinkkejä, joissa verkkotutor jakoi kokemuksen, miten itse oli vastaavanlaisen haasteen tai tilanteen ratkaissut

”Itse olen päässyt asiassa [karkkilakon aloittaminen] eteenpäin korvaamalla karkit kuivatuilla hedelmillä (aprikoosit, viikunat, luumut)” (PO40/120).

”Itse olen ratkaissut sen [ongelman noudattaa säännöllisiä ruokailurytmejä] ottamalla mukaan valmiiksi kuorittuja kasviksia/vihanneksia/hedelmiä sellaisina päivinä kun tiedän että ruokailu ei onnistu kuten haluaisin.”(PS52/197).

Palautteissa esiintyi myös verkkotutorin jakamia pidempiä selviytymistarinoita, jotka sisälsivät tutkittavan tilanteeseen samaistumista sekä henkilökohtaisen elämän avaamista osallistujalle. Ensimmäisessä esimerkissä verkkotutor kirjoittaa osallistujalle tuttavallisuutta osoittaen ja toinen aineistoesimerkkipalaute sisältää vertaistuen lisäksi selviytymistarinan painonhallinnasta.

”Meillä [verkkotutorin kotona] on sama ongelma, mitkään "vierasvarat" eivät pysy kaapissa vaan saavat kädet alleen ja siirtyvät minun tai XX suuhun. Niitä ei ole pidetty enää pitkään aikaan. Korkeintaan pakasteessa jokin paistovalmis pullapakkaus. Sitä ei ole tullut raakana syötyä vaan pysyy pakasteessa” (PS12/38).

”Sinuna en murehtisi sitä, että kesän aikana tuli pari kiloa ylimääräistä painoa, minulle tuli yli kolme kiloa. Toki jouduin ottamaan aika ronskisti itseäni niskasta kiinni ja laittamaan ruokavalion taas kohdalleen mutta se kannatti. Aluksi paino ei lähtenyt putoamaan ollenkaan, pari viikkoa meni ennenkuin mitään tapahtui. Sitten ne kilot vain pikkuhiljaa katosivat ja palauduin normaaliin painooni”(PO40/117).

Verkkotutoreiden osoittama ymmärrys ilmeni palautteissa, joissa osallistajat kertoivat esimerkiksi syömiseen ja ruokailun rytmytykseen liittyvistä haasteista. Aineistoesimerkeissä näkyy myös verkkotutorin kannustava ja ratkaisukeskeinen ote

”Ymmärrän hyvin että kurssilla ollessa nälkä pitää tyydyttää sillä mikä on helposti ja nopeasti saatavilla. Eikä päivässä yhden hampurilaisen tms syöminen tätä matkaa tuhoa. Vuorokaudessa on paljon muitakin syöntihetkiä:)” (PS28/98).

”Ymmärrän että muiden mukana on mentävä sopivaan ruokapaikkaan. Yleensä monissa ravintoloissa voi tilata listan ulkopuoleltakin eli jotain tervellisempää” (PS26/92).

6.5 Vahvistava palaute

Vahvistavaa palautetta annettiin muutostavoitteissa onnistumisista ja muutosmatkalla etenemisestä. Vahvistaville palautteille tyypillistä oli uskon luominen ja luottamuksen osoitus osallistujien tekemiä valintoja ja päätöksiä kohtaan.

”Uskon että sen [ihmissuhteiden rajaaminen] myötä vapautuu uutta energiaa muihin tekoihin” [PO18/49].

”Olen aivan varma, että kun noudatat näitä määrittelemiäsi periaatteita ja tavoitteita niin muutosmatkasi etenee todella hyvin!” [PS36/131].

Tunnusomaista vahvistaville palautteille olivat myös osallistujan kirjoittaman tekstin myötäileminen ja osittainen tekstin toistaminen.

”Paljon on Sinulla vastuksia, mutta kuten sanot: KYLLÄ tähän tottuu, ja KYLLÄ elämä kantaa ja antaa onnistumisen mahdollisuuksia” [PS45/ 170].

Vahvistavaa palautetta annettiin ravinto- ja liikuntatottumuksien toteuttamisesta ja tehdyistä valinnoista. Aineistossa esiintyi palautteita, joissa verkkotutor antoi vahvistavaa palautetta esimerkiksi ruokapäiväkirjan pitämisestä, hyötyliikunnan harrastamisesta, irtokarkkien vaihtamisesta porkkanapölkkyihin ja vedenjuonnin lisäämisestä. Aineistoesimerkki kuvaa palautteita, joissa verkkotutor vahvistaa palautteellaan osallistujan tekemiä ravinto- ja liikuntavalintoja

”Pienillä muutoksilla kolesterolitasosi löytää varmasti suunnan alaspäin ja juurikin pienemmät ateriakoot säännöllisesti ja ruoasta nauttien kuten olet suunnitellutkin” [PO20/54].

”Tuo kahdesti päivässä koiran kanssa liikkuminen on varmasti riittävä tällä hetkellä” [PO11/25].

Verkkotutorit antoivat palautteillaan vahvistusta osallistujien oikeansuuntaisesta etenemisestä muutosmatkalla ”olet oikealla tiellä” tai ”muutosmatkasi etenee aikataulussa”- kaltaisain maininoin. Eräessä palautteessa verkkotutor antoi vahvistavaa palautetta käyttämällä apuna osallistujan aiempaa onnistumistumista elintapamuutoksessa:

”Sinulla on takanasi hieno onnistuminen tupakoinnin lopettamisessa, mikä varmasti antaa uskoa myös painonhallinnan onnistumiseen” [PO68/220].

Osallistujat pohtivat myös muutosmatkallaan kohtaamiaan haasteita ja muutoksissa onnistumisia. Aineistossa esiintyi osallistujien kirjoittamia, pitkiäkin tarinoita, joissa he kuvasivat muutosmatkaansa. Näistä tarinoista verkkotutorit poimivat ydinkohdat, joihin palautteet kohdistuivat. Aineistoesimerkeissä verkkotutor antaa vahvistavaa palautetta osallistujan tekemistä pohdinnoista

”Olet tunnistanut itsessäsi napostelijan, joten tiedät jo ainakin yhden taustasyyn, johon tarttumalla painonhallinta jossain vaiheessa onnistuu” [PS62/239].

”Kuten itse totesit rakoileminen [vanhoista tavoista poisoppiminen] on alkanut, muutosta siis tapahtuu:)”[PS24/88].

6.6 Kehotus toimijuuteen

Kehottavat palautteet annettiin tyypillisesti käskymuotoisena ja suorina palautteina, jotka sisälsivät ohjeen, neuvon tai ratkaisuehdotuksen, miten osallistujan tilanteessa tulisi edetä ja toimia. Aineistossa esiintyi palautteita, joissa osallistujille annettiin selkeät tekemisen ohjeet, esimerkkinä flunssaa sairastavalle osallistujalle annetusta palautteesta ”*Parantele itsesi nyt rauhassa ja sitten hiljalleen aloittelet liikkumista*” [PO14/35]. Palautteet sisälsivät suoria, käskymuotoisia ohjeita myös myötätunnon ja armollisuuden osoittamiseen itseään kohtaan. Osallistujat saattoivat olla muutostavoitteiden toteuttamisessa kovin ehdottomia, jolloin pienetkin lipsumiset tuntuivat epäonnistumisilta. Esimerkki palautteesta osallistujalle, joka pohti makeiden herkkujen syömistä vierailuilla

”Älä ole liian ankara itsellesi noista vierailulla nauttimistasi herkuista sillä neidän ovat juhlahetkiä jolloin voi ilman huonoa omaatuntoa juhlistaa hyvää seuraa” [PO44/129].

Palautteet sisälsivät myös ratkaisuehdotuksia haasteellisiin tilanteisiin, joita osallistujat olivat kohdanneet. Tyypillisimmin osallistujien haasteet liittyivät napostelutottumusten muuttamiseen ja liikuntaharrastamiseen. Aineistoesimerkki kehottavasta, ratkaisuehdotuksen sisältävästä palautteesta osallistujalle, joka kertoo joutuvansa jatkuvasti pakottamaan itseään lenkille

”Yritä löytää tässä asiassa [liikkumattomuus] ”pakon kääntöpuoli”, älä tee tästä [liikkumattomuudesta] itsellesi kynnyksymystä vaan lähde lähestymään asiaa rennommin” [PS38/139].

Osallistujia kehoitettiin aktiivisuuteen Muutosmatka-ohjelman (Työkalupakki) ja keskustelupalstan käytössä. Palautteissa korostettiin omien kokemusten jakamisen ja vertaistuen tärkeyttä muutosmatkalla. Esimerkki palautteesta, jossa verkkotutor kehottaa osallistujaa jakamaan oman onnistumiskokemuksensa karkkilakon pitämisestä ja liikunnan lisäämisestä muille osallistujille

”Käypä antamassa muillekin ryhmäläisille vinkkejä ja tsemppiä keskustelupalstalla, kun olet päässyt noin hyvään alkuun” [PO65/210].

”Jatkahan kokemustesi kirjoittelua myös keskustelupalstallemme, saat ja annat siten vertaistukea!” (PS61/236)

Osallistujia kehoitettiin aktiivisuuteen myös Työkalupakin käyttämisessä syömiseen ja liikuntaan liittyvien vinkkien ja ohjeiden löytämiseksi.

”Käväsepä työkalupakin ruokasivuilla löytyisikö sieltä kättä pidempää tähän asiaan [ruokailurytmituksen hallintaan]!” [PO2/3].

”Jos ulkona kelit ovat alttiit kaatumisille, muista työkalupakin sisäliikuntaohjeet” [POS17/53].

6.7 Vertaus muihin

Tyypillistä muihin vertaavalle palautteelle olivat me-puhe ja ”jokainen meistä” tai ”moni muukin” -tyyppiset ilmaukset, joilla verkkotutorit osoittivat osallistujille emotionaalista tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Esimerkiksi palautteet, *”Liikkeellelähtö on vaikeinta meillä muillakin” [PO39/111]* tai *”Me jokainen menemme välillä [terveellisten elämäntapojen noudattamisessa] väärille urille ja sitten on tehtävä muutos” [PO61/197]* sisältävät osoituksen, että osallistujan kertomat haasteet lenkille lähtemisestä ja syömiseen liittyvästä repsahduksesta ovat meille kaikille muillekin tuttuja, yhteisiä haasteista.

Aineistossa esiintyy palautteita, joissa verkkotutorit kannustavat osallistujia tavoitteiden asettamisesta ja niiden toteuttamisesta käyttämällä me-puhetta.

”Tavoitteesi ovat hyödyllisiä ja konkreettisia kenelle meistä tahansa”
[PO38/110]

”Jos jokainen meistä kykenisi samaan määrään, mihin pääsisimmekään”
[PO37/105].

Muihin vertaavat palautteet sisältävät myös emotionaalisen tuen osoitusta. Tyypillisesti emotionaalisen tuen antamista esiintyi, kun osallistuja oli epäonnistunut tavoitteiden saavuttamisessa ja sortunut herkutteluun tai jäänyt sohvalle lenkillelähdön sijasta. Esimerkkinä palaute, jossa osallistuja kertoo tunnesyömiseen liittyvistä ongelmistaan

”Moni muukin tuskailee vastaavien ongelmien [tunnesyöminen] kanssa, et ole siis ainoa lajissaan :)” [PS34/121].

6.8 Kysyvä palaute

Kysyvät palautteella sisälsivät verkkotutorin osallistujille esittämän, pohtivan, tiedusteleavan tai ratkaisuhakuisen kysymyksen. Aineistossa esiintyvät, pohtivia kysymyksiä sisältävät palautteet tarjosivat tilan osallistujan omalle ajattelulle ja ongelmanratkaisulle, eikä kysymyksiin odotettu vastauksia. Aineistoesimerkki palautteesta osallistujalle, joka on tunnistanut olevansa tunnesyöjä

”Mistä johtuu se, että et syö tai syöt jotain pientä koko ajan, voisiko tästä mietinnästä olla apua?” [PS44/167]

Tiedustelevat kysymykset sisälsivät tyypillisesti suoria kysymyksiä osallistujan elämäntapoihin liittyen, kuten, *Oletko kokeillut pienempiä lautasia annoskoon pienentämiseksi?* [PO52/164]. Palautteissa tiedusteltiin myös Muutosmatka-tehtävien tekemisestä ja omien tekemisten kirjaamisesta

”Oletko kirjannut viikon ajalta ylös, mitä tekoja teet?” [PO66/214].

”Tulostitko muutokartoituksen pallokuvan [muutosmatkaohjelman harjoitustehtävä] miettiäksesi, mihin muuhun haluaisit vielä muutosta ja miten voisit lähteä sitä tekemään?” [PO65/208].

Ratkaisuhakuisilla kysymyksillä verkkotutorit tarjosivat usein jonkun ratkaisuehdotuksen tai vaihtoehdon osallistujan esittämään ongelmaan. Palautteissa esiintyi ratkaisuhakuisia kysymyksiä esimerkiksi makeiden herkkujen syömiseen, ruokailuhetkien rauhoittamiseen, itseensä turhautumisen välttämiseen. Aineistoesimerkki palautteesta, joka sisältää ratkaisuhakuisen kysymyksen suklaan syönnistä

”Voisitko tosiaan kokeilla tuota tietoista syömistä tässä kohtaa? Josko silloin hyvään oloon riittäisi muutamakin pala näin ensi alkuun eli söisitkin suklaata, mutta vähemmän? Tai voisitko kokeilla suklaan sijaan jotain muuta terveellisempää mutta sinulle mieluista vaihtoehtoa?” (PS30/103)

6.9 Empatiaa osoittava palaute

Empatiaa osoittavalla palautteella tarkoitettiin verkkotutorin osoittamaa myötätuntoa ja sallivuutta osallistujan kertoessa vastoinkäymisistä muutosmatkallaan. Tyypillisesti vastoinkäymisiin liittyi jokin terveysongelma, joka oli johtanut repsahdukseen tai saamattomuuteen syömisessä ja liikuntaharrastamisessa. Esimerkit aineistosta kuvaavat verkkotutorin palautteissa antamaa empatiaa ja lohtua

”Kukaan ei ole täydellinen ja pienet lipsumiset [herkuttelu] kuuluvat elämään” [PS41/153]

”Ymmärrän hyvin ettei aina ole samaa innokkuutta liikkumiseen” [PS11/34]

Aineistossa oli myös palautteita, joissa verkkotutorit kehottivat osallistujia välttämään liian kovaa kuria muutostavoitteiden noudattamisessa ja sallimaan itselleen myös herkutteluhetkiä

”Juhlissa voi toki satunnaisesti syödä reilummin” [PS8/20]

”Muutama pala suklaata silloin tällöin on vain terveellistä” [PS18/63].

6.10 Aineiston kvantifiointi

Aineistoa kuvattiin myös määrällisesti, laskemalla, kuinka monta palautetta kuhunkin yhdistävään luokkaan annettiin ja mikä oli yhdistävän luokan palautteiden prosenttiosuus kaikista annetuista palautteista. Esimerkiksi Onnistumiset-pohdintatehtävässä, kannustava palaute toiminnasta- luokan perässä merkintä (80/223) 36 %, tarkoittaa: (80) = kannustavaa palautetta ilmaisevien analyysiyksiköiden määrä (223) = Onnistumiset-tehtävästä muodostuneiden analyysiyksiköiden kokonaismäärä ja (36 %) kuvaa, miten tyypillistä kannustavan palautteen antaminen on Onnistumiset- tehtävissä. Taulukossa 5. on aineiston määrällinen kuvaus Onnistumiset- ja Sudenkuopat-tehtävät omissa sarakkeissa.

TAULUKKO 5. Aineiston määrällinen kuvaus.

Onnistumiset-pohdintatehtävä	Sudenkuopat-pohdintatehtävä
Kannustava palaute toiminnasta (80/223) 36%	Kannustava palaute toiminnasta (51/244) 21%
Neuvojen antaminen (32/223) 14%	Tiedon jakaminen (41/244) 17%
Tiedon jakaminen (28/233) 13%	Vertaistuen antaminen (33/244) 14%
Vahvistava palaute (20/223) 9%	Vahvistava palaute (28/244) 11%
Vertaistuen antaminen (19/223) 8%	Neuvojen antaminen (24/244) 10%
Kehoitus toimijuuteen (19/223) 8%	Kehotus toimijuuteen (19/244) 8%
Vertaus muihin (14/223) 6%	Kysyvä palaute 19/244 8%
Kysyvä palaute (11/223) 5%	Vertaus muihin (18/244) 7%
	Empatiaa osoittava palaute (12/244) 5%

Taulukon tehtävä on havainnollistaa eri palautteiden painottuminen pohdintatehtävissä. Pohdintatehtävistä muodostuneiden analyysiyksiköiden määrä on erilainen, joten prosentuaalista jakautumista ei voi, eikä ole tarkoitus verrata keskenään. Aineiston määrällisestä kuvauksesta voi tehdä havainnon, että molemmissa pohdintatehtävissä annetuista palautteista suurin osa oli elämäntapamuutoksiin kohdistuvaa kannustavaa palautetta. Taulukoista voi havaita myös, että sudenkuopat tehtävistä annetuissa palautteissa korostuu vertaistuen antaminen ja tiedonjakaminen. Onnistumiset-tehtävistä annetuissa palautteissa painottuu tiedon- ja neuvojen jakaminen.

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata verkkotutoreina toimivien kokemusasiantuntijoiden antamia palautteita elämäntapainterventioon osallistuneiden ylipainoisten aikuisten onnistumisia ja sudenkuoppia käsittelevistä verkko-pohdintatehtävistä. Onnistumiset-pohdintatehtävistä annetut palautteet sisälsivät kannustavaa, tietoja- ja neuvoja jakavaa, vahvistavaa, vertaistukea antavaa, toimijuuteen kehottavaa, muihin vertaavaa ja kysyvää palautetta. Sudenkuopat-tehtävistä annetut palautteet sisälsivät kannustavaa, tietoja- ja neuvoja jakavaa, vertaistukea antavaa, toimijuuteen kehottavaa, muihin vertaavaa, kysyvää palautetta ja empatiaa osoittavaa palautetta. Yhteisiä piirteitä pohdintatehtävistä annetuille palautteille olivat tavoitesuuntautuneisuus, pienin askelin-etenemisen korostaminen sekä palautteenannon kannustava ja positiivinen ote. Pohdintatehtävistä annettujen palautteiden eroavaisuudet liittyivät keskeisimmin palautteiden kohdentumiseen. Onnistumiset- tehtävistä annettiin useammin palautteita, jotka liittyivät osallistujan konkreettiseen tekemiseen ja tavoitteisiin, kun puolestaan sudenkuopat- tehtävistä annettiin tyypillisemmin palautteita, jotka kohdistuivat osallistujan muutoskäyttäytymiseen. Eroja ilmeni myös vertaistukea, empatiaa ja ymmärrystä osoittavissa palautteissa, joita annettiin useammin sudenkuopat- tehtävistä. Osaselitys eroavaisuuksiin saattaisi liittyä pohdintatehtävien erilaisiin tehtävänantoihin. Sudenkuopat tehtävissä osallistujat pohtivat elämäntapamuutosten esteitä ja haasteita, joihin liittyi tyypillisesti kokemuksia epäonnistumisista ja repsahduksista, kun puolestaan onnistumiset- tehtävissä osallistujat kertoivat useammin tavoitteissa onnistumisista ja muutosmatkan suunnitellusta etenemisestä. Näin ollen voi pitää ymmärrettävänä, että sosiaalisen- ja emotionaalisen tuen antaminen korostui sudenkuoppien yhteydessä.

Tutkimustulokset osoittivat, että verkkotutoreiden antamat palautteet olivat monitasoisia, elämäntapamuutosta tukevia palautteita, joissa ilmeni *tiedollista, sosiaalista ja muutokseen liittyviin osatekijöihin* (motivaatio, pystyvyys) kohdistuvaa tuen antamista. Palautteet olivat myös yksilöllisesti räätälöityjä, joka ilmeni osallistujien tarpeiden ja kulloinkin esillä olevien tilanteiden huomioimisena. Osallistujan kertoessa esimerkiksi pettymyksestään tai repsahduksestaan tavoitteiden toteuttamisessa, verkkotutor tyypillisesti vastasi motivaatiota ja sosiaalista tukea sisältävillä palautteilla. Aikaisemmissa tutkimuksissa räätälöidyn palautteen

antaminen ja neuvonta on osoittautunut yhdeksi keskeiseksi elämäntapamuutosta tukevaksi tekijäksi. On havaittu, että palautteen henkilökohtaisuudella voidaan lisätä vastaanottajan sitoutumista ja kiinnostusta interventiota kohtaan (Kohl ym. 2013; Sherrington ym. 2016; Alley ym. 2018; Punna ym. 2019). Räättälöidyn palautteen antamista voidaan pitää osaamista vaativana tehtävänä, joka edellyttää paneutumista vastaanottajan tilanteeseen sekä ymmärrystä henkilön olemassa olevasta motivaatiotasosta ja muutosvaiheesta sekä tiedoista ja taidoista.

Tiedollisen tuen (tiedot, neuvot) antaminen oli tämän tutkimuksen aineistossa yleistä. Tiedetään, että elämäntapamuutoksen tukemisessa tiedon jakamisella on oma tärkeä rooli, mutta yksin tietoa jakamalla saavutetaan harvoin kestäviä muutoksia elintapoihin (Absets & Hankonen 2010). Elämäntapamuutoksen taustalle tarvitaan tietty määrä tiedollista osaamista, mutta tiedetään myös, että tiedontarve on usein yksilökohtainen. Tiedollinen tuki on yhdistetty pystyvyyden tunteen vahvistamiseen. On todettu, että tavoitteena olevasta kohdekäyttäytymisestä ja sen hyödyistä ja haitoista jaettu tieto voi vahvistaa henkilön tunnetta onnistumismahdollisuuksista ja lisätä positiivisia tulosodotuksia (Hermsen ym. 2016; Kramer & Kowatsch, 2017). Tässä tutkimuksessa elämäntapoihin liittyvää tietoa jaettiin sekä faktatietona että vertaisneuvoina ja ohjeina. Faktatietoa jakaessaan verkkotutorit esiintyivät ”asiantuntijamaisessa” roolissa ja asiakeskeisesti, mutta neuvoja ja ohjeita jaettiin myös verkkotutoreiden omiin kokemuksiin perustuen. Kokemusasiantuntijuuteen liittyy keskeisesti tiedollisen tuen antaminen selviytymisestä sekä selviytymiskeinojen ja vinkkien jakaminen samankokeneelle vertaiselle. Vertaiselta neuvojen ja ohjeiden vastaanottaminen voi olla helpompaa kuin ammattilaiselta. Kokemusasiantuntijoiden ohjaamissa interventioissa samantaustaisuuden on havaittu lisäävän ohjauksen uskottavuutta ja painoarvoa (Poggion ym. 2019).

Sosiaalista tukea annettiin sekä muihin vertaavan palautteen muodossa että vertaistukena. Verkkotutorit osoittivat vertaavalla palautteella osallistujille sosiaalisesti hyväksytyksi tulemisen tunnetta sekä yhteenkuuluvuutta. Kuuluminen johonkin ryhmään ja tulla siinä hyväksytyksi sellaisena kuin on, tunnetaan yhtenä ihmisen perustarpeena. Vertaistuelle tunnusomaisia piirteitä olivat ymmärrystä ja empatiaa sisältäneet maininnat mutta myös tuttavallinen kirjoitustyyli. Kokemusasiantuntija-tuetuissa interventioissa tuttavallisuuden ja vuorovaikutuksessa koetun empatian ja asioihin paneutumisen tunteen on havaittu vaikuttavan

positiivisesti interventioon sitoutumisessa ja aktiivisuudessa (Visram ym. 2017). Sosiaalista tukeva sisältävillä interventioilla on saavutettu myös positiivisia tuloksia liikunta-aktiivisuudessa ja ravintotottumuksissa (Punna ym. 2019). Erityisesti painoon ja painonhallintaan liittyvät kysymykset voivat olla ylipainoisille ihmisille arkoja ja hyvin henkilökohtaisia asioita, jolloin ohjauksessa empatialla, sallivuudella eikä tuomitsemisen ja syyllistämisen välttämällä voi olla tärkeä merkitys. Visramin (2017) tekemässä tutkimuksessa elämäntapaohjausta saaneet pitkäaikaissairaat kokivat kokemusasiantuntijan ohjauksen sallivammaksi, enemmän ymmärrystä ja luottamusta sisältäväksi kuin ammattilaisen ohjauksen.

Elämäntapamuutoksen onnistumisen kannalta keskeisiä tekijöitä ovat henkilön oma muutosmotivaatio ja usko omaan muutosmahdollisuuteen. Elämäntapamuutoksen tukemisessa palautteenantamisella voidaan vaikuttaa pystyvyyden tunteen, itsesäätelytaitojen ja motivaation lisääntymiseen (Tang ym. 2014; Sherrington ym. 2016; Kramer & Kowatsch 2017). Tässä tutkimuksessa verkkotutorit antoivat runsaasti kannustavaa palautetta, joka oli kiinteästi yhteydessä osallistujan tavoitteeseen. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että tavoitteenmukaisesta toiminnasta annetulla suorituspalautteella, sekä palautteilla, jotka sisältävät kannustusta tavoitteen asettamiseen ja tavoitteiden arviointiin voidaan vahvistaa henkilön muutosmotivaatioita (Michien ym. 2009; Hermsen ym. 2016; Kramer & Kowatsch 2017). Tässä tutkimuksessa verkkotutorit kannustivat osallistujia tavoitteissa onnistumisista, mutta myös siitä, että he olivat suunnitelleet, asettaneet tai aikoneet asettaa itselleen tavoitteita. Huomionarvoisena tuloksena voi pitää, että aineistossa ei esiintynyt lainkaan tavoitteiden epäonnistumista annettuja korjaavia tai negatiivisia palautteita. Negatiivisten ja korjaavien palautteiden puuttuminen saattaa johtua siitä, että verkkotutoreiden perustehtävänä verkkojaksoilla oli kannustavan ja rohkaisevan palautteen antaminen ja näin ollen he kohdistivat palautetta epäonnistumisen sijasta johonkin osallistujan tilanteessa olevaan positiiviseen asiaan. Toisaalta on myös havaittu, että vahvan muutosmotivaation omaava henkilö voi motivoitua toimimaan saadessaan suorituksestaan negatiivisen palautteen ja käänteisesti, positiivinen palaute voi toimia jopa motivaation vähentäjänä (Kramer & Kowatsch 2017). Tässä tutkimuksessa osallistujat olivat valikoituneet Muutosmatkalle tietyin määritellyin kriteerein ja vapaa-ehtoisesti, josta voisi päätellä heidän muutosmotivaationsa olleen

lähtökohtaisesti hyvällä tasolla. Näin ollen perusteita tarvittaessa myös korjaavan ja negatiivisen palautteen antamiselle olisi ollut olemassa.

Motivaatioon liittyy usein myös henkilön oma arvionti, pystynkö toteuttamaan suunnitelmani? riittääkö osaaminen ja mitä muutoksesta seuraa? Uskoa omaan pystyvyyteen on pidetty tärkeänä tekijänä muutokseen motivoitumisessa (Absetz & Hankonen 2017). On havaittu, että pystyvyyden tunnetta voidaan lisätä palautteella, jossa henkilölle annetaan tietoa kohdekäyttäytymisen hyödyistä ja haitoista tai vertaamalla hänen käyttäytymistänsä muiden samassa tilanteessa olevien käyttäytymiseen. Myös palautteet, joissa henkilöä kannustetaan toimintapäätöksen tekemiseen (aikomuksen muodostaminen) ja esteiden tunnistamiseen, annetaan ohjeita ja tunnustusta yrittämisestä sekä kehoitetaan nousujohteisuuteen muutuskäyttäytymisessä ovat osoittautuneet pystyvyyttä ja motivaatiota vahvistaviksi (Salmela ym. 2010; Hermsen ym. 2016; Kramer & Kowatsch 2017). Tässä tutkimuksessa on löydettävissä useita palautteita, jotka sisältävät aikaisemmissa tutkimuksissa tehokkaiksi osoittautuneita, pystyvyyden tunnetta vahvistavia tekijöitä. Aineistossa esiintyi tiedonjakoa käyttäytymisen vaikutuksista terveyteen, muihin vertaavaa palautetta, osallistujien päätöksien ja valintojen vahvistusta, kannustusta esteiden ja haasteiden tunnistamiseen sekä pienin askelin etenemiseen muutosmatkalla.

7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tämän tutkimuksen tekijä on noudattanut parhaan kykynsä mukaan hyvää tieteellistä käytäntöä, tarkkuutta, huolellisuutta ja rehellisyyttä koko tutkimusprosessin ajan (TENK, 2013). Tutkimuksessa käytetty aineisto on osa Jyväskylän yliopiston omistamaa ja hallinnoimaa Muutosmatka-interventiotutkimuksen aineistoa, jonka käytöstä on aineiston luovutuksen yhteydessä laadittu käyttölupasopimus. Sopimuksessa määriteltiin aineiston käyttötarkoitukseen, käsittelyyn, säilytykseen, tietosuojaan ja aineiston hävittämiseen liittyvät asiat. Aineistoa on käsitelty käyttösopimuksen mukaisesti.

Tutkimusaineisto koostui verkkopäiväkirja-aineistosta, joka sisälsi tutkittavan henkilökohtaisia pohdintoja elämäntavoistaan ja verkkotukihenkilön pohdinnoista antamia palautteita. Ihmisen

tuottamaan aineistoon liittyy aina kiinteästi anonymiteettikysymys. Tässä tutkimuksessa tutkija on huolehtinut, että kaikki tutkimukseen osallistuvat jäävät nimettömiksi eikä tutkimuksen yhteydessä saatuja tietoja luovuteta ulkopuolisille (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156, 164). Tutkimuksessa on myös kunnioitettu muiden tutkijoiden saavutuksia ja työtä käyttämällä asianmukaista viittaustekniikkaa (TENK 2013).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita, mutta olennaista on, että luotettavuustarkastelu kohdistuu koko tutkimusprosessiin, aineiston keruusta, analyysin toteuttamiseen ja tulosten raportointiin (Elo ym. 2014, 3; Bengtsson 2016, 13). Sisällönanalyysiä käyttävissä tutkimuksissa luotettavuutta on suositeltu arvioitavan kriteereillä uskottavuus, luotettavuus tai seurattavuus, siirrettävyys, vahvistettavuus ja autenttisuus (Elo ym. 2014 1; Bengtsson 2016, 13; Graneheim ym. 2017, 33). Olennaista ei kuitenkaan ole, mitä termejä tai kriteereitä kulloinkin käytetään, vaan miten tutkija kykenee osoittamaan lukijalle tutkimuksen todenmukaisuuden ja luotettavuuden (Graneheim ym. 2017; Tuomi & Sarajärvi 2018, 161). Tarkastelen tämän tutkimuksen luotettavuutta uskottavuuden ja luotettavuuden kriteereillä, kohdistuen tarkastelun pääpainon aineistoon aineiston analyysiprosessiin ja tulosten raportointiin.

Keskeinen kysymys tutkimuksen uskottavuuden arvioinnissa on, miten hyvin tutkija on onnistunut tuottamaan alkuperäisestä aineistosta johdonmukaisia tutkimustuloksia. Tutkijan tehtävänä on aukikirjoittaa tutkimusprosessi ja perustella tutkimukselliset valintansa niin, että lukijalla on mahdollisuus arvioida tutkimuksen tuloksia ja uskottavuutta (Bengtson 2016, 13; Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Tämän tutkimuksen aineistoa ei ole kerätty alun perin tätä tutkimusta varten, joten lukijalle on annettava riittävästi tietoa alkuperäisen aineiston taustoista, osallistujista ja tutkimuskontekstista. Tutkimusaineiston tarkka kuvaus helpottaa lukijaa arvioimaan myös tulosten siirrettävyyttä (Graneheim ym. 2017, 33). Tässä työssä tutkimusaineisto on kuvattu ja esitelty luvussa 5.1 Tutkimusaineiston kuvaus.

Tässä tutkimuksessa aineiston analyysi on toteutettu aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen. Aineistolähtöiseen lähestymistapaan päädyttiin, koska tietojeni mukaan aihealueesta on niukasti aiempaa tutkimustietoa ja toisaalta pyrkimys oli kuvata aineistoa ilman liiallista

teorian vaikutusta. Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä tekijänä voi pitää sitä, että tutkija tuntee aineiston. Aineiston lukemiseen on käytetty runsaasti aikaa ja sitä on jatkettu koko tutkimuksen ajan. Aineisto koostui pohdintatehtävä-palauteviesti parista, joista tutkimuksen kohteena olivat palauteviestit. Tämä aiheutti aineiston käsittelyyn haasteita ja teetti paljon työtä, koska palautteiden analysoinnissa ja tulkinnassa oli säilytettävä asiayhteys osallistujan pohdintatehtävään. Tämä tarkoitti jatkuvaa ja aktiivista palauteviestien lukemista, jolla pyrittiin varmistamaan ymmärrystä, mistä palauteviesteissä puhutaan. Analyysi sisältää runsaasti tutkijan tulkintaa ja valintoja, joiden perusteita on pyritty avaamaan lukijalle työn metodiosassa. Suuri tulkintojen määrä tässä tutkimuksessa voi vähentää tutkimuksen luotettavuutta, ja on todennäköistä, että joku toinen tutkija saisi samasta aineistosta hyvin erilaisia tuloksia.

On syytä pohtia, miten hyvin aineiston analyysissa on onnistuttu. Tässä tutkimuksessa aineiston luokittelu jää yhdistävän luokan tasolle, josta voi esittää kysymyksen, onko aineiston analyysi keskeneräinen? Aineistosta syntyneiden yhdistävien luokkien määrää voi pitää melko isona, jolloin tulee pohtia, onko aineiston ryhmittely onnistunut. Perusteluni aineiston luokittelusta on aukikirjoitettu metodiosassa, ja jää lukijan arvioitavaksi, onko analyysin avulla onnistuttu tuottamaan uskottavia tuloksia. Aineiston analyysin huolellisella kuvauksella ja tulosten raportoinnilla on pyritty kuvaamaan myös, mikä osa tutkimusta on tutkittavien ääntä ja mikä osa tutkijan tekemää tulkintaa. Tutkimuksen tarkka kuvaus aineiston, analyysin ja tulosten välisestä yhteydestä lisäävät tutkimuksen vahvistettavuutta (Bengtsson 2016; Graneheim ym. 2017). Koska aineisto oli suuri, eikä koko alkuperäistä tutkimusaineistoa otettu analyysiin mukaan, on aineiston rajaus pyritty kuvaamaan huolellisesti. Myös analyysiyksikön valintaperustelut on pyritty kuvaamaan lukijalle.

Tutkimuksen uskottavuuden ja luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkija ymmärtää oman asemansa tutkimusprosessissa ja suhteensa tutkimuskohteeseen (Graneheim ym. 2017, 33). Tässä työssä aineiston analyysi sisältää omaa tutkintaani, joten on tärkeää, että tiedostan ja hyväksyn oman subjektiiviseni tutkijana. Ymmärrän, että oma aiempi elämän- ja työkokemukseni on voinut vaikuttaa päätelmiini ja tätä kautta tutkimustuloksiin, puolueettomuuspyrkimyksistäni huolimatta. Myöskään virheiden mahdollisuutta tässä työssä ei voi sulkea pois. Kokemattomana tutkijana virheitä on voinut syntyä esimerkiksi tutkimuskirjallisuudesta tehtyihin tulkintoihin tai lähdemerkintöihin vastoin tarkoitustani.

Tutkimuksen uskottavuuteen liitetään tärkeänä osana myös yhteistyö muiden tutkijoiden ja työtä ohjaavien tahojen kanssa (Bengtson 2016, 13; Graneheim ym. 2017, 33). Tämän työn tekemiseen on saatu ohjauksellista ja keskustelullista tukea ohjaavalta opettajalta, opiskelijakollegoilta sekä opponentilta.

7.2 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tuloksista voidaan tehdä johtopäätös, että kokemusasiantuntijat antavat osallistujille elämäntapamuutosta tukevaa palautetta, jossa ilmenee tiedollista, sosiaalista ja motivaatiota sekä pystyvyyttä vahvistavaa tukea. Annettujen palautteiden perusteella näyttää myös siltä, että verkkotutorit ovat tehtävänsä paneutuneita, ja elämäntapamuutosta tukevan palatteen antamiseen löytyy riittävää osaamista. Verkkotutorkoulutus tai aikaisempi koulutustausta saattaisivat olla tutkimuksessa ilmentyneen, vahvan osaamisen taustalla, mutta on myös mahdollista, että osaamista selittää verkkotutoreiden vahva kokemusasiantuntijuus, jossa oman kokemustiedon hallinnalla ja jäsenyisyydellä on keskeinen merkitys.

Tämä tutkimus vahvistaa käsitystä kokemusasiantuntijoiden osaamisesta ja hyödyntämismahdollisuuksista elämäntapamuutosohjauksessa. Kokemusasiantuntija-toimintaan liittyy ammattilaisten osalta kuitenkin paljon epätietoisuutta, joka vaikuttaa suhtautumiseen ja asenteeseen toimintaa kohtaan. Maallikoiden mukaantulo terveydenhuollon kentälle on herättänyt jopa vastustusta terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa (Kettunen ym 2021, 20). Asiaa on tarkastelu vallankäyttöön ja valtasuhteisiin liittyvänä asiana, mutta voisiko kyse voisi olla myös tietoon ja tiedotukseen liittyvistä kysymyksistä.

Kokemusasiantuntija-toiminnan tunnetuksi tekeminen on tärkeä tehtävä, koska tiedonlisääminen on yksi parhaimmista tavoista vaikuttaa asenteisiin. Mutta kuten Kasila & Kettunen (2021, 9, 113–114) osuvasti toteavat, kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten tuloksekas yhteistoiminta edellyttää kokemusasiantuntijoiden osalta koulutusta ja perehtymistä kohteena oleviin työtehtäviin ja ammattilaisilta joustavuutta, osaamista, asennetta ja yhteistyötaitoja sekä organisaatiotasolta yhteistyömuotojen, roolien ja tehtävien uudelleentarkastelua. Näyttäisi siltä, että kokemusasiantuntijatoiminnan tietoiseksi tekemisessä on vielä työtä jäljellä, mutta keskeinen kysymys on, riittääkö tahto.

LÄHTEET

- Absetz, P & Hankonen, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen perusterveydenhuollossa: Vaikuttavuus ja keinot. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* (21),2265-2272.
- Afshin, A., Mclean, M.S., Yu, Z. & Ma, V. 2016. Information Technology and Lifestyle: A Systematic Evaluation of Internet Mobile Interventions of Improving Diet, Physical Activity, Obesity, Tobacco and Alcohol Use. *Journal of American Heart Association*. 1, 1-5.
- Alley, S.J., Kolt, G.S., Duncan, M.J., Caperchione, C.M., Savage, T.N., Maeder, A.J., Rosenkrantz, R.R., Tague, R., Van Itallie, A.K., Mummery, W.K & Vandelanotte, C. 2018. The effectiveness of a web 2.0 physical activity intervention in older adults – a randomised controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 15 (4).
- Beleigoli, A., Andrade, A., Diniz, M.D.F & Ribeiro, A.L. 2020. Personalized Web-Based Weight Loss Behavior Change Program With and Without Dietian Online Coaching for Adults With Overweight and Obesity: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*. 22 (11).
- Bengtsson, M. 2016. How to plan and perform a quality study using content analysis. *NursingPlus Open* 2, 8–114.
- Brouwer, W., Kroeze, W., Crutzen, de Nooier, J., Vries, N., Brug, J. & Oenema, A. 2011. Which Intervention Characteristics are Related to More Exposure to Internet-Delivered Healthy Lifestyle Promotion Interventions? A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*. 13 (1).
- Cotter, A., Durant, N., Agne, A. & Cherrington, A. 2014. Internet Interventions to support Lifestyle Modification for Diabetes Management: A Systematic Review of the Evidence. *Journal of Diabetes and its Complications* 28 (2), 243–251.
- Diclemente, C. 2001. The Role of Feedback in the process of Health Behavior Change. *American Journal of Health Behavior*. 25 (3), 217–227.
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K. & Kyngäs, H. 2014. Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open* 4 (1), 1-14.

- Eskola, J. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannut, 185–206.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Foster, C., Richards, J., Thorogood, M. & Hildon, M. 2013. Remote and Web 2.0 interventions for promoting physical activity. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 9, 1–68.
- Graneheim, U.H., Lindgren, B-M. & Lundmark, B. 2017. Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse education today* 56, 29–34.
- Greaves, C.J., Sheppard, K.E., Abraham, C., Hardeman, W., Roden, M., Evans, P.H., Schwarz, P. & The IMAGE Study Group. 2011. Systematic review of reviews intervention components associated with increased effectiveness dietary and physical activity interventions. *BMC Public Health*. 11 (119).
- Hageman, P.A., Pullen, C.H., Hertzog, M., Pozehl, B., Eisenhauer, C. & Boeckner, L.S. 2017. Web-Based Interventions Alone or Supplemented with Peer-Led Support or Professional Email Counseling for Weight Loss and Weight Maintenance in Woman from Rural Communities: Results of a Clinical Trial. *Journal of Obesity*. <https://doi.org/10.1155/2017/1602627>
- Haukkala, A., Hankonen, N., & Kontinen, H. 2012. Sosiaalipsykologia terveystietämisen tutkimuksessa. *Psykologia* 47 (5/6), 396–409.
- Hermesen, S. Frost, J., Renes, R.J. & Kerkhof, P. 2016. Using feedback through digital technology to disrupt and change habitual behavior: A critical review of current literature. *Computers in Human Behavior* 57, 61–74.
- Hietala, O. & Rissanen, P. 2015. *Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta*. Helsinki: Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden Keskusliitto
- Hirschovits-Gerts, T., Sihvo, S., Karjalainen, J. & Nurmela, A. 2019. Kokemusasiantuntijuus Suomessa: Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja – toiminnan käytännöistä. Työpaperi 17/2019. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kasila, K., Grahn, K., Lumiaho, L., Nykänen, E., Punna, M. Lappalainen, P., Lappalainen, R., Kaipainen, K. & Kettunen, T. 2021. Verkkopohjainen elämäntaparyhmä-ohjausmalli. Kokemusasiantuntija muutoksen tukena. Teoksessa Kasila, K. & Kettunen, T. (toim.)

- Kokemustieto yhteiskehittämisessä – Hyppy asiakaslähtöisyyteen terveystalveissa. Jyu reports 1. Jyväskylän yliopisto.
- Kasila, K. & Kettunen, T. 2021. Kokemustietoon perustuva asiantuntijuus. Teoksessa Kasila, K. & Kettunen, T. (toim.) Kokemustieto yhteiskehittämisessä – Hyppy asiakaslähtöisyyteen terveystalveissa. Jyu reports 1. Jyväskylän yliopisto.
- Kettunen, T., Grahn, K., Peränen, N., Savolainen, H. & Kasila, K. 2021. Yhteiskehittäminen. Teoksessa Kasila, K. & Kettunen, T. (toim.) Kokemustieto yhteiskehittämisessä – Hyppy asiakaslähtöisyyteen terveystalveissa. Jyu reports 1. Jyväskylän yliopisto
- Kohl, L.F.M., Crutzen, R. & deVries. 2013. Online Prevention Aimed at Lifestyle Behavior: A Systematic Review of Reviews. *Journal of Medical Internet Research*. 15 (7).
- Kostiainen, E., Ahonen, S., Verho, T., Rissanen, P. & Rotko, T. 2014 Kokemukset käyttöön – kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen. Työpaperi 36/14. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kramer, J-M. & Kowatsch, T. 2017. Using feedback to promote physical activity: The role of feedback sign. *Journal of Medical Internet Research*. 19 (6).
- Lorig, K.R., Ritter, P. L., Dost, A., Plant, K., Laurent D.D, & McNeil, I. 2008. The expert patients programme online, a 1-year study of an Internet-based selfmanagement programme for people with long-term conditions. *Chronic Illness* 4, 247–256.
- Lustria, M.L.A., Cortese, J., Noar, S.M. & Glueckauf, R.L. 2009. Computer-tailored health interventions delivered over the web: Review and analysis of key components. *Patient Education and Counselling* 74, 156–173.
- Meriluoto, T. 2016. Kokemusasiantuntijuus ohjaavana ja voimaannuttavana hallintana. Teoksessa Nousiainen, M & Kulovaara, K. (toim.) Hallinnan ja osallistamisen politiikat. Viitattu 21.8.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50502/978-951-39-6613-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Meriluoto, T. 2018. Making Experts-by-experience: Governmental Ethnography of Participatory Initiatives in Finnish Social Welfare Organisations. University of Jyväskylä, Faculty of humanities and social sciences. Väitöskirja. Viitattu 10.10.2021. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60096/978-951-39-7603-3_vaitos24112018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Michie, S., Abraham, C., Whittington, C. & McAteer, J. 2009. Effective Techniques in Healthy Eating and Physical Activity Interventions: A Meta-Regression. *Health Psychology* 28 (6) 690-701.
- Olaniran, A., Smith, H., Unkels, R., Bar-Zeev, S. & van den Broek, N. 2017. Who is a community health worker? – a systematic review of definitions. *Global health action* 10 (1).
- Poggio, R., Melendi, S.E., Beratarrechea, A., Gibbons, L., Mills, K.T., Chen, C-S., Nejamis, A., Gulayin, P., Santero, M., Chen, J., Rubinstein, A., He, J. & Irazola, V. 2019. Cluster Randomized Trial for Hypertension Control: Effect on Lifestyles and Body Weight. *American Journal of Preventive Medicine* 57 (4), 438–446.
- Punna, M., Kettunen, T., Bagnall, A-M. & Kasila, K. 2019. Implementation and Outcomes of lay Health Worker-led Self Management Interventions for Long-Term Conditions and Prevention. *Asystematic Review. Health Education and Behavior* 46 (6).
- Rissanen, P. 2015. Kokemusasiatuntijuus. Työpöytä 20/15. Viitattu 7.6.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130239/Kokemusasiatuntijuus.pdf>
- Salmela, S-M., Kettunen, T. & Poskiparta, M. 2010. Vaikuttavan elämäntapamuutosintervention suunnittelu – Helpommin sanuttu kuin tehty? *Sosiaalilääketieteellinen aikauslehti* 47 (3), 208–218.
- Sherrington, A., Newham, J. J., Bell, R., Adamson, A., McColl, E., & Araujo-Soares, V. 2016. Systematic review and meta-analysis of internet-delivered interventions providing personalized feedback for weight loss in overweight and obese adults. *Obesity Reviews* 17(6).
- South, J., Meah, A. & Bagnall, A-M. 2013. Dimension of lay health worker programmes: results of a scoping study and production of a descriptive framework. *Global health promotion* 20 (1).
- South, J., Kinsella, K. & Meah, A. 2012. Lay perspectives on lay health worker roles, boundaries and participation within three UK community- based health promotion projects. *Health Education Research* 27 (4), 656–670.
- Stephenson, A., McDonough, S. M., Murphy, M. H., Nugent, C. D. & Mair, J. L. 2017. Using computer, mobile and wearable technology enhanced interventions to reduce sedentary

- behaviour: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14 (1), 105.
- Tang, J., Abraham, C., Greaves, C. & yates, T. 2014. Self-Directed Interventions to Promote Weight Loss: A Systematic Review of Reviews. *Journal of Medical Internet Research* 16 (2).
- Tate, D.F., Wing, R.R & Wientt, R. 2001. Using Internet Technology to deliver a Behavioral Weight Loss Program. *JAMA. The Journal of the Americal Medical Association* 285 (9), 1172–1178.
- Teixeira, P.J., Carraca, E.V., Marques, M.M, Rutter, H., Oppert, J.M., De Bourdeaudhuij, I. & Brug, J. 2015. Successful behavior change in obesity interventions in adults: A systematic review of self-regulation mediators.*BCM Medicine*, 13, 84.
- TENK, Tutkimuseetinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 3.8.2021. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Varela, C., Oda-Montecinos, C., Andres, A. & Saldana, C. 2021. Effectiveness of web-based feedback interventions for people with overweight and obesity: systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Eating Disorders* 9 (75).
- Visram, S. 2017. Impact and acceptability of lay health trainer – led lifestyle interventions delivered in primary care: a mixed method study. *Primary health care research & development* 18 (4), 333–343.
- Webb, T.L., Joseph, J., Yardley, L., & Michie, S. 2010. Using the internet to promote health behavior change: a systematic review and meta-analysis of impact of theoretical basis, use of behavior change techniques, and mode of delivery on efficacy. *Journal of Medical Internet Research*, 12 (1), e4.

LIITE 1. Yhdistävien luokkien muodostuminen Onnistumiset-tehtävien palautteista

Tiivistetyt ilmaukset

Yhdistävä luokka

Kannustava palaute tavoitteiden toteuttamisesta

Kannustava palaute tavoitteiden suunnittelusta toiminnasta

Kannustava palaute tavoitteiden asettamisesta

Kannustava palaute oivalluksista ja pohdinnoista

Kannustava palaute

Liikunta ja ravintoneuvojen antaminen

Neuvojen antaminen muutoksessa etenemiseen

Vinkkien antaminen ravintoon ja liikuntaan

Neuvojen antaminen

Tiedon jakaminen liikunta/ravintosuosituksista

Tiedon jakaminen elintapojen merkityksestä terveydelle

Tiedon jakaminen Muutosmatka verkko-ohjelmasta

Tiedonjako

Vahvistava palaute tavoitteiden toteutumisesta

Itseluottamusta vahvistava palaute

Vahvistava palaute

Tutorin antama vertaistuki

Tutorin oman esimerkin antaminen

Tutorin oman kokemuksen jakaminen

Vertaistuki

Kehotus toimintaan elämäntapamuutoksien tekemisessä

Toiminnan vertaaminen muiden toimintaan

Kehotus toimijuuteen

Vertaus muihin

Tiedusteleva kysymys

Ratkaisukeskeinen kysymys

Pohtiva kysymys

Kysyvä palaute

LIITE 2. Yhdistävien luokkien muodostuminen Sudenkuopat-tehtävien palautteista

Tiivistetyt ilmaukset	Yhdistävä luokka
Kannustava palaute tavoitteiden toteuttamisesta	
Kannustava palaute muutoskeinojen löytymisestä ja kokeilusta toiminnasta	Kannustava palaute
Kannustava palaute oman toiminnan tiedostamisesta ja tarkkailusta	
Tiedon jakaminen muutuskäyttäytymisen periaatteista	Tiedon jakaminen
Tiedon jakaminen syömisestä merkityksestä painonhallinnassa	
Tutorin osoittama ymmärrys	
Tutorin oman kokemuksen jakaminen	Vertaistuen antaminen
Tutorin antama oma neuvo	
Vahvistava palaute muutoksessa etenemisestä	Vahvistava palaute
Itseluottamusta vahvistava palaute	
Liikunta- ja ravintoneuvojen antaminen	
Neuvojen antaminen muutoksessa etenemiseen	Neuvojen antaminen
Vinkkien antaminen ravintoon ja liikuntaan	
Kehotus toimintaan elämäntapamuutoksien tekemisessä	Kehotus toimijuuteen
Tiedusteleva kysymys	
Ratkaisukeskeinen kysymys	Kysyvä palaute
Pohtiva kysymys	
Toiminnan vertaaminen muiden toimintaan	Vertaus muihin
Myötätunnon ja ymmärtämisen osoittaminen	Empatiaa osoittava palaute

