

**”KOSKA NE TUNTEETHAN MEIJÄT ON AJANU SYÖMISONGELMAISIKS
SILLON AIEMMIN”**

Elämäntapamuutoksessa koetut tunteet ja niistä puhuminen

Eeva Pylkkö

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2018

TIIVISTELMÄ

Pylkkö, E. 2018. ”Koska ne tunteethan meiät on ajanu syömisiongelmaisiks sillon aiemmin” Elämäntapamuutoksessa koetut tunteet ja niistä puhuminen. Liikuntatieteellinen tiedekunta Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 62 s., (8 liitettä).

Tunteet ovat hetkellisiä vasteita sille, miten ihminen tulkitsee senhetkisen tilanteensa. Yleisimpiä universaaleja perustunteita ovat esimerkiksi ilo, suru, pelko ja viha. Tässä tutkimuksessa tunteisiin suhtaudutaan perustunteita laajemmin, jolloin tunnetilassa voi yhdistyä useankin tunteen muodostama tunnekokonaisuus, kuten ”häpeilevä syyllisyys”. Elämäntapamuutokseen liittyy positiivisia tunteita, kuten empatian ja tuen tunteita, tyytyväisyyttä, itsevarmuutta sekä energisyyden kasvua, mutta myös muutosta estäviä tunteita, kuten haavoittuvuutta, pelkoja ja häpeää. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia tunteita elämäntapamuutoksen ryhmäohjauksessa esiintyy, sekä miten tunteiden huomioiminen koetaan elämäntaparyhmässä. Tutkimus toteutettiin ryhmähaastatteluna kahdessa elämäntaparyhmässä (n=12) Keski-Suomen alueella syksyllä 2015. Tutkimusaineisto analysoitiin Giorgin fenomenologista metodia soveltamalla. Ryhmähaastattelut analysoitiin erikseen, ja lopuksi molempien ryhmien merkitysverkostoista tuotettiin vielä merkitysyhteyksiä kuvaava merkityskartta.

Elämäntapamuutosryhmän alussa koettiin iloa, toivoa ja odotusta ryhmän tuomasta aikaisempaa pitempikestoisesta avusta. Muutoksen teon taustalla koettiin syyllisyyttä ja terveyden menettämisen pelkoa. Ryhmistä nousi selkeästi esille vertaistuen merkitys ja ryhmään liittyvä luottamus, hyväksyntä, samaistuminen, voimaantuminen, avun saamisen tunne sekä humoristisuus. Alussa ilmennyt pelko muutoksen epäonnistumisesta helpottui ryhmään tutustumisen myötä. Toisaalta ryhmän päättymiseen liittyvää yksinjäämistä pelättiin ja epäonnistumisen ja selviämisen pelko oli myöhemminkin läsnä. Ryhmätapaamisista saatiin kattavaa tietoa muutoksen teon avuksi, mikä lisäsi osaamisen tunnetta elämäntavoissa ja tyytyväisyyttä elämäntaparyhmään. Toisaalta toisessa ryhmässä nousi esiin pettymystä ohjauksen vähenemiseen loppua kohden. Muutoksen myötä minäpystyvyys, itsearvostus ja onnistumisen ilo kasvoivat. Toisaalta myös takapakit ja vaikeudet muutoksen teossa herättivät pettymystä ja turhautumista. Tunteiden käsittelyyn ja säätelyyn liittyi vaikeuden ja avuttomuuden tunteita, ja tämän huomioimista osana elämäntaparyhmän toimintaa toivottiin ja arvostettiin.

Vertaistuki, ryhmän ilmapiiri ja pitkäkestoisuus ovat tärkeitä elämäntapamuutoksessa sekä lisäävät osaamisen ja minäpystyvyyden tunteita. Tunteiden huomioimiselle tai vapaalle keskustelulle tulee varata aikaa elämäntapamuutosryhmissä, koska muutos herättää monenlaisia tunteita, jotka voivat pahimmillaan vaikeuttaa edistymistä. Tunteiden huomioimista kannattaa painottaa etenkin ryhmän loppuvaiheessa. Riittävästä ryhmäohjauksen kestosta tulee huolehtia, ja ryhmän jälkeisiä tuen saannin muotoja tulee kehittää.

Avainsanat: elämäntavat, elämäntapamuutos, terveyskäyttäytyminen, tunteet, tunteiden käsittely, tunteiden säätely

ABSTRACT

Pylkkö, E. 2018 "Because the feelings led us to problem eating earlier" Experienced Emotions in group-based lifestyle change. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 62pp.. 8 appendices.

Emotions are temporary responses to interpretation of one's ongoing situation. The most common universal basic emotions are for example happiness, sadness, fear and anger. In this research the emotions are seen broader when the emotion can be combined of many different feelings and produce the unity of emotions like "shameless guilty". Positive emotions such empathy, support, contentment, confidence and increased energy have been described in lifestyle change interventions but there have been also describing about inhibitory emotions like fear, shame and vulnerability. The aim of this research was to examine what kind emotions are performed in group-based lifestyle change intervention and how participants experience emotion recognition in lifestyle change group. The research was actualized with focus group interviews in two lifestyle group (n=12) in Central area of Finland in autumn 2015. The data was analysed applying Giorgis phenomenological approach. The focus group interviews were analysed separately and finally the meaning nets of both group were integrated to one meaning map that showed the connections between emotions.

In the beginning of lifestyle change it was experienced happiness, hope and anticipation of long-term help from lifestyle group. It was experienced guilty and fear of losing health behind lifestyle change. The important aspect arising from interviews was the meaning of peer support and group-related trust, acceptance, identification, empowerment, help and humour. In the beginning experienced fear decreased when familiarising with the group. On the contrary, it was experienced fear of being lonely when group meetings end and the fear of failure and managing was presented also in the end. Participants described getting enough information for the support of the change which increased the feeling of ability with lifestyle behaviours and contentment of lifestyle group. As opposite, among another group it was described disappointment of decreased supervision at the end of lifestyle counselling. Along the change self-efficacy, self-valuing, happiness of success increased. On the contrary, relapses and difficulties caused disappointment and frustration. The feelings of difficulty and helplessness was related to emotion regulation skills and emotion regulation strategies was hoped and valued element to consider as part of the group activities.

Peer support, group atmosphere and long-term group produce safety and help to make lifestyle change and increase feelings of ability and self-efficacy. Enough time should be allowed to recognition of emotions or free conversation in lifestyle groups because behaviour change can induce many different emotions that can be barriers to change. It is recommended to emphasize emotions especially in final stages of group counselling. Adequate duration of group should be taken care and it would be necessary to evaluate different forms of support after group counselling

Key words: lifestyle, health behaviour, lifestyle change, lifestyle intervention, emotion, emotion regulation, emotion processing

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	1
2 ELÄMÄNTAVAT JA NIIDEN MUUTOS	3
3 TUNTEET JA ELÄMÄNTAPAMUUTOS	8
3.1 Tunteiden yhteys elämäntapoihin ja terveyteen.....	11
3.2 Elämäntapamuutos ja tunteet	13
3.3 Motivoivat ja muutosta tukevat tunteet	16
3.4 Muutosta estävät tai haittaavat tunteet	18
3.5 Tunteiden säätely elämäntapamuutoksissa	19
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	21
5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTONKERUU	22
5.1 Aineiston analyysi.....	25
6 TULOKSET.....	29
6.1 Pussikeittoryhmä ja tunteiden vuoristorata.....	29
6.2 Ikääntyneiden askelmittari-ryhmä ja puolivälin tyytyväisyys	38
6.3 Yhteenveto tuloksista	45
7 POHDINTA.....	48
7.1 Tulosten tarkastelu	48
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	50
7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	53
LÄHTEET	55

1 JOHDANTO

Elämäntapamuutokset ovat olleet viime vuosina suuresti pinnalla niin lisääntyvinä reality-ohjelmina televisiossa kuin liikunnanohjauksen ja henkilökohtaisen valmennuksen palveluissa ja sosiaalisessa mediassa. Muutosprosessit näyttävät näissäkin ohjelmissa usein tunteikkaina kokemuksina, ja kyyneliä ja naurua ei monestikaan säästellä. Silti harvoin elämäntapamuutoksen projekteissa ja interventioissa on käsitelty laajemmin tunteita ja pohdittu niiden merkitystä muutoksen teossa. Miten tunteet oikeastaan näkyvät elämäntapamuutoksen teossa?

Sydän- ja verisuonisairaudet ovat yleisimpiä kuolemansyitä Suomessa, ja niiden keskeisiin riskitekijöihin kuuluvat korkeat kolesteroliarvot, kohonnut verenpaine, tupakointi sekä ylipaino (Brodulin ym. 2014). Suomessa yleisimpiä kroonisia kansantauteja ovatkin juuri sydän- ja verisuonisairaudet, joiden lisäksi mukaan lukeutuvat esimerkiksi diabetes, syövät sekä tuki- ja liikuntaelämätön sairaudet (THL 2015). Suureen osaan näistä pystytään vaikuttamaan elintavoilla, sillä niiden riski- ja suojatekijöihin voidaan vaikuttaa (THL 2015). Esimerkiksi kohonneen verenpaineen taustalla ovat yleisimmin elämäntavat, kuten tupakointi, alkoholinkäyttö ja vähäinen fyysinen aktiivisuus (Mustajoki 2017). Lihavuus lisää sairauriskia ollen merkittävä kansanterveydellinen ongelma Suomessa, jossa yli puolet aikuisista on vähintäänkin ylipainoisia ja viidesosa lihavia (THL 2014a). Jo viiden prosentin pysyvä painon vähentäminen riittää ehkäisemään lihavuuteen liittyviä sairauksia (Käypä hoito 2013).

Tunteet ovat hetkellisiä vasteita siitä, kuinka ihminen tulkitsee tilanteensa (Nolen-Hoeksema ym. 2014, 378). Niiden tarkoitus on suunnata ihmisen toimintoja, kuten huomiota, tavoitteiden valintaa, käytöstä sekä tilannearvioita (Tooby & Cosmides 2008). Consedinen (2008) mukaan tunteet ovat keskeisiä ihmisen toimintojen säätelijöitä, joten niillä voidaan ajatella olevan merkitystä terveyteen monin tavoin. Ne voivat vaikuttaa suorasti ihmisen fysiologiaan ja sitä kautta immunologisesti terveyteen, mutta tunteet voivat liittyä myös epäsuorasti terveystapautumiseen. Esimerkiksi jotkin negatiiviset tunteet, kuten suru, voivat liittyä epäterveellisiin elämäntapoihin,

mutta häpeä tai syyllisyys voivat toisaalta myös motivoida terveellisiin elämäntapoihin (Consedine 2008). Tunteet kuuluvat elämäntapojen omaksumiseen ja elämäntapamuutokseen.

Aiemmat tutkimukset (Nelissen ym. 2011; Gallagher ym. 2012; Bertz ym. 2013; Spröndly-Nees ym. 2014; Penn ym. 2014; Tsay ym. 2016; Plow ym. 2017; Sari ym. 2017) ovat kuvanneet elämäntapamuutokseen liittyneen niin muutosta edistäviä kuin estäviä tunteita. Edistävinä tunteina on koettu esimerkiksi ohjauksesta ja ryhmästä saatu turvallisuuden ja itsevarmuuden tunne (Gallagher ym. 2012) sekä pelon tunne sairauksista (Tsay ym. 2016). Estävinä tunteina on puolestaan koettu pelon ja häpeän tunteita kuntosalilla (Sari ym. 2017), kontrollin tunteen puutetta sekä haavoittuvuuden tunnetta ilman ryhmätukea (Gallagher ym. 2012; Bertz ym. 2013). Yleisesti elämäntapamuutoksen teko on lisännyt energisyyttä (Tsay ym. 2016), iloa liikunnasta (Penn ym. 2014) sekä itsevarmuuden kasvua (Bertz ym. 2013), mutta toisaalta myös turhautumista omaan kyvyttömyyteen (Plow ym. 2017).

Tämän tutkimuksen tarkoitus on kartoittaa, minkälaisia tunteita elämäntapamuutoksessa ilmeni ryhmäohjauksen aikana, sekä miten tunteista puhuminen ilmeni ryhmässä. Aiemmissa tutkimuksissa tutkimuskohteena ovat olleet laajemmat kokemukset elämäntaparyhmistä, jolloin tunteiden tutkiminen on ollut vain yksi osa tutkimustulosta. Tässä tutkimuksessa keskitytään elämäntapamuutokseen vain tunteiden kannalta jättäen muut kokemukset analyysin ulkopuolelle.

2 ELÄMÄNTAVAT JA NIIDEN MUUTOS

Thirlaway & Upton (2009, 7) kuvaavat elämäntapojen olevan vaihtoehtoisia valintatapoja käyttäytymiselle, ja niiden valinnan mahdollisuus riippuu ihmisen sosioekonomisesta asemasta sekä helppoudesta valita tapoja toistensa väliltä. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017 -julkaisun (Koponen ym. 2018) elintavat-osio käsittää tupakoinnin, alkoholin käytön, ruokatottumukset, fyysisen aktiivisuuden ja istumisen sekä unen. Corbin ym. (2016, 19) jakavat elämäntavat terveellisiin ja epäterveellisiin elämäntapoihin, jolloin terveelliset elämäntavat voivat johtaa kasvaneeseen hyvinvointiin, mikä on puolestaan tärkeää optimaaliselle terveydelle. Heidän mukaan epäterveelliset elämäntavat sen sijaan ovat syynä nykyisille sairauksille, kuten sydänongelmille (Corbin ym. 2016, 19). Tupakointi, epäterveellinen ravinto, liikunnan puute sekä liiallinen alkoholinkäyttö ovat yhteydessä monien sairauksien kulkuun ja syntyyn, ja toisaalta elämäntapojen muuttaminen terveellisemmäksi voi ehkäistä niin syöpää, diabetesta kuin sydänperäisiä sairauksia (Huttunen 2018). Toisaalta terveellisissä elämäntavoissakin tulee muistaa kohtuus, sillä esimerkiksi liiallinen fyysinen aktiivisuus voi kääntyä terveyttä vahingoittavaksi (Huttunen 2018).

Sydänkohtaukset ja aivohalvaukset ovat merkittävimpiä kuolemansyitä ympäri maailmaa, ja näiden aiheuttamista ennenaikaisista kuolemista 80% olisi estettävissä muuttamalla elämäntapoihin liittyviä riskitekijöitä, kuten tupakointia, epäterveellistä ruokavaliota ja fyysistä aktiivisuutta (WHO 2018a). Iso-Britanniassa jo yhden prosentin lasku tupakoinnin yleisyydessä voisi ehkäistä 2000 vuosittaista sydänperäistä kuolemaa, ja yhden prosentin lasku väestön diastolisessa verenpaineessa voisi ehkäistä noin 1500 vuosittaista sydän- ja verisuonitaudista johtuvaa kuolemaa (WHO 2018b). Suomessa vuosina 1972-1992 tapahtunutta 80 % laskua kuolleisuudessa sydän- ja verisuonisairauksiin selittää muutokset keskeisissä riskitekijöissä, kuten verenpaineessa, kolesterolissa ja tupakoinnissa (WHO 2018b). Myös kohonnut verenpaine aiheuttaa maailmanlaajuisesti yli 9 miljoonaa ennen aikaista kuolemaa vuosittain, ja sen tärkeimpiin muutettavissa oleviin riskitekijöihin kuuluvat elämäntapamuutokset natriumin saannissa, ravinnon kasvispitoisuudessa, alkoholin käytössä, tupakoinnissa sekä fyysisessä aktiivisuudessa (Käypä hoito 2014a).

Sepelvaltimotaudin riskitekijöihin kuuluvat elämäntavoista erityisesti tupakointi ja ylipaino, ja riskitekijöiden hoidolla voidaan parantaa ennustetta sekä pienentää lääkityksen tarvetta (Käypä hoito 2014b). Vaikka verenkiertoelinten sairauksista aiheutuneet kuolemat ovatkin vähentyneet Suomessa viimeisten vuosikymmenien aikana, aiheuttivat ne edelleen vuonna 2014 eniten kuolemia, ja sepelvaltimotautiin kuoli viidennes, eli noin 10 000 ihmistä vuonna 2014 (Stat 2015). Tilastokeskuksen mukaan Suomessa on kuollut vuonna 2016 lähes 20 000 ihmistä verenkiertoelimistön sairauksiin ja 1730 ihmistä alkoholiperäiseen tautiin tai tapaturmaiseen alkoholimyrkytykseen (Stat 2017). Sydän- ja verisuonitautien keskeisinä riskeinä oleviin verenpaineeseen, tyyppin 2 diabetekseen sekä veren kolesteroliarvoihin voidaan vaikuttaa ylipainoa vähentämällä, liikuntaa lisäämällä sekä ruokavalion natriumia ja tyydyttynyttä rasvaa vähentämällä, sekä tärkeänä riskitekijänä olevan tupakoinnin lopettamisella (THL 2016). Liikuntaan, painonhallintaan sekä ravinnon rasvojen ja kuidun santiin kohdistuvilla elämäntapamuutoksilla voidaan estää tai vähintäänkin viivästyttää tyyppin 2 diabeteksen kehittymistä, ja onnistuminen siinä on sitä todennäköisempää, mitä useamman elämäntapamuutoksen kykenee tekemään (THL 2014b).

Elämäntapamuutoksen tueksi on tarjolla ohjausta. Salmelan (2012) väitöskirjassa kuvataan elämäntapaohjauksen olevan terveystyöntekijän sekä riskiryhmässä olevan henkilön prosessimaista vuorovaikutusta, jossa annetaan tukea henkilön mahdollisuuksiin muuttaa elämäntapojaan. Elämäntapahoitoa kuvataan puolestaan hoitomuodoksi, jossa henkilö osallistuu useiden hoitokertojen ajan joko ryhmässä tai yksilöllisesti tapahtuvaan hoitoon. Lisäksi väitöskirja tuo esiin omahoidon käsitteen, millä viitataan ammattihenkilön kanssa suunniteltuun, mutta itsenäisesti toteutettavaan hoitoon (Salmela 2012).

Elämäntapamuutoksen tekemiseen on esitetty useita erilaisia terveystyöntekijän malleja, jotka on suunniteltu ennustamaan ja selittämään uusien elämäntapojen ja lääkäreiden hoito-ohjeiden noudattamista (Schwarzer 1999). Ne myös auttavat kehittämään strategioita ja interventioita, joilla voidaan saavuttaa käyttäytymisen muutosta sekä ohjaavat elämäntapamuutoksen tutkimusta (Riekert ym. 2014). Ne auttavat myös tunnistamaan terveystyöntekijän liittyviä tekijöitä, kuten uskomuksia, taipumuksia, tietämystä, taitoja ja minäkäsitykseen liittyviä tekijöitä (Grim & Hartz 2017). Käytetyimmät teoriat ja mallit

kohdistuvat yleensä joko yksilöön, tämän sosiaaliseen ympäristöön tai laajemmin yhteisöön (Grim & Hertz 2017). Tunnetuimpia terveyskäyttäytymisen malleja ovat esimerkiksi terveysuskomusmalli, transteoreettinen malli sekä suunnitellun käyttäytymisen ja perustellun käyttäytymisen malli (Grim & Hertz 2017). Moniin näistä teorioista sisältyy minäpystyvyyden käsite, kuten esimerkiksi Sosiaalis-kognitiivisessa teoriassa (Bandura 2004), Health Action Process Approach -mallissa (HAPA-malli) (Schwarzer 2008), Terveysuskomusmallissa (Charron-Prochownik ym. 2001) sekä Transteoreettisessa mallissa (Prochaska & DiClemente 1983).

Minäpystyvyys on tärkeä tekijä terveyskäyttäytymisen muutoksessa, koska se vaikuttaa tavoitteiden asetteluun, niiden savuttamiseen sekä siihen, kuinka esteet koetaan (Bandura 2004). Hankosen (2011, 62-63) väitöskirjatutkimuksen perusteella elämäntapaohjauksen aikainen minä-pystyvyyden kasvu ennusti liikunnan lisääntymistä sekä vyötärön ympäryksen pienenemistä. Minäpystyvyys auttaa kuvittelemaan onnistumista johtaen toimintaan mahdollisista esteistä huolimatta, kun taas itseään epäilevät taipuvat kuvittelemaan epäonnistumistaan ja keskeyttävät muutosityhtyksensä enneaikaisesti (Schwarzer 1999). Jos yksilöä ei auteta kasvattamaan uskoa omaan pystyvyyteen ja pelotellaan uhkakuvilla, voi se johtaa jopa muutosvastarintaan (Absetz & Hankonen 2017). Martinin ym. (2010, 91-97) mukaan minäpystyvyyden kehittymisen jälkeen on tärkeää pohtia mahdollisia edistymisen esteitä, joita yleisesti ovat kannustamattomat sosiaaliset suhteet, taloudelliset kulut, epämiellyttävät tuntemukset, kuten liikunnan tuottama kipu ja arkuus sekä rajoitettu saatavuus, kuten pääsy klinikalle tai sopivan tiedon saaminen. Elämäntapamuutoksen teon kannalta tarvitaan lisäksi motivaatiota, johon pystyvyyden tunnekin vaikuttaa, sekä ympäristön mahdollisuuksia ja riittäviä taitoja (Absetz & Hankonen 2017). Pystyvyyden tunnetta voidaan kasvattaa positiivisella palautteella, siirtämällä huomio aiempiin onnistumisiin, tekemällä tavoitteista kohtuullisia sekä asettamalla tavoitteet itsestä ja omasta halusta nouseviksi eikä omaksua niitä ulkoapäin tulevana pakkona (Absetz & Hankonen 2017).

Yksi tapa lähestyä elämäntapamuutosta on hyväksymis- ja omistautumisterapia, johon pohjautuen terveyskäyttäytymisen interventioiden taustalla on ajatus psykologisesta joustamattomuudesta ja vastakohtana joustavuudesta, joka edistää omiin arvoihin perustuvaa

käyttäytymistä (Zhang ym. 2018). Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan kykyä keskittyä nykyhetkeen (Sairanen 2016), hyväksyntää, mielen vallasta vapautumista, minäkäsitystä, yksilön arvoja, joustavaa huomiota nykyhetkeen sekä sitoutumista toimintaan, jolloin ihminen pystyy olemaan tietoisemmin läsnä tilanteessa ja muuttamaan käytöstään (Zhang ym. 2018). Sairasen (2016) väitöskirjassa tutkittiin joustavuuden yhteyttä elämäntapamuutoksen teossa, ja nämä tulokset antoivat suuntaa sille, että joustavuus liittyy painoon ja syömiseen kohdistuvan intervention vaikutukseen. Hyväksymis- ja omistautumisterapia voi muuttaa syömistapoja tunnepohjaisesta syömisestä enemmän fyysisten syiden, kuten nälän ohjaamaksi, sekä vähentää ruuan käyttämistä palkkiona (Järvelä-Reijonen ym. 2018). Meta-analyysi tietoiseen läsnäoloon perustuvista interventioista ylipainoisilla osoitti myös, että tietoiseen läsnäoloon pohjautuvat interventiot ovat merkittävästi yhteydessä painonindeksin laskuun, syömiskäyttäytymiseen sekä painon laskuun tai saavutetun painon ylläpitoon vielä puolen vuoden seurantajaksolla (Rogers ym. 2016). Meta-analyysi kuitenkin osoitti hyväksymis- ja omistautumisterapian olevan ainoa tapa, jolla saavutettiin merkittäviä muutoksia painonindeksissä verrattuna muihin tietoisesti läsnäolon interventioihin (Rogers ym. 2016). Tietoiseen läsnäoloon pohjautuvia menetelmiä ja painonhallintaa selvittänyt kirjallisuuskatsaus (Dunn ym. 2018) kuvasi myös hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvien interventioiden sekä myös pelkästään tietoiseen läsnäoloon pohjautuvien interventioiden auttavan saavuttamaan myönteisiä muutoksia painossa ja painoindeksissä.

Motivaatio on keskeinen käsite elämäntapamuutoksessa. Ryanin ja Decin (2000) itsemääräytymisteoriassa motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, jossa sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan synnynnäistä taipumusta etsiä ja hakeutua uusiin tilanteisiin tarjoten iloa ja elinvoimaa koko elämän ajan. Ihminen tuntee sisäistä motivaatiota vain asioihin, joihin hänellä on sisäinen kiinnostus tai arvostus. Ryan ja Deci kuvaavat sisäiseen motivaatioon liittyvän vahvasti autonomian ja kompetenssin tunteet. Ulkoisella motivaatiolla he viittaavat toimiin, joilla tavoitellaan erillistä tulosta, kuten palkkiota. Usein ensisijainen syy erilaisten asioiden tekemiseen on se, että itselle merkittävät henkilöt kehottavat tekemään niin tai arvostavat kyseistä tekemistä (Ryan & Deci 2000). Elämäntapojen kannalta esimerkiksi liikunnan harrastamiseen liittyvässä motivaatiotutkimuksessa (Aaltonen ym. 2014) liikuntaan

liittyi sekä sisäisiä että ulkoisia motivaatiotekijöitä, mutta näistä motivaation kannalta tärkeimpinä nähtiin muun muassa fyysinen kunto, psykologinen taso ja ilo, eikä niinkään ulkoisen motivaation piiriin kuuluvat muiden ihmisten odotukset. Toisaalta muiden odotukset oli ainoa motivaatiotekijä, jonka inaktiiviset kokivat motivoivampana kuin aktiiviset henkilöt. Näyttäisikin siltä, että liikunnalliseen elämäntapaan ohjatuilla potilailla ulkoinen motivaatio dominoi liikunta-aktiivisuutta koskevan elämäntapamuutoksen alkuvaiheissa, kun puolestaan ylläpitovaiheessa sisäinen motivaatio olisi tärkeämpää (Aaltonen ym. 2014).

3 TUNTEET JA ELÄMÄNTAPAMUUTOS

Tunteet ovat hetkellisiä ja moniosaisia vasteita sille, kuinka ihminen tulkitsee senhetkistä tilannettaan (Nolen-Hoeksema ym. 2014, 378). Scarantinon (2016) mukaan eri teorioiden näkemykset vaihtelevat siitä, mitä tunteet ovat, mutta tunteella on kuitenkin olemassa tietyt yleisesti hyväksytyt ominaisuudet tunnekulun vaiheista. Tunnekokemuksen alussa arvioidaan tapahtuva tilanne. Sitä seuraa fysiologiset muutokset, kuten verenpaineen ja sykkeen muutokset. Sen jälkeen tunnetta ilmaistaan ulospäin näkyvillä eleillä, kuten kasvojen ilmeillä tai erilaisella äänellä. Sitten koetaan subjektiivinen kokemus, kuten esimerkiksi lämmön tunne kehossa, jonka jälkeen henkiset prosessit ja käytös muuttuvat alkutilanteeseen nähden (Scarantino 2016). Tunteeseen liittyy tyypillisesti kognitiivinen arvio eli ihmisen oma arvio ja merkityksenanto senhetkisestä tilanteestaan (Nolen-Hoeksema 2014, 378). Tunnereaktioihin liittyykin arvon antaminen sille, onko tilanne hyväksi vai pahaksi itselle (Gross & Suri 2016). Lazaruksen (1991, 6) mukaan tunteita ei voi erottaa kognitiivisista, motivationaalisista, mukauttavista ja fysiologisista toiminnoista, sillä ihmisen koko olemus on mukana tunnereaktiossa. Nummenmaa (2006) sen sijaan esittää näkemyksen siitä, ettei kognitiivinen arviointi olisi välttämätöntä tunnereaktion syntymiselle. Siitä huolimatta hän painottaa kognitiivisen prosessoinnin osuutta tunteiden käsittelyssä, etenkin tunteiden säätelyssä (Nummenmaa 2006). Nolen-Hoeksema ym. (2014, 384) mukaan kognitiiviset arviot voivatkin ilmetä automaattisina ja tiedostamattomina.

Tunteita voidaan jakaa eri tavoin. Diskreetit emootiot sisältävät yleisimmin perustunteet, kuten pelon, surun, inhon, vihan, ja ilon (Leppänen 2006). Perustunteet ovat universaaleja tunteita, ja niiden määrä vaihtelee eri teorioiden mukaan kahdeksasta neljääntoista tunteeseen (Pervin 2003, 346). Esimerkiksi Pervinin kuvaama Izardin jako osittaa perustunteet 12 eri tunteeseen, joita ovat kiinnostus, ilo, yllätys, suru, viha, inho, halveksunta, pelko, syyllisyys, häpeä, ujous sekä vihamielisyys itseään kohtaan (Pervin 2003, 346). Perustunteiden universaaliutta tukee se, että eri kulttuureissa tunteisiin liittyvät kasvonilmeet tuotetaan ja tunnistetaan samalla tavalla (Pervin 2003, 347; Leppänen 2006). Tunteet voidaan jakaa perustunteiden lisäksi myös positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin, jolloin positiivisia tunteita ovat esimerkiksi ilo ja

kiinnostus, negatiivisia taas pelko ja häpeä (Pervin 2003, 350). Lazarus (1991, 6-7) kuvaa tätä jakoa kuitenkin hiukan epäselväksi, koska negatiivisella tunteella voi olla positiivinen seuraus, ja positiivisella tunteella puolestaan negatiivinen seuraus.

Tunteet antavat paljon tärkeää tietoa yksilön suhteesta ympäristöön, ja tunnereaktiot ohjaavatkin kognitiivisten prosessien ohella ihmistä toimimaan uhkaavissa ja mahdollisuuksia tarjoavissa tilanteissa (Nummenmaa 2006). Pervinin (2003, 347) mukaan evolutionaalisesta näkökulmasta perustunteiden on ehdotettu syntyneen sen vuoksi, että ne antavat vihjeen toiminnan tarpeellisuudesta. Nolen-Hoeksema ym. (2014, 385) kuvaavat sisäisten tunteiden toimivan palautteena senhetkisestä tilanteesta. Negatiiviset tunteet, kuten pelko, vihjaavat uhkasta ja yksilön tarpeesta toimia suojatakseen itseään. Positiiviset tunteet, kuten ilo, vihjaavat sen sijaan turvallisuudesta ja tyytyväisyydestä sekä vapaudesta ottaa rauhallisesti (Nolen-Hoeksema 2014, 385). Tunteiden tehtävä on siis suunnata toimintaa ja vuorovaikutusta alemmille toiminnoille, jotka hallitsevat muun muassa havaitsemista, huomiota, oppimista, muistia, tavoitteen valintaa, motivationaalisia päämääriä, refleksiä, päätöksentekoa, tilannearvioita, arvoja ja paljon muita toimintoja (Tooby & Cosmides 2008).

Tunteet liittyvät tarkkaavaisuuteen, sillä ne kohdistavat huomion johonkin asiaan kääntäen samalla tarkkaavaisuutta pois toisesta asiasta (Lazarus 1991, 17). Nummenmaa (2006) kuvailee ihmisten myös käyttävän tunteita melko automaattisesti tehdessään päätöksiä. Nolen-Hoeksema ym. (2014, 387) mukaan tunteet ohjaavat käytöstä myös tunteisiin liittyvien ylläkköiden kautta. Nämä puolestaan ovat niin sanottuja ajatus-toiminta -pyrkimyksiä (thought-action tendencies). Negatiiviset tunteet kaventavat ajatus-toimintapyrkimykset tarkoiksi, kun taas positiiviset tunteet laajentavat pyrkimykset entistä avoimemmiksi. Ne kuvaavat ihmisten ajatuksia mahdollisista toimista. Esimerkiksi viha liittyy pyrkimykseen hyökätä ja pelko liittyy haluun kadota (Nolen-Hoeksema 2014, 387). Tunteet tarjoavat lisäksi korvaamatonta sisältöä elämään, sillä ihminen kyllästyy, jos elämässä ei ole tarpeeksi tunnepitoista sisältöä (Lazarus 1991, 20).

Tunteiden säätelyllä voidaan pyrkiä kasvattamaan, pienentämään tai poistamaan koettua tunnetta (Nolen-Hoeksema ym. 2014, 396). Tietoisuus tunteista ja niihin liittyvistä tilanteista

on tärkeä tuki tunteiden säätelylle (Gross & Jazaieri 2014). Gross & Jazaieri (2014) jakavat tunteiden säätelyn viiteen erilaiseen säätelymuotoon. Ensimmäinen tapa on tilanteiden valikointi eli pyrkimys sellaisiin tilanteisiin, joissa todennäköisemmin koetaan haluttuja tunteita. Toinen tapa on pyrkimys muuttaa ympäristön ominaisuuksia niin, että tilanteen vaikutus tunteisiin muuttuu. Kolmas tapa säädellä tunteita on huomion suuntaaminen uudelleen, jotta tunnereaktiokin muuttuisi. Neljäs tapa on kognitiivinen muutos eli pyrkimys muuttaa ajattelua kyseisestä tilanteesta. Viides tapa on aikomus vaikuttaa fysiologiseen, kokemukselliseen tai käytökselliseen reaktioon (Gross & Jazaieri 2014). Reaktioon vaikuttamisena voidaan nähdä esimerkiksi verbaalinen tai fyysinen aggressio, päihteiden käyttö, tukahduttaminen sekä tunteiden jakaminen (Peña-Sarrionandia ym. 2015). Vaikka monesti ihmiset jakavatkin tunnekokemuksiaan, se ei riitä hoitamaan emotionaalista palautumista. Siitä huolimatta se on kuitenkin hyödyllistä mielenterveydelle esimerkiksi sosiaalisen kanssakäymisen kannalta (Peña-Sarrionandia ym. 2015).

Lazarus (1991, 112-113) kuvaa myös säätelykeinoja eli coping-keinoja, joilla viitataan siihen, mitä ihminen ajattelee ja yrittää tehdä kohdatessaan tunteita. Coping-keinoilla voidaan säädellä tunnepitoista tuskaa sekä muuttaa reaktioita tunteisiin. Säätelykeinot voidaan jakaa ongelmasuuntautuneisiin eli toimintakeskeisiin sekä tunnesuuntautuneisiin tai kognitiivisiin coping-keinoihin, joissa säätely tapahtuu ajattelun tasolla eikä toiminnan kautta. Tällöin tarkoitusten muuttaminen tai ajattelun siirtäminen toisaalle voi estää tunnereaktion tai tunteen kokemisen (Lazarus 1991, 112-113). Yhtenä tunteiden säätelyn keinona voidaan nähdä myös hyväksymis- ja omistautumisterapiaan liittyvä tunteiden hyväksyminen ja tiedostaminen (Blackledge & Hayes 2001). Tällöin pyritään muuttamaan tavoite epämieluisien tunteiden poistamisesta tunteiden kokonaisvaltaiseen kokemukseen ja työskentelyyn henkilökohtaisten arvojen mukaan. Se vaatii opettelua tunteiden kokemisessa sekä sanallisessa kuvailussa (Blackledge & Hayes 2001). Tietoisuustaidot voivat olla hyödyllisiä negatiivisten tunteiden vähentämisessä (Rogers ym. 2016).

3.1 Tunteiden yhteys elämäntapoihin ja terveyteen

Tunteilla ja terveydellä on yhteyksiä. Positiiviset tunteet näyttäisivät liittyvän pidempään elinikään kuin negatiiviset tunteet (Nolen-Hoeksema 2014, 402). Optimismi, eli usko tai odotus siitä, että hyviä asioita tapahtuu elämässä, näyttäisi liittyvän kehon parempaan parantumiseen ja palautumiskykyyn kirurgisten leikkausten ja sairaalajaksojen jälkeen, sekä parempaan vastustuskykyyn kuin negatiivinen ajattelu (Pervin 2003, 363-365). Ahdistus ja viha voivat liittyä suurempaan sydän ja verisuonisairausriskiin sekä olla mukana laukaisemassa akuuttia sydänkohtausta (Kubzansky & Winning 2016), kun taas kyky ilmaista positiivisia tunteita liittyy pienempään verisuonisairausriskiin (Tuck ym. 2017). Jotakin näyttöä on myös siitä, että ahdistuneisuudella olisi yhteyksiä vastustuskyvyn laskuun (Kemeny & Shestyuk 2008).

Tunteilla on merkitystä myös terveyteen liittyvässä käyttäytymisessä. Optimistiset ihmiset voivat tuntea itsensä kyvykkääksi muuttamaan terveyteen liittyvää käytöstä (Martin ym. 2010, 39). Toisaalta epätodennukainen optimismi voi myös olla syynä epäterveellisten terveystapojen jatkumiseen, koska se liittyy virheellisiin havaintoihin riskeistä ja onnistumisesta, jolloin terveysongelman osumista omalle kohdalle pidetään epätodennäköisenä (Ogden 2012, 41). Optimistit voivat myös odottaa hyvää ja terveellistä tulevaisuutta niin paljon, etteivät he huomaa tarvetta tai koe motivaatiota muuttaa käytöstään (Martin ym. 2010 39). Tunteiden yhteys päätöksentekoon voikin vaikuttaa myös terveyttä koskevaan päätöksentekoon ja riskien ja hyötyjen arviointiin (Diefenbach ym. 2008). Esimerkiksi negatiiviset tunteet lääketieteellistä hoitoa kohtaan voivat saada ihmisen arvioimaan, että hoidossa on riskejä eikä hyötyjä. Vastaavasti positiiviset tunteet hoidosta voivat saada ihmisen arvioimaan hoidon hyödylliseksi ja vähemmän riskejä sisältäväksi. Lisäksi tunteet voivat suunnata huomiota uudelleenlaiseen tietoon, ja tämän jälkeen tekemään sen pohjalta päätöksiä. Tunteet voivat esimerkiksi ohjata ihmisen pyrkimyksiä hakeutua mammografiaan. (Diefenbach ym. 2008).

Consedinen (2008) mukaan negatiiviset tunteet voivat liittyä esimerkiksi tupakointiin, runsaan sokerin ja rasvan käyttöön, ylensyöntiin sekä alkoholin käyttöön. Toisaalta negatiivisten

tunteiden on todettu liittyvän tiheämpään lääkärissä käymiseen (Consedine 2008), vaikkakin esimerkiksi pelko, häpeä ja inho voivat tuottaa terveyteen liittyvää välttämistä, kuten estää suoliston syöpätutkimuksiin hakeutumista (Reynolds ym. 2018). Toisaalta kohtuullinen pelon tai ahdistuneisuuden tunne voi myös edistää terveyskäyttäytymistä (Consedine 2008). Martin ym. (2010, 34) toteavat myös, että pelottavat sanomat ovat voimakkaimpia motivaattoreita jos niihin liittyy ihmisen oma kyvykkyyden tunne vähentää uhkaa. Toisaalta pelottelu ja pelon tunne ei johda ehkäisevään terveyskäyttäytymiseen, vaan enemmänkin välttämiseen (Absetz & Hankonen 2017; Martin ym. 2010, 34). Tällöin pelottelemalla ei saada ihmistä noudattamaan terveellisiä elämäntapoja (Martin ym. 2010, 34).

Consedinen (2008) mukaan tunteiden yhteyttä terveyteen voidaan selittää tunteiden motivationaalisella tehtävällä, mikä liittyy terveyskäyttäytymiseen, seulontoihin sekä hedonistiseen motivaatioon, jolloin terveyskäyttäytyminen ilmenee joko koettujen tai odotettujen tunteiden säätelynä. Tällöin esimerkiksi epäterveelliset elämäntavat voivat auttaa henkilöä vähentämään negatiivisia tunteita sekä lisäämään positiivisten tunteiden kokemista (Consedine 2008). Suru ja masentuneisuuden tunne voivat saada ihmisen syömään ja hakemaan lohtua ruuasta, mutta joillakin ihmisillä surullisuus voi myös viedä ruokahalun (Kemp ym. 2013). Thirlawayn & Uptonin (2009, 247) mukaan ihmiset tekevät asioita, joista he nauttivat. Nautinto voi syntyä esimerkiksi ruuan maukkautena suussa tai sen tuottamana positiivisena reaktiona. Myös alkoholilla on vaikutuksia, joita ihmiset kokevat nautinnollisina (Thirlaway & Upton 2009, 247). Tällöin voidaan pohtia sitä, liittyykö nautintoon positiivisia tunteita, jotka kuitenkin ylläpitävät epäterveellisiä elämäntapoja,

Tunteet voivat saada aikaan myös positiivisia seurauksia terveyteen liittyvässä käyttäytymisessä. Inhon tunne voi esimerkiksi suojella terveyttä sylkemisreaktion avulla, jolloin se suojaa kehoa vaaroilta (Consedine 2008). Syyllisyys taas voi motivoida terveellisiin elämäntapoihin aivan kuten häpeän tunnekin (Consedine 2008). Catellier (2012) havaitsi myös väitöskirjassaan, että tunteet liittyivät koehenkilöiden ruokavalintoihin. Koehenkilöiden tunnetilaa manipuloitiin videoilla, minkä jälkeen koehenkilöitä pyydettiin tekemään ruokavalintoja. Tämän kokeen perusteella positiivinen mieliala johti terveellisempiin ruokavalintoihin, kun negatiivinen taas hiukan epäterveellisempiin (Catellier 2012, 50-55).

3.2 Elämäntapamuutos ja tunteet

Tunteiden merkitystä elämäntapamuutoksissa voidaan lähestyä edellä kuvattuja terveyskäyttäytymisen malleja ja teorioita tarkastelemalla. Teorioihin sisältyy erilaisia uskomuksia ja asenteita, joihin puolestaan voi sisältyä tunnepitoisia elementtejä (Martin ym. 2010, 5). Esimerkiksi *transteoreettinen malli* (TTM) kuvaa muutosprosessin etenevän tasolta toiselle erilaisten muutosprosessien avulla (Prochaska & DiClemente 1983). Nykyään malli käsittää kuusi vaihetta: esiharkintavaihe, harkintavaihe, toiminta, ylläpitovaihe, valmisteluvaihe sekä päätösvaihe (Prochaska ym. 2008) Esiharkintavaiheessa ihmisellä ei ole vielä aikomusta muuttaa käytöstään. Harkintavaiheessa ihminen arvioi plussia ja miinuksia, jolloin tasapainottelu niiden välillä voi tuottaa epävarmuutta ja hidastaa siirtymistä seuraavaan vaiheeseen. Valmisteluvaiheessa ihmisellä on aikomus toimia, ja toimintavaiheessa hän on jo tehnyt muutoksen. Ylläpitovaiheessa ihminen toimii estääkseen repsahduksen, ja hänellä on varmuus kyvyistään. Päätösvaiheessa ihminen ei koe enää houkutuksia, vaan hänellä on täysi minäpystyvyyden tunne. Muutoksen vaiheiden lisäksi malli huomioi 10 muutosprosessia, jotka ovat toimintoja, joita ihminen käyttää edetessään muutoksen vaiheissa. Näitä prosesseja ovat tietoisuuden nousu, dramaattinen helpotus, itsensä uudelleen arvioiminen, ympäristön uudelleen arvioiminen, itsensä vapauttaminen, sosiaalinen vapautuminen, vastaehdollistaminen, ärsyke-kontrolli, vahvistamisen hallinta sekä auttava suhde. Tämän mallin huomio tunteisiin näkyy kolmessa muutosprosessissa: dramaattinen helpotus kuvaa kasvanutta tunteiden näyttämistä, mikä puolestaan vähentää tunnetilaa tai tuottaa helpotusta. Itsensä uudelleen arvioimisessa on puolestaan huomioitu tunnepitoiset arviot omasta minäkuvasta. Auttava suhde taas yhdistää huolehtimisen, luottamuksen, hyväksynnän ja avoimuuden, joita esimerkiksi sosiaalinen tuki voi tuottaa (Prochaska ym. 2008).

Health action process approach eli HAPA-malli kokoaa yhteen ominaisuuksia sosiaaliskognitiivisesta teoriasta ja tahdon teoriasta (Schwarzer 1999). Se on myös muutoksen vaiheteoria, sillä se rajaa muutoksen esiaikomuksellisiin motivaatioprosesseihin ja jälkiaikomuksellisiin tahdon prosesseihin (Schwarzer 2008). Näissä kahdessa vaiheessa tai tasossa voi ilmetä erilaisia sosiaalis-kognitiivisia ennustavia tekijöitä. Motivaatiovaiheessa

muutoksen tekijä kehittää aikomuksen toimia, jolloin tämä havainnoi riskejä, pohtii seurauksia ja kykyjään eli minäpystyvyyttään. Tämän pohdinnan seurauksena hän siirtyy aikomukseen, ja tämän jälkeen hän suunnittelee toimintaa, aloittaa toiminnan ja ylläpitää sitä. Tämä puolestaan vaatii itsesääätelytaitoja. Tahdon vaiheessa ihminen suunnittelee ja palauttaa minäpystyvyyttään (Schwarzer 2008). Mallissa ei siis huomioida keskeisenä käsitteenä tunteita, mutta esimerkiksi minäpystyvyyteen Schwarzer (1999) kuvaa liittyvän optimistisia havaintoja itsestään, ja toisaalta mahdollisia itseen kohdistuvia epäilyjä ja huolta. Minäpystyvyyden käsitteen lisäksi voidaan pohtia, kuinka paljon tunteilla on merkitystä esimerkiksi riskien arviointiin tai tulosodotuksiin, sillä tunteethan ohjaavat tarkkaavaisuutta (Lazarus 1991, 17) sekä ovat mukana päätöksenteossa (Nummenmaa 2006).

Yhtenä esimerkkinä voidaan tarkastella myös terveystuskomusmallia. Sen laajennettu versio (Charron-Prochownik ym. 2001) kuvaa keskeisinä elementteinä koetun uhkan, johon liittyy koettu alttius eli usko omasta haavoittuvuudesta, sekä koetun vakavuuden eli uskomuksen siitä, kuinka vakava terveysuhka on. Lisäksi malliin kuuluu koettu hyöty eli usko uuden käyttäytymistavan hyödyllisyyteen, sekä koetut esteet eli uskon mahdollisista vaikeuksista käyttäytymisen muutoksessa. Mallissa huomioidaan myös minäpystyvyys, motivationaaliset tekijät, jotka ohjaavat pyrkimään muutokseen, tietopohja terveystuskista, demograafiset tekijät sekä psykososiaaliset tekijät, kuten sosiaalinen tuki ja itsetunto. Tässäkään mallissa ei kuvata tunteita keskeisenä elementtinä, mutta mallia testaavassa interventiossa arvioitiin kuitenkin sosiaalista tukea sekä emotionaalisesti, tiedollisesti ja välineellisesti kannustavien tapojen saatavuutta (Charron-Prochownik ym. 2001). Tässäkin mallissa voitaisiin hyvin pohtia tunteiden osuutta esimerkiksi esteisiin, psykososiaalisiin tekijöihin sekä itsetuntoon liittyen.

Aikaisempia tutkimuksia elämäntapamuutoksesta ja siihen liittyvistä tunteista haettiin systemaattisella tiedonhaulla (Liite 1). Tällä pyrittiin selvittämään, miten tunteita on tutkittu aiemmissa elämäntapamuutosinterventioissa, miten ne ovat yhteydessä elämäntapamuutoksen tekoon ja onko elämäntapamuutoksissa yleensäkin huomioitu tunteiden säätelyä. Tunteiden painotus tutkimuksissa vaihteli, ja pelkästään tunteisiin kohdistuvia tutkimuksia löytyi yllättävän vähän. Suuressa osassa tutkimuksista selvitettiin laajemmin osallistujien kokemuksia

tai näkemyksiä, ja tunteet olivat vain yksi osa kuvauksia. Ainoastaan Pjanic ym. (2017), Nelissen ym. (2011) sekä Niemeier ym. (2012) suuntasivat tutkimuskysymyksissään huomion tunteisiin. Näiden lisäksi tutkimuksissa selvitettiin muutoksen esteitä (Spörndly-Nees ym. 2014; Sari ym. 2017), tunteiden muuttumista intervention aikana (Pjanic ym. 2017) sekä tunteiden vaikutusta ponnistuksiin ja vaivannäköön (Nelissen ym. 2011). Aineiston tarkempi artikkelikohtainen esittely on koottu Liitteessä 2, ja luotettavuuden arviointikriteerit Liitteessä 3. Luotettavuuden arvioinnin perusteella tutkimukset ovat pääosin melko laadukkaita ja luotettavasti raportoituja.

Artikkeleita oli yhteensä 11, joista osa oli laadullisia (n=6), osa määrällisiä (n=3) ja osa määrällisen ja laadullisen yhdistelmiä (n=2). Laadullisissa tutkimuksissa toteutettiin joko yksilö- tai ryhmähaastatteluja, joilla haluttiin selvittää osallistujien kokemuksia ja näkemyksiä, joihin sisältyi myös tunnekokemuksia. Määrällisissä tutkimuksissa tulokset osoittivat muun muassa tunteiden tilastollista muuttumista.

Kolmessa tutkimuksessa toteutettiin liikuntaan ja ravintoon kohdistuvia elämäntapamuutosinterventioita (Gallagher ym. 2012; Bertz ym. 2015; Pjanic ym. 2017). Lisäksi interventioissa kuvattiin ryhmissä tapahtuvaa elämäntapaneuvontaa (Plow ym. 2017), psykologista terapiaa (Pjanic ym. 2017), hyväksymistekniikoita (Niemeier ym. 2012) sekä ryhmähaastatteluita (Gallagher ym. 2012; Niemeier ym. 2012; Penn ym. 2014). Myös Internetiä hyödynnettiin joko verkko-ohjelman avulla (Usher-Smith ym. 2017) tai kyselylomakkeiden täyttämässä (Nelissen ym. 2011). Lisäksi kolmessa tutkimuksessa toteutettiin pelkkä haastattelu jatkona aiemmin tehdyille elämäntapainterventioille (Bertz ym. 2013; Penn ym. 2014; Sari ym. 2017). Yhdessä tutkimuksessa tehtiin ennakoiva haastattelu, jolla kartoitettiin ravintomuutokseen liittyviä käsityksiä ennen intervention aloitusta (Spörndly-Nees ym. 2014). Aineistoa kerättiin myös yleisenä haastatteluna (Tsay ym. 2016) tai kyselyinä (Nelissen ym. 2011) elämäntapojen muuttamisesta ilman elämäntapainterventiota. Useissa tutkimuksissa interventio kohdistui ylipainoisiin henkilöihin tai painonpudotukseen (Nelissen ym. 2011; Niemeier ym. 2012; Spörndly-Nees ym. 2014; Bertz ym. 2015; Pjanic ym. 2017). Lisäksi tutkimuksiin osallistui laaja kirjo terveydenhuollon asiakkaita, kuten kroonisesti sairaita

(Gallagher ym. 2012), syöpää sairastaneita (Tsay ym. 2016), alkoholiongelmaisia (Sari ym. 2017), tyyppin 2 diabetesriskin alaisia (Penn ym. 2014), uniapneapotilaita (Spöndly-Nees ym. 2014), aivohalvauspotilaita, (Plow ym. 2017) sekä verenluovuttajia ilman sydän- ja verisuonisairaushistoriaa (Usher-Smit ym. 2017).

3.3 Motivoivat ja muutosta tukevat tunteet

Elämäntapamuutoksen tekoon voi liittyä monenlaisia tunteita, jotka motivoivat tai auttavat muutoksen tekoa. Yksilöllinen liikunta- ja ravintoneuvonta asiantuntijoilta koetaan turvallisena, ja se voi kannustaa ja rohkaista elämäntapamuutoksen tekoon (Gallagher ym. 2012). Kun elämäntapaintervention osallistujat kokivat saavansa aiemmasta eroavaa tietoa, kasvoivat usko itseensä sekä energinen motivaation tunne, jolloin he kokivat pystyvänsä toimimaan menestyksekkäästi (Bertz ym. 2013). Ohjaajien puolelta tuleva kannustus koettiin motivoivana ja tyytyväisyyttä tuottavana silloin, kun painoa tuli pudottaa tasaisesti ja rauhallisesti, jolloin myös odotukset pysyivät rauhallisina ja osallistujat tunsivat tyytyväisyyttä painonpudotukseen (Bertz ym. 2013). Ohjaajiin liittyvä tärkeä ja muutosta edistävä seikka näytti olevan myös emotionaaliseen siteeseen, luottamukseen ja vastuullisuuteen perustuva yhteistyö ohjaajien ja osallistujan välillä, sekä myös se, että osallistujat saivat ohjaajilta rohkaisua ja että heidän onnistumiseensa uskottiin (Bertz ym. 2013). Toisaalta motivaation kannalta oli myös hyvä, jos ihmisellä oli hyvä itsetunto aiemmista onnistumisista elämäntapamuutoksissa (Spröndly-Nees ym. 2014).

Päätavoitteen jakaminen alatavoitteisiin sai päätavoitteen tuntumaan halutulta ja todelliselta (Bertz ym. 2013). Lisäksi selkeästi rajatut muutokset vähensivät esteitä, ja osallistujat kokivat yllätyksen tunnetta siitä, kuinka vaikuttavia ja helppoja pienet ja yksinkertaiset muutokset voivat olla (Bertz ym. 2013). Tätä voisi kuvastaa myös se, että muutoksen aloittaminen liikunnalla loi itsevarmuutta, ja tämä auttoi osallistujia tuntemaan olevansa valmiita siirtymään ruokavaliomuutokseen (Gallagher ym. 2012). Lisäksi kuvattiin tunnetta siitä, että tapaamiset ja niihin liittyvät materiaalit auttoivat jakamaan painonpudottamisen laajaa kokonaisuutta hallittavampiin osiin (Gallagher ym. 2012).

Muutoksen tekoa voivat motivoida myös negatiivisina nähdyt tunteet. Tällaisia tunteita voivat olla esimerkiksi kauhun ja pelon tunne, joita vakavan sairauden toteaminen herätti, mikä puolestaan saattoi johtaa elämäntapamuutoksiin (Tsay ym. 2016). Lisäksi pelko saattoi liittyä siihen, että sairauden kivuliaat hoidot uusiutuisivat, ja tämän estämiseksi tehtiin muutoksia elämäntapoihin (Tsay ym. 2016). Yleisesti ottaen pelko pahojen asioiden tapahtumisesta koettiin syynä muuttaa elämäntapoja (Spröndly-Nees ym. 2014). Myös painostava tunne terveyden ja hyvinvoinnin parantamisen tarpeesta, sekä vanhemmuuden tuottama vastuun tunne terveyden ylläpitämisestä ja roolimallina olemisesta olivat motivoivia tunteita elämäntapamuutokselle (Bertz ym. 2013). Sekä koetut että odotettavissa olevat negatiiviset tunteet näyttivät voivan lisätä ponnistuksia, jos tavoite on vain riittävän lähellä (Nelissen ym. 2011).

Elämäntapamuutoksen aikana koettiin painoon liittyvän itsevarmuuden sekä elämäntapoihin liittyvän kontrollin tunteen kasvavan (Bertz. ym 2013). Vihannesten syömisestä tunnettiin rentoutumista ja tupakan ja alkoholin jättäminen lisäsivät energisyyden tunnetta (Tsay ym. 2016). Yhdessä tutkimuksessa tuotiin esille muutoksen tuottamaa tyytyväisyyttä kehoon, kykyä nauttia ruuasta ilman ylensyöntiä, sekä vähentynyttä kaottisuutta ja hankaluutta painonhallinnassa (Bertz ym. 2013). Liikunnan koettiin vähentävän ärsyyntymistä samalla, kun se lisäsi onnellisuutta (Tsay ym. 2016) ja liikuntaan osallistuminen muiden kanssa tuotti iloa (Penn ym. 2014). Maahanmuuttajaväestölle suunniteltu kulttuurisensitiivinen liikunta, kuten naisille rajattu kuntosali, tuotti turvallisuuden tunnetta, vapautumista ahdistuksesta sekä itsevarmuutta liikkumiseen (Penn ym. 214). Käyttäytymiseen, tunteisiin sekä ajatuksiin kohdistuva elämäntapainterventio vähensi tutkimushenkilöillä tunteiden ja ajatusten laukaisemaa syömistä (disinhibition) sekä psykologista joustamattomuutta (Niemeier ym. 2012). Lisäksi elämäntapamuutos laski jo kolmen kuukauden jälkeen stressin, ahdistuksen, vihan, surun ja häpeän tunteita, ja vuoden kuluttua havaittiin merkittävää parannusta positiivisten tunteiden skaalassa (Pjanic ym. 2017). Ryhmäkeskusteluissa arvostettiin empatian ja tuen tunteita (Gallagher ym. 2012)

3.4 Muutosta estävät tai haittaavat tunteet

Ennen elämäntapamuutoksen aloittamista ilmenevät ongelmat ja haasteet muutoksen tekemiseksi saattoivat liittyä kontrollin puutteeseen elämäntavoissa ja itsessään, stressin tunteeseen sekä motivaation puutteeseen, joiden koettiin ylläpitävän paino-ongelmia ja tyytymättömyyttä niihin (Bertz ym. 2013). Toisaalta myös pelko uudesta terveysongelmasta ja huoli perheen painostuksesta saattoivat tuottaa niin suurta stressiä ja ahdistusta, että se johti nukkumisongelmiin ja vaikeuteen sitoutua elämäntapatoimiin.

Kuntosalien pelko saattoi osaltaan estää liikuntaan ryhtymistä (Gallagher ym. 2012). Negatiivinen tietoisuus omasta kehosta ja sen luoma häpeän tunne saattoivatkin olla este kuntosalille menoon (Penn ym. 2014; Plow ym. 2017). Ylipaino ja tunne omasta epäviehättävyydestä loivatkin mahdollisesti pelkoa itsensä häpäisystä muiden edessä (Sari ym. 2017). Toisaalta pelko muiden edessä oloon saattoi liittyvä myös siihen, että muiden pelättiin olevan paremmassa kunnossa, ja omasta heikosta kuntotasosta koettiin syyllisyyttä ja häpeää (Sari ym. 2017). Itsetuntoon liittyviä muutosta estäviä tuntemuksia saattoivat luoda myös aiemmat epäonnistumiset elämäntapamuutosyrityksissä (Spröndly-Nees ym. 2014).

Ravitsemuksen näkökulmasta muutosta saattoivat hankaloittaa ruuasta saatu ilo, tunteiden käsittely syömällä sekä yleisesti kyvyttömyys tehdä hyviä ruokavalintoja silloin, kun on paha mieli (Spröndly-Nees ym. 2014). Kotoa poissaolot koettiin haastavina, sillä silloin kontrollin tunne syömiseen laski, mikä saattoi johtaa vaikeuteen kieltäytyä epäterveellisestä ruuasta ja johtaa epäonnistumiseen muutosyrityksessä (Bertz ym. 2013). Myös lomatauot tapaamisista sekä juhlapyhät lisäsivät haavoittuvuuden tunnetta, kun ympärillä oli houkutusia (Gallagher ym. 2012) ja joillain se johti repsahduksiin (Bertz ym. 2015). Toisaalta saatettiin kokea myös suoranaista avuttomuutta hallita painoa (Spröndly-Nees ym. 2014). Yhtenä näkökulmana ravintovalinnoissa epäonnistumiseen oli se, että karkkien rajoittaminen tuntui naurettavalta, ja osallistuja luovutti (Bertz ym. 2013). Nelissen ym. (2011) löysivät tutkimuksessaan tilastollista näyttöä sille, että intervention aikaiset negatiiviset tunteet laskivat ponnisteluja jos painonlaskutavoite oli kaukana.

Eräässä tutkimuksessa osallistujille annettiin verkkopohjaisen elämäntapamuutuskokeilun aikana tietoa omasta sepelvaltimotaudin riskistä ja sydämen terveydestä (Usher-Smith ym. 2017). Kun verkko-ohjelmaan muita vähemmän sitoutuneet henkilöt saivat tietoa omasta riskistään, nosti tämä negatiivisena tunnereaktiona esille pelkoa, ahdistusta, huolta, sokin tunnetta ja ärsytystä. Toisaalta osa koki riskitiedon kautta myös yllätyksen, huolen ja pettymyksen tunteina, koska sydänterveyteen liittyvä riski ei istunut heidän aiempiin näkemyksiinsä omasta terveydestään ja terveyskäyttäytymisestään. Lisäksi osa ei ymmärtänyt riskitietoa ja se tuotti hämmennystä ja ärsyyntymistä. Toisaalta myös ohjelmaan sitoutuneet osallistajat kokivat riskitietoa saadessaan ärsyyntymistä, yllättyneisyyttä sekä huolta omasta riskistään (Usher-Smith ym. 2017). Elämäntapamuutokseen liittyi joillakin myös turhautumista omaan kyvyttömyyteen tai pakkoon lisätä ponnistuksia, jotta pystyisi ottamaan osaa haluttuihin toimiin (Plow ym 2017).

3.5 Tunteiden säätely elämäntapamuutoksissa

Kolmessa tutkimuksessa (Niemeier ym. 2012; Tsay ym. 2016; Pjanic ym. 2017) kuvattiin elämäntapamuutosintervention auttaneen tunteiden käsittelyssä. Esimerkiksi Pjanicin ym. (2017) tutkimuksessa havaittiin, että tunteita ja niiden säätelyä kohtaan suunnattiin tilastollisesti merkittävästi suurempaa huomiota jo kolmen kuukauden jälkeen intervention aloittamisesta. Osallistuminen sosiaalisiin aktiviteetteihin elämäntapamuutoksen aikana auttoi siirtämään huomion pois aiempaan syöpäsairauteen liittyvistä tunneongelmista (Tsay ym. 2016) Niemeierin ym. (2012) interventiossa käytettiin ABBI-interventiota (Acceptance based behaviour intervention), joka kohdistui käyttäytymisen käsittelyn tekniikoihin sekä sisälsi myös tunteisiin ja ajatuksiin kohdistuvia strategioita. Osallistujia autettiin kohtaamaan ja käsittelemään sisäisiä kokemuksia, kuten ajatuksia ja tunteita. Käyttäytymiseen liittyviä taitoja opetettiin sellaisissa yhteyksissä, jotka liittyvät ajatuksiin, tunteisiin ja arvotettuun elämiseen. Ajattelun ja tunteiden käsittelyä huomioitiin koko intervention ajan. Osallistajat kokivat tällaisen intervention tehokkaaksi kohdata ja selviytyä tunteista (Niemeier ym. 2012).

Edellä kuvatun systemaattisen tiedonhaun antamien tulosten lisäksi hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvat menetelmät voivat antaa välineitä tunteiden käsittelyyn elämäntapamuutoksissa. Yhtenä teorian tärkeänä ajatuksena on se, että hyväksymisellä voitaisiin luopua välttämiskäyttäytymisestä, kuten pyrkimyksestä kieltää epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita, ja sen sijaan tuntee tunteet tunteina ja ajatella ajatukset ajatuksina (Blackledge & Hayes 2001). Sen sijaan epämieluisien tunteiden ja ajatusten välttäminen voi näkyä esimerkiksi päihteiden käyttönä tai riskialttiina seksuaalikäyttäytymisenä, ja lisäksi välttäminen voi usein päinvastoin jopa kasvattaa tunteiden ja ajatusten kokemista (Blackledge & Hayes 2001). Tietoisen läsnäolon taidot voivat vähentää negatiivisia tunteita, jotka liittyvät uupumukseen painon laskussa, heikkoon painonpudotukseen sekä painon takaisin nousuun. Dunn ym. (2018) katsauksessa kuvattiin elämäntapamuutukseen liittyvinä hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelminä esimerkiksi tunteiden tunnistamista, tunteiden ja ajatusten hyväksymistä uusien elämäntapojen tuottamista negatiivisista tunteista huolimatta sekä käyttämällä strategioita, joilla tunteet voidaan tehdä vaarattomiksi ja joiden avulla niistä voi palautua nykyhetkeen. Tietoiseen läsnäoloon pohjautuen pyrittiin lisäämään tietoisuutta hetkellisistä valinnoista ja keskittymään tavoitteisiin mieluummin kuin välittömiin tarpeisiin vähentää ikävältä tuntuja tilanteita (Dunn ym. 2018). Toisena tietoisuuden syömistä meditoivana harjoitteena voi hengittää syvään ennen syömistä sekä pohtia tunteita, ajatuksia, nälkää ja syömisympäristöä hyväksymällä tunteet ilman tuomitsemista, sekä itse syömistilanteessa keskittyä ruuasta saatuun nautintoon (Dunn ym. 2018).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata elämäntapamuutokseen liittyviä tunteita ryhmäohjauksen aikana, sekä tutkia ryhmäläisten kokemuksia omista tunteistaan ja niiden työstämisestä elämäntaparyhmässä. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia tunteita elämäntapamuutoksessa ilmeni?
2. Miten tunteita huomioitiin ja käsiteltiin elämäntaparyhmässä?

5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTONKERUU

Tutkimuksen aineisto koottiin Keski-Suomen sairaanhoitopiirin alueella järjestettävistä elämäntaparyhmistä, jotka toteutettiin 14 terveysasemalla vuosien 2011 ja 2015 välillä (Lumiaho ym. 2015). Ryhmiin osallistuneilla oli erilaisia elämäntapoihin liittyviä terveysongelmia, ja yli kolmasosalla oli tyypin 2 diabetes. Ryhmäohjauksen sisällöt vaihtelivat ryhmien tarpeiden mukaan, mutta ruokavalioon ja liikuntaan liittyvä ohjaus oli keskeistä kaikissa ryhmissä. Ohjauksesta vastasi vaihdellen eri alojen ammattilaiset kuten terveydenhoitaja, lääkäri, psykologi ja liikunnanohjaaja. Ryhmät olivat kestoltaan vuoden mittaisia, ja sisälsivät 12 ohjauksetta niin, että kuusi ensimmäistä tapaamista olivat viikon välein ja loput tapaamiset harvemmin (Lumiaho ym. 2015).

Tutustuin aluksi ryhmäläisten tunnettyöskentelyyn elämäntaparyhmissä, sillä ryhmissä oli kerätty tunteiden puheeksi ottamisen yhteydessä ryhmäläisten lapuille kirjoittamia tunteiden ilmauksia. Ryhmien jäseniltä oli kysytty: ”Millaisia tunteita ja pelkoja elämäntapamuutokseen liittyi?”. Näiden vastausten (kuvio 1) avulla tutustuin ilmiöön. Havaittiin, että elämäntapamuutoksen aikana koettiin laajasti erilaisia tuntemuksia ilosta ja motivoituneisuudesta pelkoihin ja epätoivoon. Havaittiin, että muutoksen alussa kuvattiin enemmän pelkoja kuin myöhemmin kerätyissä vastauksissa, mutta toisaalta alussa ja lopussa kerättyjä vastauksia ei ollut saatavilla samoista ryhmistä, jolloin vastauksista ei pystytty tekemään pitemmälle vietyjä johtopäätöksiä. Siksi vastauksiin tutustumisen pohjalta nousi tarve tarkemmalle tiedonkeruulle. Syksyllä 2015 toteutettiin kahdessa elämäntaparyhmässä ryhmähaastattelut, joiden teemat liittyivät elämäntapamuutoksen aikana koettuihin tunteisiin ja niiden huomioimiseen ryhmäohjauksen aikana. Käytin haastattelukysymyksiä suunnitelmassa apuna aiemmin saatuja eri ryhmien vastauslappuja.

Toisessa elämäntaparyhmässä (R1) toteutettiin vähäenergistä dieettiä tavoitteenaan painonpudotus. Heillä oli erityisen merkittävä tarve painonpudotukselle ja ryhmä erosi muista elämäntaparyhmistä niin osallistujiltaan kuin sisällöiltään. Osallistujat olivat merkittävän ylipainoisia ja heidän elämäntapamuutokseen sisältyi vähäenerginen pussikeitto-dieetti, jolla

tavoiteltiin suurempaan painonpudotusta. Haastatteluhetkellä ryhmä oli kokoontunut vuoden ajan. Toinen ryhmistä (R2) oli ikääntyneiden ryhmä, jossa tavoitteena oli kakkostyyppin diabeteksen hoitoa auttavat terveelliset elämäntavat sekä jossain määrin painonpudotus. Tämä ryhmä oli vasta puolessa välissä interventiota, eli tapaamisia oli ollut vasta kuusi kuukautta. Vapaaehtoisiin haastatteluihin osallistui yhteensä 12 ryhmäläistä, joista kummassakin ryhmässä oli kuusi henkilöä. Kaksi heistä oli miehiä ja 10 naisia.

Toteutin haastattelut puolistrukturoituna, niin että tein haastattelua varten haastattelurungon (Liite 4), joka auttoi minua ohjaamaan keskustelua keskeisten aiheiden sisällä. Annoin kuitenkin tilaa haastateltavien omalle puheelle, jolloin haastateltavien keskustelu vei haastattelua osaltaan eteenpäin. Suunnittelin haastattelurungon ennen ryhmähaastatteluja, ja esitetasin sitä yhdellä henkilöllä ennen haastatteluja.

Tein ryhmähaastatteluissa ajatuskarttaa haastateltavien kanssa (Liite5). Kirjoitin ajatuskarttaa seinälle haastateltavien vastausten ja keskustelun pohjalta ryhmähaastattelun aikana. Ajatuskartan ja visuaalisen esityksen tarkoituksena oli luoda kokonaiskuva elämäntapamuutokseen liittyvistä tunteista vuoden kestävässä ryhmäohjauksessa. Lisäksi odotin ajatuskartan rentouttavan vuorovaikutusta, kun huomio siirtyi kysymyksistä ulkopuoliseen tehtävään. Toinen haastattelu kesti noin 90 minuuttia (R2), ja toinen noin 140 minuuttia (R1), ja haastattelut äänitettiin.

Haastattelutilanteissa oli mukana haastateltavat sekä minä haastattelijana. Elämäntaparyhmien ohjaajat eivät osallistuneet haastattelutilanteisiin. Kävin tutustumassa ja viemässä tiedonantolomakkeen (Liite 6) toiseen ryhmään (R2) viikkoa ennen haastattelua. Toiseen ryhmään (R1) en päässyt tutustumaan etukäteen, joten lähetin tiedonantolomakkeen postitse ennen haastattelua enkä tavannut ryhmäläisiä ennen haastattelupäivää. Haastateltavat antoivat kirjallisen suostumuksen (Liite 7) haastatteluun. Haastateltavien anonyymiydestä on huolehdittu käyttämällä sitaateissa peitenimiä, sekä muuttamalla muita tunnistettavissa olevia tietoja, kuten paikkakuntien nimiä tai mies-sukupuolen erottamista naisista. Tämä kvalitatiivinen tutkimus on osa laajempaa elämäntaparyhmäohjauksen vaikuttavuutta koskevaa

tutkimuskokonaisuutta Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä, ja sillä on eettisen toimikunnan puoltava lausunto.



KUVIO 1. Aiemmissa elämäntaparyhmistä kirjoitetut henkilökohtaiset havainnot elämäntapamuutokseen liittyvistä tunteista ja peloista.

5.1 Aineiston analyysi

Aineisto on analysoitu soveltaen fenomenologista tutkimusotetta. Fenomenologinen tutkimus tarkastelee ihmisen kokemuksia ja hänen omaan kokemukseensa perustuvaa suhdetta siihen todellisuuteen, jota hän elää (Laine 2018). Laineen mukaan fenomenologiaan kuuluu käsitys intentionaalisuudesta eli siitä, että kaikki merkitsee ihmiselle jotakin ja ihmisen toiminta pohjautuu merkityksiin. Näin ollen kokemus rakentuu merkityksistä. Fenomenologisen tutkimuksen kohteina ovatkin siis juuri merkitykset (Laine 2018). Fenomenologista otetta ohjaavana teemana on ”takaisin asioihin itseensä meneminen” eli pyritään tarkastelemaan jokapäiväistä elämää, jossa ihmiset elävät erilaisissa tilanteissa erilaisten ilmiöiden kautta (Giorgi 1985). Ilmiöistä ollaan lähtökohtaisesti kiinnostuneita sellaisina, kuinka ne ihmisten kokemuksissa näyttäytyvät (Perttula 1995, 61). Yksi fenomenologian erityispiirteistä on myös ajatus ihmisen yhteisöllisyydestä eli siitä, että kokemamme todellisuus ja sille annetut merkitykset ovat lähtöisin yhteisöstä, jossa me ihmisinä kasvamme ja elämme, ja että merkitykset ovat intersubjektiivisiä eli subjektien välisiä tai niitä yhdistäviä (Laine 2018). Fenomenologialla ei pyritäkään löytämään universaaleja yleistyksiä eikä sillä voida saavuttaa yleistettäviä säännönmukaisuuksia, koska merkitykset rakentuvat aina suhteessa tutkimuksen kohteena olevaan kulttuuriin tai ympäristöön kuvaten tutkittavien sen hetkistä merkitysmallmaa (Laine 2018).

Tässä tutkimuksessa sovellettiin Giorgin fenomenologista metodia (Giorgi 1985). Valitsin fenomenologisen lähestymistavan sen vuoksi, että tunteet ovat osa mielen merkitysmallmaa (Virtanen 2006), jota puolestaan fenomenologisella lähestymistavalla pystyin tulkitsemaan. Fenomenologinen tutkimusote näkyi tutkimuksessa niin, että tutkittavien merkityksiä analysoitiin tunteiden näkökulmasta. Ilmiönä se käsitti tunteiden ilmenemisen elämäntapamuutosryhmässä. Tutkimuksen kohteena olivat siis ryhmäläisten kokemukset elämäntaparyhmästä sekä elämäntapamuutokselle annetut merkitykset. Fenomenologiaan kuuluva ajatus yhteisöllisyydestä näkyi tutkimuksessa siinä, että haastattelut olivat ryhmähaastatteluja, ja niistä nousevat merkitykset olivat ryhmän yhdessä luomia ja tuossa nimenomaisessa ryhmässä nousseita merkityksiä, jotka ilmenivät suhteessa vain tuohon

ryhmään ja sen jäseniin. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, kuinka ryhmähaastatteluissa tuotiin paljon ryhmään kiinnittyviä tunteita, keskustelussa mukailtiin muiden osallistujien mielipiteitä, ja molemmissa ryhmähaastatteluissa oli havaittavissa ryhmään liittyvää tunneilmastoa. Vaikka ryhmäläiset olisivatkin kuvanneet ryhmästä keskenään erilaisia merkityksiä, ovat ne syntyneet heille itselleen vain tuossa ryhmässä ja suhteessa ryhmän muihin osapuoliin, koska kyseinen elämäntapamuutos toteutettiin juuri tuossa ryhmässä. Tämä huomioitiin analyysissä niin, että merkitysyksikköihin saattoi sisältyä useamman henkilön puhetta samasta merkityksestä. Toisaalta tunnekokemukset ovat myös henkilökohtaisia, jolloin niihin sisältyy myös yksilöllinen ulottuvuus. Fenomenologiassa huomioidaankin yhteisössä koettujen merkitysten lisäksi myös kokemusten yksilöllinen perspektiivi, sillä kokemuksiin sisältyy aina myös yksilöllisiä ja ainutlaatuisia kokemuksia (Laine 2018).

Giorgin metodissa aineiston analyysi tapahtuu neljän vaiheen kautta (Giorgi 1985). **Ensimmäinen vaihe** on aineiston lukemista läpi kokonaiskuvan muodostamiseksi (Giorgi 1985). Luin haastatteluista tehtyä litteraatiota muutamia kertoja läpi, ja ensimmäisellä lukukerralla kuuntelin myös äänitettyä haastattelua, jotta pystyin muistamaan pelkkää lukemista paremmin tutkittavien antamia äänenpainoja ja -sävyjä, jotka voivat vaikuttaa puhefraaseihin ja kuvauksiin liittyviin merkityksiin. Osa kommenteista oli esimerkiksi humoristisella äänensävyllä painotettuja.

Giorgin (1985) metodin **toisessa vaiheessa** aineistoa luetaan uudelleen pyrkien erottamaan merkitysyksiköt niin, että fokus on tutkittavassa ilmiössä. Merkitysyksiköt ilmaisevat tutkittavan ilmiön kannalta keskeisen merkityksen, ja uusi merkitysyksikkö syntyy aina, kun tutkittava antaa ilmiölle uudenlaisen merkityksen (Virtanen 2006), eli tässä merkitysyksikköjä olivat tutkimuksessa tunteita sisältävät merkitykset. Merkitysyksiköiden erottelua ohjaa tutkijan intuitio, mutta tutkijan tulee kuitenkin huomioida aineiston rajaamisessa tutkittava ilmiö sekä tutkijan oma tieteenala (Perttula 1995, 72). Kun olin lukenut litteraation useita kertoja läpi, siirsin litteraation sivuun ja kuvasin intuitiivisesti omin sanoin sen, mitä haastateltavien puheesta jäi keskeisenä mieleen. Tämän jälkeen otin litteraation takaisin mukaan ja täydensin kuvaustekstiin tarkkoja sitaatteja sekä muutamia sisältöjä ja kokemuksia,

joita litteraatiosta nousi esiin vielä oman muistelun lisäksi (Liite 8). Kuvausta ohjasi kysymys ”millaisia tunteita elämäntapamuutoksessa ilmenee”.

Giorgin (1985) metodin **kolmannessa vaiheessa** tutkija käy merkitysyksiköt läpi ja ilmaisee niihin sisältyvän suoremman merkityksen. Toisin sanoen merkityksen sisältävät yksiköt käännetään haastateltavien kieleltä tutkijan tieteenalan kielelle, jolloin niistä syntyy käännettyjä merkityksen sisältäviä yksiköitä (Perttula 1995, 74). Tällöin tutkija tavoittaa kustakin merkityksen sisältävästä yksiköstä ja sen ilmentämästä kokemuksesta keskeisimmän sisällön, ja kääntää sen oman tieteenalan kielelle tai yleiskielelle (Perttula 1995, 74-75). Aloin käydä kuvaustekstiä eli merkitysyksiköitä sisältävää tekstiä läpi kohta kohdalta, ja tein jokaisesta merkityksen sisältävästä kohdasta tulkinnan, jossa etsin tutkittavan antaman keskeisimmän merkityksen, ja pyrin löytämään sille tiiviin ja kuvaavan ilmaisun. Jatkoin tätä työtapaa jokaisen merkitysyksikön kautta, ja pidin koko ajan mielessäni kysymyksen ”millaisia tunteita elämäntapamuutoksessa ilmenee”. Esimerkiksi merkitysyksiköstä ja tutkittavan sitaatista *“Semmonen turvallisuus, et tuota ainakin siinä alkuun oli puhetta, että se mitä täällä puhutaan, niin tuota sitä ei ensimmäinen vastaantulija tiää tuolla sitten, että mitään siitä täällä puhutusta asiasta.”*, saatiin käännöstyön kautta käännetty merkityksen sisältävä yksikkö ”turvallinen luottamus ryhmään”.

Giorgin (1985) metodin **neljännessä vaiheessa** tutkija tekee synteesin kaikista käännettyistä merkityksen sisältävästä yksiköstä luodakseen yhtenäisen tason yksilön kokemuksesta. Näistä yksilön kokemusta kuvaavista yhteyksistä voidaan käyttää termiä merkitysverkosto, ja siinä on kyse käännettyjen merkityksen sisältävien yksiköiden asettamisesta sisällöllisesti toistensa yhteyteen (Perttula 1995, 77). Tässä tutkimuksessa molemmat ryhmät analysoitiin erikseen, jolloin lopuksi syntyi kaksi merkitysverkostoa. Giorgin metodista poiketen tässä tutkimuksessa analyysia jatkettiin tämä vaiheen jälkeen vielä niin, että erikseen analysoitujen ryhmien merkitysverkostoista yhdistettiin yksi yhteinen merkityskartta, josta on nähtävissä tunteiden väliset yhteydet ja tunteisiin liittyvät merkitykset elämäntapamuutoksen kannalta.

Fenomenologinen analyysi on tulkintaan perustuvaa, ja näissä tulkinnoissa on pyritty löytämään pelkkiä sanoja syvempi tunnenerkitys, joka tutkittavien puheesta kuului. Siksi tulkinnassa ei käytetty aina samaa tunnesanaa, joka tutkittavan puheen seassa on voitu kuulla, vaan sanojen ja äänensävyjen taustalta pyrittiin tulkitsemaan asialle annettu tunnenerkitys. Esimerkkinä tästä voisi käyttää sitaattia: ” *Mut jostain syystä aika heti oli selvää, että tää porukka, vaikka me ollaan varmaan ihan eri lähtökohdist jokainen keskenämme, niin heti alun alkaen oli aika selvää, et täs uskaltaa puhua. Et se oli, se toi sitä iloo se, että huomas, että täst voi kehitty...*”

Sitaatissa käytettiin sanaa ilo, mutta tulkinnassa puheelle annettu tunnenerkitys ei ollut ilo, vaan turvallinen ryhmäluottamus. Se oli merkitys, joka tulkittiin sanojen takaa, vaikka ilon käsitettä puheessa käytettiin. Tämän vuoksi myös tulkinnan todenmukaisuus on aina suhteessa tulkitsijaan ja hänen käsityksiinsä.

Fenomenologiassa tutkijan on merkityksellistä tiedostaa tutkimuskohteelleen ennakkoon antamansa ja sitä selittävät mallit ja teoriat, joiden näkökulmasta hän tutkimuskohdettaan lähestyy, ja se, kuinka hän tutkimuskohteensa ymmärtää (Laine 2018). Tutkimuksen aikana reflektiolla voidaan tunnistaa nämä näkökulmia ohjaavat mallit, jotta ne voidaan siirtää syrjään tutkimuksen teon ajaksi (Laine 2018). Toisin sanoen tämä tarkoittaa sitä, että tutkijan tulisi siirtää aiheesta tietämänsä aiempi tutkimustulos syrjään, jotta hän voi sallia aineistosta nousta sen omia, juuri aineiston antamia tulkintoja (Laine 2018). Voidaan puhua myös esiymmärryksestä, joka tutkijan olisi hyvä tiedostaa, jotta hän voi kuvata asioita ennakkoluulottomasti sekä ymmärtää oman esiymmärryksen vaikutus tutkimuksen etenemiseen (Moilanen & Räihä 2010). Kirjoitin esiymmärryksen itselleni ennen molempien ryhmien analyysia.

6 TULOKSET

6.1 Pussikeittoryhmä ja tunteiden vuoristorata

Vähäenergisien dieetin ryhmähaastattelun (R2) analyysissä muodostui 7 kokoavaa tunteiden ryhmää ja merkitysverkostoa elämäntaparyhmälle: iloisen odottava alku, turvallisuutta ja apua ryhmästä, pelkoja alusta loppuun, vaikeuksia ja pettymyksiä muutoksen teossa, iloa ja voimaantumista onnistumisista, ristiriitaiset tunteet ohjauksesta sekä arvostava kaipuu tunteiden käsittelystä.

Iloisen odottava alku

Ryhmäläiset kuvasivat elämäntaparyhmän alkuun liittyneen monenlaisia positiivisia ja odottavia tuntemuksia, jotka liittyivät tulevaan ryhmään ja muutosprosessiin. Osalla oli selkeää aloittamisen intoa sekä jopa ylitsepersuavaa innokkuutta muutosprosessin aloittamiseen. Toisaalta kuvattiin myös yleisesti iloa mukaanpääsystä, sillä kaikilla mahdollisesti halukkailla ei ollut mahdollisuutta saada osallistua vastaavanlaiseen ryhmään. Ryhmästä odotettiin myös apua pitempikestoiseen ja pysyvään muutokseen ja osallistujien keskusteluista nousikin esiin toivo aitoon pitkäjänteisyyteen, jotta muutoksesta olisi todella apua terveyteen, eivätkä elämäntavat lipsuisi nopeasti takaisin vanhoihin epäterveellisiin tapoihin.

Ryhmäläiset kertoivat kokeneensa myös odotusta sekä jännitystä niin tulevasta kuin omasta selviämistään muutosprosessissa. Koska kyseessä oli pienehkö paikkakunta, kuvasivat ryhmäläiset jännittäneen etukäteen myös sitä, keitä ihmisiä ryhmään tulee. Muutokseen kohdistetut odotukset olivat osalla niin suuria, että suuri into tarttua toimeen kärjistyi kärsimättömyydeksi ja pettymykseksi aloittamisen hitauteen, kun muutosprosessia ei aloitettukaan heti, vaan ensimmäinen viikko oli enemmän odotteluvaihetta ja valmistautumista ennen varsinaista pussikeitto-dieettiä.

Elämäntapamuutokseen alkua leimasi *syllinen alemmuuden tunne ylipainosta*, ja osaltaan tämä jopa koettiin jonkinlaisena motivaationa muutoksen aloittamiseen. Eräs osallistujista kuvasi tuntevansa jopa *hämmästymistä kyvyttömydestään painonhallintaan itsenäisesti*. Osallistujat olivat muun muassa kokeneet, että yhteiskunta syyllistää heitä ylipainosta, ja että ylipainoisia pidetään tyhmempinä kuin muita. Näin ollen osallistujat kuvasivat myös haluavansa näyttää yhteiskunnalle pystyvänsä muutokseen.

Kati: ”Joo. Kyl mä ainaki monel siis perheelle just sanoin, et on tää pöyrityttävää, et Jyväskylästä tulee kaks ihmistä ja täältä kaks ihmistä sanomaan mulle, et syö vähemmän ja liiku enemmän...Siis sehän on hyvä asia, et ne tuli, mutta että miks mulle tarvii tulla, niin siitä oli kyllä syyllisyys.”

Keskustelusta nousivat esiin aikaisemmat toistuvat yritykset painoon liittyvissä elämäntapamuutoksissa ja tähän ryhmään liittyvä *yllättyneisyys mukaan lähdöstä toistuvien yritysten jälkeen*. Muutosyritykseen saatettiin lähteä kokeilumielellä ja yllättyttiin siitä, että muutosta lähdettiin yrittämään jälleen yhä uudelleen ja uudelleen.

Anna: ”Olin ainakin pikkasen hämmäntynyt. Tää tuli mulle vähän sillai niiku äkkiä puskiasta. Se ei ollu ylätys, et mä oon lihava, mut (naurua) mä en ollu kuvitellu, että mä nyt lähen sadannen miljoonannen kerran kokeileen, et joskos mä muutan tapojani”

Turvallisuutta ja apua ryhmästä

Ryhmämuotoisuus vaikutti olevan merkittävä osa elämäntapamuutosta, sillä muilta osallistujilta saatiin vertaistukea ja apua muutoksen tekoon. Jo haastattelutilanteessa oli aistittavissa lämmin ilmapiiri osallistujien välillä sekä huumorin suuri merkitys keskustelussa. Yhtenä näkökulmana ryhmän auttavuudesta kertoi osaltaan haastattelutilanteessa ilmennyt turvallisuuden ja toisista välittämisen tunne. Tähän liittyen haastattelusta ja ryhmästä näyttäytyivät tunteina *huojennus ryhmän ensivaikutelmasta, turvallisuuden tunne ryhmässä sekä huoli ja välittämisen tunne toisista*. Heti ensimmäisellä tapaamiskerralla oli koettu huojennusta siitä, että ryhmä tuntui turvalliselta ja siellä uskalsi puhua. Muihin osallistujiin kohdistuvasta huolesta ja välittämisestä puolestaan kertoi se, kuinka toisten menestymisestä kannettiin huolta, toivottiin jokaiselle ryhmätoverille onnistumista painonpudotuksessa ja oltiin kiinnostuneita toisten voinnista.

Elina: ”Tuli ja tavallaan tuli huoliki lähimmäisestä silleen, ku ajatteli sitä ja toivo parasta. Mä ainaki näille tytöille jokaiselle toivon ja muistin monta kertaa hiljaisuudessa, että jokainen pärjäis ja on pienuis ja vois paremmin.”

Toisena tärkeänä näkökulmana ryhmäläiset kuvasivat voimaa ja iloa, jota ryhmästä saatiin. Eräs osallistuja kuvasi voimaantumisen tunnetta ryhmässä aina kun pääsi puhumaan ryhmätovereidensa kanssa. *Kiitollisuus kannustuksesta* nostettiin esiin siinä, että ilman ryhmätovereiden apua ja kannustusta ei olisi onnistuttu pääsemään liikunnallisessa elämäntavassa sille tasolle, mitä kannustuksen avulla päästiin. *Motivaatio ryhmätuesta* olikin kannustin, jonka avulla jaksoi noudattaa terveellisiä elämäntapoja aina muutaman päivän ryhmätapaamisten jälkeen. Osallistajat nostivat esiin keskustelussa sen, kuinka ryhmästä saatiin uusia ystäviä ja se tuotti *iloa*. Lisäksi kerrottiin, että ryhmässä jaettiin taistelutahtoa, joka näyttäytyi *uskona pystyvyyteen*.

Liisa: ”Niin se vois ollaki, jos ajatellaan, että tämän hyvä vaikutus jatkuu sen muutaman päivän niin me mentiin viikosta toiseen sillä, et me tavattiin tääl ryhmässä.”

Kolmantena näkökulmana keskustelusta nousi esiin ryhmässä jaetut epäonnistumiset ja vaikeuksien jakamisella muille osallistujille annettu apu. Omista takapakeista kerrottaessa huomattiin, että vastaavanlaisia ongelmia oli muillakin ja silloin oma *syyllisyys helpottui*. Ryhmässä kuvattiinkin *helpotuksen tunnetta myötä- ja vastoinkäymisissä*, kun toisten takapakit auttoivat käsittelemään omia epäonnistumisia ja toisaalta nousemaan ylös ongelmista huolimatta. Muidenkin epäonnistumiset auttoivat lisäksi tuntemaan *itsehyväksyntää*, kun pystyi huomaamaan, ettei ollut ongelmien kanssa yksin. Omien vaikeuksien ja repsahdusten tunnustaminen ääneen muille ryhmäläisille herätti myös *itsekuria*, mitä yksin yrittämällä ei olisi ehkä tullut.

Outi: ”Plus sitte se, että ku meillä kaikilla on vähän sitte tuommosta takapakkiaki. Huomaa, että tää on ihan tavallista tääki. Ettei se oo minä pelkästään.”

Ryhmän merkitystä elämäntapamuutoksen teossa kuvasti myös se, että ryhmäläiset kokivat *avuttomuuden tunnetta ilman ryhmää* sekä *ajoittaista luovuttamisen tunnetta ilman tapaamisia*. Ryhmäläisten keskustelussa painottui etenkin kesäaika, jolloin oli ollut pitkä tauko

tapaamisissa, ja grilliherkkujen houkutus oli tuntunut vaikealta, kun kokemuksista ei päässyt keskustelemaan muiden ryhmäläisten kanssa. Tämä puolestaan oli tuottanut hetkellisiä ajatuksia siitä, onko millään mitään väliä.

Liisa: ”Sit ku me oltiin koko kesä...Rillimakkaroiden äärellä.. Tapaamatta ketään. .Niin se oli tosi tappava väli. Vaik meille sanottiin, et me voidaan tavata keskenämme, mut ei me nyt niin tiivis ryhmä olla, et me kokoonnutas ilman koolle kutsujaa.”

Pelkoja alusta loppuun

Muutoksen eri vaiheissa kuvattiin heränneen monenlaisia pelkoja. Suuri osa peloista liittyi muutosprosessin alkuun tai alkuvaiheisiin, mutta esimerkiksi *terveyden menettämisen pelko* oli läsnä niin haastattelukerralla vuoden kohdalla muutoksen alusta kuin jo aikaa ennen elämäntaparyhmän aloitusta. Osaltaan terveyteen liittyvä pelko nähtiinkin tärkeänä syynä elämäntapojen muutokselle, ja elämäntaparyhmä nähtiin viimeisenä mahdollisuutena toimia.

Outi: ”Vähän oli sellanen, et tää on nyt viimeinen mahollisuus....Ihan terveydellisistä syistä.”

Ryhmän alkuvaiheen pelkoja olivat *paljastumisen pelko ennen tutustumista, epäonnistumisen pelko, selviytymisen pelko, pelko läheisten odotusten pettämisestä sekä pelko ulkopuolisten reaktioista*. Omaa paljastumista pelättiin, koska ennen ensimmäistä ryhmätapaamista ei voitu tietää, tuleeko elämäntaparyhmään mahdollisesti tuttuja ihmisiä samalta paikkakunnalta. Omaa selviytymistä ja muiden reaktioita pelättiin esimerkiksi työpaikalla pussikeitto-dieetin aikana. Myöskään ei haluttu tuottaa pettymystä omille läheisilleen, joilla oli omat odotukset tilanteeseen, ja tämä lisäsi osallistujan omaa pelkoa muutosprosessissa.

Myöhemmän vaiheen pelkoja olivat *pelko itsepetoksen toistumisesta, pelko tulosten menettämisestä, luovuttamisen pelko sekä selviytymisen pelko ryhmän päättyessä*. Vielä vuodenkaan kohdalla omaan itsekuriin ei uskallettu luottaa, koska itsensä pettäminen oli romuttanut monet aiemmat vastaavat yritykset ja saman toistumista sekä luovuttamista pelättiin. Etenkin ryhmän tuleva päättyminen tuotti pelkoa siitä, kuinka uusien elämäntapojen kanssa pärjää itsenäisesti. Toisaalta hyvien tulosten saavuttaminen johti siihen, että alettiin pelätä tulosten menettämistä.

Elina: ”Mut kyl siin se menettämisen pelkoki kasvo sitä mukaa ku pieneni että ajatteli että menettää tän tuloksen ja. Mut toisaalta monta kertaa se lankeamuski on hyväksi, että jos ei jää räpiköimään siihen, niin se voi vahvistaa ihmistä.”

Vaikeuksia ja pettymystä muutoksen teossa

Muutoksen aikana koettiin erilaisia vaikeuksia, kuten takapakkeja ja hankaluuksia muutoksen toteuttamisessa. Hitaalta tuntuva painonpudotus koettiin *kärsimättömyytenä*. Takapakit, repsahdukset ja tuloksettomuus näkyivät *pettymyksen tunteena*, johon kietoutui myös omanlaista pelkoa siitä, johtavatko takapakit vielä suurempaan ylipainoon kuin ennen elämäntaparyhmän alkua. Toisaalta keskustelusta voitiin havaita, että pettymys omaan tunnesyömiseen näkyi tietoisuuden kasvuna omasta terveystyöskäytymisestä. Impulsiiviset epäterveelliset reaktiot elämän vaikeuksiin tiedostettiin, ja tämän kaiken voi nähdä myös edistyksenä terveyteen liittyvässä ajattelussa:

Anna: ”Mulla oli nimenomaan se, että oli tullu suru-uutisia ja oli tullu vähä semmosta pelottavaa mahdollisuutta elämässä ja tarpeeks raskaita työjuttuja, niin mä käytin sitä vanhaa konstia että syön suruuni, mutta ei se toiminukaa. Että sit ku mä huomasin et se ei toimi, niin mä otin koirat ja kävelin pienen matkan vaan, mä olin eilen aika kipee selästäni, mul on selkävamma vähä hankalana tällä hetkellä, mut mä tajusin siellä koirien kanssa löntystäessäni että mun olis alun alkaenkin pitäny tehdä se, että sen sijaan että soittaa hänelle et nyt mä rupeen mättää jäätelöä, niin mun olis pitäny ottaa ne koirat ja lähtee sinne raittiiseen ilmaan ja vielä kun ei oo talvipakkanen niin istuu jossain kannon nokassa ja vetää sitä happy kitusiin ja kelata sitä juttua siellä”

Myös muutokseen kuuluvien elämäntapojen oppimisessa oli haasteita. Vaikka ryhmäläiset kertoivatkin sokerinhimon laantuneen, kuvasivat he edelleen *heikkouden tunnetta rasvaiselle ja suolaiselle*. Eräs osallistujista kuvasikin ongelman pohjalla olevan *vaikeus hyväksyä oma riippuvuus*, ja hän ymmärsi siis oman ruokariippuvuuden hyväksymisen olevan lähtökohtana muutoksen onnistumiselle. Konkreettisten vaikeuksien lisäksi osallistujat kuvasivat myös ajatuksen tasolla olevaa hankaluutta, kuten *vaikeutta sisäistää muutosta*, sillä ajatukset

keskittyivät vain pussikeitto-dieetin noudattamiseen eivätkä niinkään konkreettisten muutosten havaitsemiseen.

Kokonaisuudessaan haastateltavat kuvasivat muutoksen olleen *tunteiden ja toiminnan vuoristorataa*, jolloin pelkästään terveystavat eivät vaihdelleet, vaan myös tuntemukset ja ajatukset koko elämäntapamuutoksesta. Ryhmäläisten keskustelussa nousikin esiin lihavuuteen liittyvät negatiiviset tunteet, joita haluttiin pitää salassa ja peitellä vitsien taakse. *Huumoriin kätkeytä epätoivoa* kuvaa hyvin erään osallistujan kommentti:

Anna: ”Ja mua, vaikka mä nyt nauran ja heitän tän vitsillä. Siis mehän, lihava ihminenhän on Euroopan taitavin heittää itsestään vitsiä. Se on meillä hanskassa, et aivan koska vaan niin me voitetaan se vitsikisa. Mutta sisällähän se ei naurata yhtään, et se surettaa. Se surettaa ihan julmetusti”

Iloa ja voimaantumista onnistumisista

Vaikeuksista huolimatta ryhmässä kuvattiin myös muutoksessa tapahtuneita onnistumisia ja edistymisiä, jotka tuottivat positiivisia ja muutosta auttavia tuntemuksia. Etenkin alussa ollut pussikeitto-dieetti nousi keskustelussa voimakkaasti esiin, sillä osallistujat kokivat sen helpoksi ja tulokselliseksi tavaksi pudottaa painoa. Osallistujien kuvauksista pystyi erottamaan *voimallisuuden tunnetta pussikeiton turvasta sekä hurmiota ja helppouden tunnetta pussikeitosta*.

Keskustelussa kuvattiin myös sitä, kuinka itseensä kohdistuvat tuntemukset olivat muuttuneet. Prosessin myötä esimerkiksi opittiin näyttämään ensisijaisesti omalle itselle, että pystytään muutokseen, jolloin *minäpystyvyyden tunne* kasvoi. Toisaalta kerrottiin kuinka muutoskehityksen aikana heräsi *kyvykkyyden tunne terveeseen itsekkyyteen*, jolloin itsestä löydettiin voimaa tehdä muutoksia esimerkiksi ruokavaliossa, vaikka perheen muut jäsenet eivät samoja ruokia syöneetkään. Osallistujat kuvasivat myös kasvanutta *rohkeutta* seisoa omien valintojen takana.

Liisa: ”Mä otin heti semmosen aika... Mä täälläki sanoin, et nyt julistan sitä itsekkyyttä. Semmosta, mitä ei oikein taho olla. Että sitä aina ajattelee muita. Niin nyt nosti ittensä siihen,

et nyt hei pahvi, sun pitää ihan ite pitää ittestäs huolta. Et nous semmonen itsekkyyys. Mulla ainaki vähän, mitä tuli ruoka-asioihin, että minä laitan itselleni ruokaa. Koittakaa te muut selvitä hengissä.”

Elämäntapamuutoksissa menestymistä ja edistymistä kuvattiin muutoinkin yleisesti positiivisina tunteina. Ryhmäläisten puheesta erottui *onnistumista* sekä *onnistumisen iloa edistyksestä. Ilon ja onnistumisen kierrettä* kuvattiin puolestaan siinä, kuinka onnistumisesta saatu hyvä olo ja onnellisuus kannustivat eteenpäin pussikeittojen kanssa. Lisäksi osallistujat kertoivat tulevaisuuteen kohdistuvaa *toivoa* sekä *henkistä toiveikkuutta*

Liisa: ”Oli, kyllä mä olin ainaki niinku onnellinen siitä, et jes, et tää on lähteny nyt liikkeelle ja se ruokki sitä hyvää oloa ja ruokki sitä, että jakso niitä pussikeittoja räpätä.”

Ristiriitaiset tunteet ohjauksesta

Tärkeä osa elämäntapamuutosta oli ryhmä ja sen osana ryhmän ohjaajat. Yhtenä keskeisenä näkökulmana haastattelussa kuvattiin erilaisia ohjaukseen liittyviä kokemuksia ja tuntemuksia. Osallistujat kuvasivat ilmapiirin ohjaajien kanssa olleen pääosin hyvä, lukuun ottamatta joitakin ihmisten välisiin kemioihin liittyviä seikkoja. Haastattelun myötä kävikin ilmi, että jotkin negatiiviset kokemukset nostivat melko vahvan tunnereaktion, vaikka pääosin ohjaus myönteisenä nähtiinkin. Osaltaan vahvoja tunnereaktioita selitettiin sillä, ettei niitä oltu päästy aiemmin purkamaan. Negatiivisia kokemuksia kerrottiin muun muassa ryhmätapaamisten harventumisesta, sillä loppuvaiheessa osallistujat joutuivat olemaan viikkoja ilman tapaamisia ja ohjausta. Näin ollen ohjaamisen puutteesta nousi esiin *turhautunutta loukkaantumista yksin jäämisestä, närkästynttä pettymystä loppuvaiheen ohjaukseen sekä tunne hylätyksi tulemisesta*. Ryhmäläiset myös pohtivat elämäntapamuutoksen kestoa ja kokivat *osaamattomuutta vielä vuoden jälkeen*, mutta toisaalta heillä oli myös *uskon tunne säännöllisiin tapaamisiin*, jolloin vuoden mittainen prosessi voisi riittää jos tapaamisia olisi vain enemmän.

Outi: ”Kun muistatteks te sen, kun meille siinä alussa sanottiin, et mitä kaikkee voi tulla. Tulee lääkäriä, fysioterapeutti esimerkikseen ja sit meidän piti päästä sinne kuntosalille, ja sit, ku kysyttiin sitä kuntosalijuttua, niin sit se sano, et se oli toi fysioterapeutti, siis tää terveyskeskuksen, sanonu, että ei kannata järjestää, kun me ei kuitenkaan tulla sinne...Niin kyllä jo vähän siinä vaiheessa tuli semmonen [nauraa] ei ne usko meihin kumminkaan ”

Elämäntaparyhmän puolivälissä oli tarkoitus tehdä puolivälimittaukset, jotta edistymistä olisi voitu seurata. Tähän kertaan kuvattiin liittyneen erityisen negatiivisia tunteita, koska kyseisellä tapaamiskerralla paikalle oli ilmestynyt toinen elämäntaparyhmä. Testit olivat jääneet kesken eivätkä ryhmäläiset saaneet palautetta omista testeistään, ja lisäksi koettiin että ryhmän sisäinen intiimiys kärsi toisen ryhmän läsnäolosta. Tämä tuotti selkeän tunnekuohon ryhmäläisissä: *pettymys palautteen sivuuttamisesta, loukkaantuminen ohjaajille luottamuksen pettämisestä, ärsyyntyminen laiminlyönnistä sekä epäuskoinen hämmennys ohjaajien tietämättömyydestä, kun kaikki ohjaajatkaan eivät olleet tienneet mitä tilanteessa tapahtui.*

Anna: ”Ja se tippu ku taivaasta se porukka siihen sillai vielä rumalla tavalla et se ei ollu mikään hyvä juttu mikä tippu siihen vaan et se oli semmonen oli mikä pudotettiin....Niin loukkaantuneita oltiin. Ja hämmentävintä oli seurata ryhmän jäsenenä sivusta sitä, että vetäjistä osa tiesi ja osa ei tästä ja ne vetäjät kuhis keskenään, että mikä tässä tapahtuu ja miksei tästä ole kerrottu ja se se on vasta lapsus.”

Tunnekuohon seurauksena tunnelma koettiin lässähtäneen ja osallistujat ilmaisivat *työläyden tunnetta palautua pettymyksestä.*

Ohjaukseen liittyviin negatiivisiin tuntemuksiin lukeutui myös pohdinta siitä, tekevätkö ohjaajat työtä sydämestään vaiko enemmänkin pelkkään tottumukseen pohjautuvalla rutiinilla, mikä tuli esiin *epäuskona ohjaajien aitouteen.* Lisäksi ohjaajilta olisi kaivattu enemmän kuria eikä niin paljon ymmärrystä ja lohduttelua takapakeista, sillä osallistujat olivat kokeneet *turhautumista liikaan ymmärrykseen sekä kyllästymistä ohjaajien kliseisiin fraaseihin painoista,* koska he olivat kokeneet osan ohjaajien rohkaisevista kommentteista vähättelevinä.

Negatiivisten tuntemusten vastapainona ohjaajia kuitenkin kiiteltiin ja osallistujat halusivat painottaa, että suhtautuivat pääosin myönteisesti ohjaajiin ja olivat heille kiitollisia. Vaikka repsahduksia ja negatiivisia tunteita ilmeni, eivät osallistujat halunneet syyttää siitä ohjaajia vaan kokivat *ymmärryksen tunnetta omasta vastuusta* elintavoissaan. Ohjaajat olivat aina tapaamisissa antaneet mahdollisuuden puhua asioista suoraan ja vapaasti, ja kuulumisiakin oli aina kyselty. Myönteisinä kokemuksina ohjauksesta kuvattiin *vapauden tunnetta puhua*

ohjaajille, tyytyväisyyttä ohjaajiin, tunnetta huomioiduksi tulemisesta sekä kiitollisuuden tunnetta ohjaajille ja mukaanpääsystä.

Liisa: ”Niin ihania naisia ja aivan ihania ohjaajia”

Arvostava kaipuu tunteiden käsittelystä

Tiiviimpien tapaamisten lisäksi myös ohjausta erilaisten tunteiden käsittelyn tapoihin olisi kaivattu. Ylipäättään ohjauskertoja olisi kaivattu enemmän. Yhtenä näkökulmana kerrottiin siitä, kuinka haavoittuvaisia osallistujat olivat ilman oman itsensä ulkopuolista kontrollia. Ryhmässä kerrottiin olleen joitakin tunteisiin painottuvia pikkutehtäviä, kuten rukousnauhaa ja positiivisuuskortteja, mutta niiden käyttöä ei ollut jatkettu säännöllisemmin eikä mitään kotitehtäviä ollut tarkistettu. Tämä herätti osallistujissa *närkästystä kesken jätetyistä tehtävistä* sekä myös *pettymystä lupauksen rikkomisesta*, kun tehtäviin oli ilmeisesti luvattu palata myöhemmin. Samalla kerrottiin, että *tunnollisuuden tunne ulkopuolisesta kontrollista* heräisi jos tehtäviä olisi tehty enemmän. He kertoivatkin lopussa, että heillä oli ollut aiemmin aloitettujen tehtävien pohjalta *iloinen toive tunnepainotteisista tehtävistä*.

Haastattelussa otettiin voimakkaasti kantaa tunteiden käsittelyn puolesta, sillä se oli sivuutettu tapaamisissa. Haastattelun keskittyminen tunteisiin ajatuskartan avuin herättikin osallistujissa *yllättynyttä kiitollisuutta tunteiden avaamisen tärkeydestä*. He kertoivat kokevansa *avuttomuutta säädellä epäonnistumisen tunteita* sekä *vaikeutta säädellä tunnepohjaista käyttäytymistä*. Sen vuoksi he kaipasivatkin apua siihen, miten tunteen tunnistamisesta siirrytään eteenpäin ja he kuvasivat *toivetta tunteiden säätelyn tavoille*. Apua olisi kaivattu jo aiemmin puolivälimittausten aikaan ja osallistujat kuvasivat *voimattomuutta ilman aiempaa tunteista puhumista*.

Liisa: ”Et ku me ollaan niin mettässä ku me ollaan tän oman elämäntapamme kanssa oltu niin sikshän me ollaan tähän lähetty et me saahaan ohjeita ja apua siihen, että käsiteltäs tunteita, käsiteltäs niitä asioita. Puhutaan että ei se oo niin kauheeta että repsahtaa. Mut ehkä ois tärkeempi puhua niistä tunteista, mitä se repsahtaminen ja ne itsesyytökset ja muut. Et yks suklaapatukka voi saaha semmosen metelin tuolla korvien välissä aikaseks, että se ei oo hyvä tosiakaan.”

Anna. ”Sä osuit sellaseen saumaan nyt, et me ei oo päästy tätä puhinaa, mikä meille tuli se pettymys siinä kun meillä piti olla sen puolen välin testi, ja sitä pettymystä että kun meillä on tapahtunu muutosta huonoon suuntaan, niin kukaan ei käsitelly, niin sä osuit juurikin siihen saumaan ja sä oot nyt se meiän säkki, joka ottaa vastaan kaiken, et kiitos vaan. Ihan oikeesti sä varmaan pelastat sillai meiän henkistä elämää että nyt me saadaan päästää se kaikki ulos ja surutta näköjään päästetäänkin.”

Samalla osallistujat puhuivat positiivisten tunteiden puolesta ja tunsivat *positiivisuuden motivoivana* ja yleensäkin myönteisten tunteisen vievän asioita paremmin eteenpäin kuin negatiiviset tunteet. Sen vuoksi he toivatkin esiin *tarvetta optimismi-ohjaukselle*. Toisaalta myös *osaamattomuuden tunne kiittää itseään* tuli esiin keskustelun aikana, ja osallistujat halusivatkin tehdä kiitoskierroksen, jonka aikana kerrottiin positiivisia ajatuksia jokaisesta osallistujasta.

Liisa: ”Mua ei pelko vie eteenpäin, ei kuoleman pelko eikä lihomisen pelko, et jos mua joku vie eteenpäin niin ne onnistumiset ja positiiviset tunteet”

Ryhmäläiset kertoivat haastattelukerran olleen mukava tapa puhua tunteista, ja ajatuskartan käyttö koettiin toimivana. Tämä osoittikin, kuinka tärkeäksi tunteiden huomioiminen koettiin ryhmässä. Osallistujien kommentteista huokui *helpotuksen tunne luvallisesta tunteiden purkamisesta* sekä tyytyväisyyttä *haastattelukerran ajatuskarttaan*. Haastattelussa käytetyn ajatuskartan ja haastattelukerran toimivuutta lisäsi osallisten mukaan myös se, että haastattelijä oli neutraali ulkopuolinen henkilö ja he kuvasivatkin ennen haastattelua kokeneensa *odotuksen tunnetta ulkopuolisen haastattelijan apuun* sekä *luottamusta haastattelijaan*.

Anna: ”Tietysti sulle on vielä helppo puhua, kun sä et oo ollu koskaan tässä”.

6.2 Ikääntyneiden askelmittari-ryhmä ja puolivälin tyytyväisyys

Ikääntyneiden elämäntaparyhmässä (R2) koetut tunteet muodostivat samansuuntaiset, mutta hieman eri painotuksin tunteita kokoavat ryhmät ja merkitysverkostot, kuin toisenkin ryhmän tunteista muodostuivat: *jännityksellinen toivo elämäntaparyhmän avusta, pelkoja*

epäonnistumisesta ja terveydestä, turvaa ja kunnioitusta ryhmässä, kiitollinen tyytyväisyys ohjauksesta, ylpeyttä ja iloa onnistumisista, ristiriitaiset tunteet muutoksen aikana sekä oivaltava arvostus tunteiden käsittelyn tärkeydestä.

Jännityksellinen toivo elämäntaparyhmän avusta

Ryhmässä kuvattiin tulevaisuuteen kohdistuvia toiveikkaita tuntemuksia, joita kohdistettiin elämäntapamuutokseen osin jo sen alussa. *Positiivinen jännityksellinen odotus tulevasta* sekä *uteliaisuus* olivat tunteita, joita ryhmäläiset kertoivat kokeneensa aivan muutoksen alussa. Sen lisäksi he toivat esiin *toiveikkautta ryhmän tuomasta uudesta ja pitempikestoisesta avusta*.

Maija: "Tietynlainen pitkäaikainen (tauko) toive tuntu täyttyvän, että pääsis tähän taas jälleen kerran tätä rasvavuorta puottaamaan pienemmäksi. Ja että ku on tämmönen ryhmä takana ja ja oli jo jonku verran tietoa siitä, että tää pitempikestonen, tää ei oo muutama viikkoon selvä."

Toiveikas suhtautuminen tulevaan nousi esiin myöhemminkin muutoksen aikana, kun osallistujat kertoivat pian lähestyvistä puolivälimittauksista ja niihin kohdistuvasta *odottavasta toivosta konkreettisiin muutoksiin*. *Kiitollinen ilo ryhmän jatkumisesta edelleen* nousi myös esiin heidän keskustelussaan.

Pelkoja epäonnistumisesta ja terveydestä

Positiivisista tuntemuksista huolimatta ryhmässä ilmeni myös pelkoja aivan kuten toisessakin ryhmässä. Etenkin epäonnistumiseen ja tuloksettomuuteen kohdistui pelkoja: *pelonomainen jännitys mittauksista ja tuloksettomuudesta, pelko epäonnistumisen kierteen jatkumisesta, epäonnistumisen pelko muiden edessä ja epäröivä epäusko onnistumisesta*. Näitä onnistumiseen liitettyjä pelkoja kuvattiin olleen niin muutoksen alussa kuin edelleen muutosprosessin puolen vuoden kohdalla. Aiemmat epäonnistumisen kokemukset synnyttivät yhä epäröinnin ja pelon tunteita, ja ikävän kierteen pelättiin toistuvan entisen kaltaisena. Muutosprosessin alussa koettuun epäonnistumisen pelkoon liittyi myös pelkoja siitä, miten ohjaajat tai ryhmätoverit suhtautuisivat epäonnistumiseen.

Kuten edellisessä ryhmässä, myös tässä ryhmässä kuvattiin *pitempiaikaista pelkoa terveyden menettämisestä*. Näiden pelkojen lisäksi keskustelussa tuotiin esiin myös pitkälle tulevaan kohdistuva *epäröivä pelko yksin pärjäämisestä ryhmän päätyttyä*, vaikka tähän tilanteeseen oli vielä puoli vuotta aikaa.

Maija: "Jos nyt tähän ryhmään mukaantuloon ja siihen ensimmäiseen päivään jottain kiteyttäis, niin se on semmonen pitemmän ajan tavote, että..kröhöm (yskäys). että kun se ykkösluokan tai kakkosluokan diabeteskö se nyt oli, joka yleensä seuraa sitä ylipainoo, et se on ollu takaraivossa jyskyttämässä, että teepäs Maija jotain tuon kehos kanssa, ettet oo kohta siinä diabetestynnyrissä. Nivelet sanoo kyllä sopimuksen irti. Onhan näissä tämmöset taustatki."

Turvaa ja kunnioitusta ryhmässä

Tämän ryhmän haastattelussa huokui keskeisenä tunnekokemuksena ryhmään liittyvät positiiviset tunteet. Jo haastattelutilanteessa ryhmästä pystyi aistimaan hyvän ilmapiirin ja humoristisuuden. Selkeänä ryhmäytyvyäisyyden merkkinä koettiin *turvallista luottamusta ryhmään, pelon katoamista ryhmään tutustuessa, kunnioitusta toisia kohtaan, positiivista yllättyneisyyttä hyväksytyksi tulemisesta sekä lohdullista samaistumisen tunnetta*. Hyvää ryhmän ilmapiiriä kuvattiin *humoristisuutena* sekä *positiivisena avoimuutena* ryhmässä.

Auli: "Sitten se, että koskaan ei toista arvostele sillai, että tuo nyt on tuommonen ja tää on tämmönen... Niin, kaikki hyväksyy toisensa"

Ryhmä miellettiin selkeästi osana muutoksen edistymistä sekä apuna muutoksen teolle ja ryhmäläiset kokivat *onnistumisen tunnetta jo pelkästään ryhmään tulosta*. He kuvasivat myös *kiitollisuutta mukaanpääsystä*. Keskustelusta nousi esiin, ettei muutosta olisi varmaan ilman ryhmää tapahtunut ja ryhmästä saatiin *avun tunnetta*. Kokonaisuudessaan ryhmäläiset pitivät elämäntaparyhmästään ja arvostivat sitä, mikä näkyi *tyytyväisyytenä* ensitapaamiseen, pieneen ryhmäkokoon, sekä itse elämäntaparyhmään. Ryhmän keskustelussa tulikin esiin, kuinka heillä on ollut usein *odottavaa halua ryhmätapaamisiin*.

Ryhmäläiset jakoivat tapaamisissa toisilleen neuvoja ja vinkkejä elämäntapoihin. Oman kokemuksen jakaminen ja sellaiseen perustuvan tiedon kuuleminen koettiin monin positiivisin tuntein: *avun tunne toisten kokemuksista, osaaminen muilta saadusta avusta sekä itsensä hyödylliseksi tunteminen.*

Milja: ”Niin kyllähän se on aina ja aina ku kuulee toisten...Joku päässy voittamaan jonkun semmosen vääränlaisen, tottuneen tavan. Tilalle vois olla joku muu”

Kiitollinen tyytyväisyys ohjauksesta

Ryhmäläiset kertoivat elämäntapaohjauksen olleen kattavaa ja uutta tietoa elämäntavoista oli saatu runsaasti. He kuvasivat *avun tunnetta riittävän tiedon saamisesta, luottamusta annetun tiedon kattavuuteen ja käytettävyyteen, avun tunnetta ravintotietoudesta sekä onnistumisen tunteen terveellisiin ruokavalintoihin vahvistuneen asiantuntijatiedon avulla.* Lisäksi ryhmän kanssa tehdyt vierailut ja luennot oli koettu *vähentyneenä avuttomuutena tutustua uuteen, kun asioihin perehtyminen ei ollut omalla vastuulla.*

Ryhmätapaamisista saatiin lisäksi konkreettisia välineitä auttamaan elämäntapojen muutosten tekoa ja omaseurantaa. Tällaisia olivat esimerkiksi askelmittarit, jotka nostattivatkin laajaa keskustelua ryhmäläisten keskuudessa. Suurelta osin askelmittarien käyttöä arvioitiin positiivisesti, vaikka myöhemmin keskustelussa tulikin esiin joitain hankaluuksia. Monet kuitenkin kertoivat askelmittareiden auttaneen muutosta alkuun ja osa totesi käyttävänsä mittareita edelleen. *Innostuminen askelmittarien käytöstä, avun tunne aktiivisuuden seuraamiseen askelmittarista, velvollisuus saada askelmäärä sekä pysyvä usko askelmittarin apuun* nousivat päällimmäisenä ryhmäläisten kokemuksista esiin.

Askelmittarien lisäksi turvaa muutoksen tekoon toi myös ruokapäiväkirja. Etenkin alkuvaiheessa osallistujat kuvasivat täyttäneen ruokapäiväkirjaa tunnollisesti, vaikka myöhemmin se olikin vähentynyt. Siitä huolimatta alkuvaiheessa oli koettu *turvan tunnetta elämäntapojen konkretisoivasta kirjanpidosta.* Keskustelussa nousi esiin yleinen myönteisyys elämäntaparyhmää ja ohjausta kohtaan, sillä osallistujat kuvasivat *tyytyväisyyttä tapaamisten sisältöön sekä ryhmän tapaan sisäistää uutta.* Lisäksi *tyytyväisyyden tunnetta koettiin pienestä*

ryhmäkoosta sekä kokonaisuudessaan elämäntaparyhmästä. Osallistujat myös kuvasivat kokeneensa hyväksyvää arvostusta ohjaajilta.

Kirsti: ”Niin ja nää pitäjät on tosiaan, ne on ku aurinkoja. Ne on niin ilosia ku tullaan tänne. Että kiva ku tuutte.”

Ylpeyttä ja iloa onnistumisista

Ryhmässä kuvattiin paljon positiivisesta muutoksesta ja onnistumisesta kertovia kokemuksia ja tunteita. Yhtenä edistymisen kokemuksena tulivat esiin konkreettisista muutoksista kumpuavat onnistumisen tunteet: *onnistumisen ilo kasvaneesta liikuntakyvystä, hyvä olo liikkumisesta, kasvanut energisyys, onnistuminen muutoksessa, tyytyväisyys pienistä muutoksista sekä ylpeys koko ryhmän vauhdikkaasta alusta. Oman liikkumiskyvyn paraneminen herätti myös yllättynyttä ylpeyttä lisääntyneestä pystyvyydestä.*

Positiivisia kokemuksia koettiin myös omaan itseen kohdistuvien ajatusten alueella. Omaan itseen ja omiin kykyihin liitettiin *Vahvistunutta osaamisen tunnetta, ymmärrystä itsensä mollaamisen tarpeettomuudesta, kasvanutta itsearvostusta, positiivisen minäkuvan vahvistumista muiden kommentoimissa muuttunutta ulkonäköä, vahvistunutta minäpystyvyyden tunnetta sekä armollisuutta itseään kohtaan.*

Milja: ”Kai sitä sitten kuitenkin pitää olla armollinen itelleen ja ei se syyttelykään auta mitään siten”

Kerttu: ”Sitä aina ennen tuntu siltä, että paljon ei uskaltanu uimaan mennä, ku häpeää itteänsä ja muuta, mutta kyllä tää on muuttanu paljon, että ei sitä auttanu. Minä oon minä.”

Ymmärryksen tunne itsensä kiittämisen tärkeydestä nousi esiin osallistujien kertoessa kiittämisen lisääntyneen elämässään, vaikka suomalaisessa kulttuurissa tällaista ei ole opetettukaan. Onnistuneet muutoskokemukset vahvistivat myös uskon tunnetta ylläpitää elämäntapoja ilman ponnistuksia. Keskustelussa kuvattiin lisäksi vahvistunutta kyvykkyyden tunnetta voittaa laiskuus.

Vaikka elämäntapojen muuttaminen ei ollut kaikille aina helppoa, ja ongelmiakin koettiin, kertoivat ryhmäläiset haasteisiin liittyvän uuden ymmärryksen tunteen lisääntyneen. Tällaisina kokemuksina he kuvasivat *ymmärryksen tunnetta kurinalaisen toiminnan merkityksestä painonpudottamisessa sekä ymmärryksen tunnetta iän tuomiin haasteisiin elämäntapojen muutoksessa.*

Ristiriitaiset tunteet muutoksen aikana

Kaikesta edistymisestä ja onnistumisista huolimatta ryhmässä koettiin myös haasteita ja vaikeuksia sekä ristiriitaisia tuntemuksia. Tämä näkyi keskustelussa esimerkiksi siinä, kun puhuttiin laiskuuteen liittyvistä ajatuksista ja tunteista. Laiskuutta paheksuttiin, ja aluksi keskustelusta kuului *kielteisyyttä laiskuutta kohtaan*. Puheenvuorojen edetessä nousi kuitenkin esiin *häpeilevä laiskuuden myöntäminen, huono omatunto laiskottelusta sekä vaikeus hyväksyä laiskuutta*. Osaltaan tätä selitettiin ikäluokkaan liittyväksi tavaksi:

Maija: "Joo, me ollaan sitä ikäluokkaa, että kaiken kaikkiaan ei oo saatu niin sanotusti leikille pysyä."

Kirsti: "Eikä suokaan itelleen sitä lepoa sitten silloin. Aina vaan pitää tehdä, et mä oon laiska, jos mä istun siinä sohvalla."

Vaikeuksia koettiin myös painonpudottamisessa ja askelmittarien käytössä. *Turhautumisen tunteita* herätti niin *askelmittarien epäluotettavuus* kuin *painonpudottamisen vaikeuskin*. Askelmittareiden luotettavuutta oli epäilty, koska ne olivat mitanneet askeleiksi muunkinlaiset tärähdykset kuin todellisen liikunnan. Painonpudottamisen vaikeuksiin liittyvänä kuvattiin myös *pettymystä omasta luovuttamisesta painonpudotuksessa*. Ryhmäläisten keskustelussa tulikin esiin *osaamattomuuden tunnetta elämäntapojen hallinnassa*, jota heidän mielestään tuli vielä opetella enemmän. Osaltaan painonpudottamisen vaikeuksia kuvattiin *yksinäisyyden tunteena ilman kannustajaa*, sillä kaikilla osallistujilla ei ollut kannustavaa tukea kotona.

Yhtenä ristiriitaisena kokemuksena kuvattiin luopumiseen liittyviä tuntemuksia, vaikka ne verhottiinkin humoristiseen sävyyn ja vitsailuun. Keskustelun taustalta oli kuitenkin tulkittavissa *luopumisen tunnetta rutiineista* sekä *vaikeuden tunnetta luopua*. Luopumiseen

kohdistuvassa keskustelussa oli kyse pullan jättämisestä ruokavaliosta, ja vaikeutta koitettiin selittää tottumuksen ja rutiinin eikä oman heikkouden kautta, mikä puolestaan näkyi huumoriin kätkeytyneenä *vaikeuden tunteena ottaa vastuuta pullan syömisestä*.

Maija: ”Siinä on ristiriita, että kun on luvannut rakastaa tuota kanturata myötä ja vastamäessä, niin ei tohtis mieltä pahottoo. Olla silleen, että ei syö niitä leivonnaisia”

Oivaltava arvostus tunteiden käsittelyn tärkeydestä

Ryhmäläisillä oli monenlaisia ajatuksia tunteiden huomioimisen tärkeydestä elämäntaparyhmästä. Aluksi ryhmäläiset kuvasivat, ettei ryhmässä ollut tehty juurikaan tunteisiin kohdistuvia tehtäviä eivätkä he osanneet sanoa, olisiko sellaisille tarvettakaan. Tästä aiheesta keskustelu toikin esiin *vaikeuden tunnetta sisäistää tunteiden huomioimisen merkitystä* sekä *epäröinnin tunnetta arvottaa tunteista puhumista*, koska sellaista ei ollut osattu kaivata aiemmin eikä aikaakaan sellaiseen olisi ollut. Ryhmäläiset kuvasivat kuitenkin *arvostuksen tunnetta vapaan keskustelun merkityksestä*, sillä sellaista oli toisinaan keskustelun rönsyillä koettu.

Kun keskustelu eteni ja tunteita käsiteltiin ajatuskartan avulla, alkoivat osallistujat kuvailla lisääntyvää ymmärrystä tunteiden huomioimisen tärkeydestä. Keskustellessa koettiin *oivalluksen tunnetta tunteiden puhumisen merkityksestä*, sillä tunteiden käsittelyn ajatuskartan avulla kerrottiin syventävän prosessia. Eräs osallistujista kuvasi myös *arvostuksen tunnetta psyykkiseen puoleen fyysisen rinnalla*. Lopuksi keskustelussa pohdittiin sitä, kuinka tunteita tulisi käsitellä elämäntaparyhmässä, ja ryhmäläiset kuvasivat *luottamuksen tunnetta ryhmäkeskustelun toimivuuteen tunteista puhumisessa*.

Maija: ”Jotenki minusta syventää tätä koko, mentiin vähän tällä lailla. Pintaliittoa, mutta nyt on menty vähän syvemmälle. Ja joka tapauksessahan meidän käytöstä tunteet ohjaa”.

6.3 Yhteenveto tuloksista

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella elämäntaparyhmään ja sen avulla mahdollistuvaan tulevaisuuteen liittyi toiveikkaita ja odottavia tunteita. Toivon tunnetta koettiin ryhmästä saatavan ja pitkäkestoisen avun kautta. Toisaalta jännitys niin omasta selviämisestä kuin ryhmän kokoonpanostakin olivat muutoksen alussa läsnä. Samalla kiitollisuuden ja monenlaisen ilon tunteet sekä jopa innokkuudesta kumpuava kärsimättömyys värjivät alun tunnekirjoja.

Ryhmässä koettu vertaistuki herätti paljon positiivisia tunteita ja siitä saatiin apua ja kannustusta muutoksen tekoon. Vertaistukeen perustuva turvallisuus ja luottamus olivat merkittäviä osia ryhmäohjausta, kun yhdessä pystyttiin jakamaan samaistumisen ja helpotuksen tunteita. Elämäntapamuutos on henkilökohtainen kokemus, joten vaitiolovelvollisuutta ja ryhmässä koettua turvallista luottamusta arvostettiin. Pystymisen ja voiman tuntemukset muutoksen tekoon vahvistuivat ryhmässä, ja ryhmälle annettu merkitys näyttäytyikin keskeisenä motivaatioon liittyvien tunteiden lähteenä.

Pelon tunteita koettiin molemmissa ryhmissä muutoksen eri vaiheissa. Erityisesti terveyden menettämiseen liittyvää pelkoa koettiin niin muutoksen alussa kuin vielä myöhemminkin muutoksen aikana. Epäonnistuminen ja luovuttaminen pelottivat monia, sillä niin oli tapahtunut ennenkin vastaavissa elämäntapamuutoksen yrityksissä. Toisaalta pelättiin myös yksin selviytymistä elämäntaparyhmän päätyttyä.

Onnistumisen kokemuksia ja niiden synnyttämiä positiivisia tunteita kuvattiin molemmissa ryhmissä. Positiivisia edistymisen tunteita koettiin ainakin jossain vaiheessa muutosta molemmissa ryhmissä, erinäisistä takapakeista huolimatta. Onnistumisen kokemukset tuottivat voimallisuuden tunnetta, onnistumisen iloa, ja hyvää oloa tunnettiin terveellisistä tavoista. Positiivisesti olivat kehittyneet myös omaan itseen liittyvät tunteet, kuten itsearvostuksen, minäpystyvyyden ja omiin kykyihin uskomisen tunteet.

Onnistumisten vastakohtana kuvattiin vaikeuksia ja ristiriitaisiakin tunnelmia. Pettymystä ja turhautumista aiheuttivat takapakit sekä hitaasti näkyvät tulokset. Lisäksi tunnettiin osaamattomuutta elämäntapojen hallinnassa. Huumoria käytettiin paljon, ja ristiriitaisia ja kivuliaita tunteita verhottiinkin huumorilla sävytettyihin toteamuksiin.

Elämäntaparyhmään kuuluva ohjaus herätti monenlaisia tunteita. Pääosin ohjaukseen liitettiin myönteisiä tuntemuksia, kuten turvallisuuden ja luottamuksen tunteita ohjaajien antamaan tietoon ja eri menetelmien käyttöön. Kiitollisuutta ilmeni niin riittävästä tiedosta kuin positiivisista ohjaajista. Toisaalta toisessa ryhmässä kuvattiin myös pettymystä ja loukkaantumista, kun tapaamiset ryhmän kanssa harvenivat loppua kohden ja tuen määrä väheni. Palautteen saamista omasta edistymisestä oli toivottu, ja tämän unohtuminen oli myös tuottanut pettymystä ja loukkaantumista samassa ryhmässä.

Tunneohjaus koettiin tarpeellisena. Pussikeittoryhmässä tunteiden sivuuttaminen oli tuottanut jopa pettymystä. Sen sijaan ikääntyneiden ryhmässä koettiin lopuksi oivallusta tunteista puhumisen tärkeydestä. Tämä osoittaa sen, että elämäntapamuutosryhmissä olisi hyvä pohtia muutokseen liittyviä tunteita sekä niiden merkitystä koko prosessin onnistumiseksi. Ryhmien merkitysverkostoista koottu yhteenveto ja merkityskartta esitellään kuvassa 1.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Odotus ja toivon tunteet olivat keskeisiä tunnekokemuksia elämäntapamuutoksen alussa. Toisaalta taustalla oli myös terveyteen liittyvää pelkoa ja syyllisyyttä. Turvallisuuden, luottamuksen ja helpotuksen tunteet olivat merkittäviä ryhmään liitettyjä tunteita. Muutokseen liittyi kuitenkin vaikeuksia ja takapakkeja, jotka tuottivat epäonnistumisen tunteita ja pettymystä. Toisaalta elämäntapaohjauksessa toteutetut konkreettiset toimet saivat aikaan onnistumista, mikä kasvatti ylpeyden, pystyvyyden ja ilon tunteita. Tunneohjauksen merkitystä arvostettiin.

Yhdeksi näkökulmaksi elämäntaparyhmän aloittamisessa nousivat ylipainoon liittyvät syyllisyyden ja alemmuuden tunteet, joita osallistujat kokivat omasta ylipainosta yhteiskuntaa kohtaan. Tätä havaintoa tukee myös se, että aiemmissa tutkimuksissa oli kuvattu omaan kuntoon liittyvää syyllisyyttä (Sari ym. 2017). Osallistujat kuitenkin kuvasivat syyllisyyden olevan muutokseen painostava tunne.

Myös pelko oli alkuun liittyvä negatiivinen tunne, jolla oli kuitenkin muutokseen motivoiva vaikutus. Terveiden menettämisen pelko oli yleinen ryhmäläisten keskuudessa, ja osa kuvasi elämäntapamuutosta viimeiseksi mahdollisuudekseen. Terveiden liittyvää pelkoa ja huolta on kuvattu aiheeseen liittyvässä aiemmassakin tutkimuksessa (Spörndly-Nees ym. 2014; Tsay ym. 2016; Usher-Smith ym. 2017; Plow ym. 2017). Terveiden liittyvät pelot nähtiin niin tässä tutkimuksessa kuin aiemmassakin kirjallisuudessa (Spörndly-Nees ym. 2014; Tsay ym. 2017) syynä elämäntapamuutoksen teolle. Terveiden liittyvän pelon lisäksi aiemmat tutkimukset ovat kuvanneet elämäntapamuutoksen tekoon kohdistuvia pelkoja, jotka voivat estää muutosta, kuten Sarin ym. (2017) tutkimuksessa, jonka mukaan huonoon kuntotason liittyvä häpeä herätti pelkoa itsensä häpäisystä, ja se koettiin haasteena kuntosalille menossa. Tällaisia peloksi luokiteltavia tunteita ei koettu tässä tutkimuksessa, vaikka esimerkiksi uimahalliin menoa olikin aiemmin vältelty häpeän takia. Pelkoa koettiin myös omasta selviämisestä ja mahdollisesta

epäonnistumisesta sekä tulevaisuuteen kohdistuvaa pelkoa omasta selviytymisestä ryhmän päättyessä. Tällaisia kuvauksia ei ole aiemmissa tutkimuksissa ollut.

Elämäntaparyhmä, ohjaus ja vertaistuki näyttäytyivät tärkeinä tuen muotoina elämäntapamuutoksen teolle. Myös Gallagher ym. (2012) toivat omassa tutkimuksessaan esiin tuen tunteen, jota ohjelmasta saatiin elämäntapojen muutokseen. Samassa tutkimuksessa kuvattiin myös ryhmästä saatua empatian tunnetta (Gallagher ym. 2012). Ryhmän merkitystä kuvaa hyvin myös se, kuinka ryhmäläiset pelkäsivät jo etukäteen ryhmän päättymistä ja omaa selviämistä sen jälkeen.

Elämäntapamuutoksen teko ja siinä onnistuminen lisäsivät pystyvyyden ja osaamisen tuntemuksia. Myös aiemmissa tutkimuksissa on havaittu elämäntapojen muutokseen liittyvän onnistumisen tunteita, kuten itsevarmuuden nousua (Gallagher ym. 2012), onnea ja rentoutta (Tsay ym. 2017) sekä energisyyttä (Bertz ym. 2013; Tsay ym. 2017). Positiiviset tunteet omista kyvyistä ovatkin tärkeitä, sillä minäpystyvyys on aiemman tiedon perusteella yhteydessä muita parempaan menestymiseen, vaikka elämäntapamuutoksessa koettaisiin esteitä (Schwarzer 1999). Palautteen saaminen omasta edistymisestä on tärkeä osa muutosta (Absetz & Hankonen 2017), ja säröt voivat tuottaa loukkaantumista ja johtaa jopa luovuttamiseen, mikä ilmeni myös tämän tutkimuksen pussikeitto-ryhmässä. Positiivisen palautteen kuuleminen olisi sitä vastoin tärkeää minäpystyvyyden tunteen vahvistamisessa (Absetz & Hankonen 2017).

Muutoksen tekoon kuvattiin joitakin vaikeuden tunteita, joista keskeisimpänä koettiin pettymystä ja turhautumista takapakkeihin ja muutoksen hitauteen. Vaikeudet muutoksen teossa ja niihin liittyvät negatiiviset tunteet eivät tulleet yllätyksenä, sillä aiemmat aihepiirin tutkimuksetkin kuvaavat pahan mielen yhteyttä ruokavalintoihin, avuttomuutta painonhallintaa (Spöndly-Nees ym. 2014) sekä kontrollin puutetta (Bertz ym. 2013).

Toimiva vuorovaikutus ohjaajien ja ryhmäläisten välillä sekä uudeksi ja hyödynnettäväksi koettu tieto saivat osallistujat tuntemaan kiitollisuutta. Myös Bertzin ym. (2013) tutkimus kuvasi tiedon ja ohjaajiin liittyvän vuorovaikutuksen tärkeäksi. Kiitollisuuden vastakohtana koetut negatiiviset tunteet liittyivät pussikeittoryhmän tapaamisten harventumiseen sekä

yksittäisiin tilanteisiin, joissa oli noussut pettymyksen ja loukkaantumisen tunteita. Gallagherin ym. (2012) tutkimuksessakin tuotiin esiin haavoittuvuuden tunteen nousu lomatauoilla, joten tapaamisten väliin jäävien taukojen merkitystä ei voida aliarvioida. Tässä voidaankin pohtia myös motivaation merkitystä ja sitä, ovatko osallistujat vielä onnistuneet pääsemään ylläpitovaiheeseen, jota sisäinen motivaatio edistää, vai ovatko he vielä ulkoisen motivaation varassa (Aaltonen ym. 2014).

Tunneohjaus koettiin tarpeellisena ja sitä olisi kaivattu ryhmän loppuvaiheessa enemmänkin. Pjanicin ym. (2017) tutkimus osoitti tunteisiin kohdistetun huomion olevan yhteydessä painoindeksin laskuun, ja esimerkiksi Spörndly-Nees ym. (2014) havaitsivat tutkittavien prosessoivan vaikeita tunteita syömällä, mikä ei taas ole hyvä asia elämäntapamuutoksen kannalta. Hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmillä, kuten tunteiden tunnistamisella, hyväksymisellä sekä tietoisella keskittymisellä elämäntapoihin liittyvissä valinnoissa on saatu myönteisiä tuloksia painonpudotukseen liittyvissä interventioissa (Dunn ym. 2018). Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvat interventiot voivat myös muuttaa tunnepohjaista syömistä nälän tunteen ohjaamaksi syömiseksi sekä vähentää ruuan käyttämistä palkkiona (Järvelä-Reijonen ym. 2018).

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tässä tutkimuksessa pohdittiin laajasti luotettavuutta, eettisyyttä sekä tutkimusprosessin läpinäkyvyyttä. Esiymmärrys kirjoitettiin auki ennen analyysin aloittamista. Omat ennakkoletukset pyrittiin siis siirtämään sivuun analyysin ajaksi, jotta aineisto saisi puhua itse. Analyysiä tehtäessä käytettiin apuna myös toista tieteenalaa edustavan ihmisen mielipidettä, sillä tulkintoja tehdessä kysyttiin toiselta ihmiseltä, tulkitseeko hän kuvauksen samalla tavalla kuin tutkimuksen tekijä.

Oma esiymmärrykseni perustui tunteista kirjoitettuun teoriaan sekä systemaattiseen tiedonhakuun ja siinä tehtyyn analyysiin aiheesta. Lisäksi tunteet ja niiden vaikutus elämäntapoihin on hyvin henkilökohtainen kokemus, joka tavalla tai toisella ilmenee kaikkien

ihmisten omissa elämäntavoissa, joten myös oma kokemukseni näkyi taustalla. Tein tutkimuksen haastattelut itse, ja haastattelun pohjalla oli jo esiymmärrys kirjallisuuden antaman tiedon pohjalta. Aineiston analyysiin vaikuttava esiymmärrys muokkautui vielä haastattelun aikana ja pohjautui niin teoreettiseen tietoon kuin haastattelussa koettuihin ajatuksiin.

Tutkimuksessa on pyritty läpinäkyvään ja johdonmukaiseen tutkimusprosessin kuvaamiseen ja systemaattiseen raportointiin. Avoimuuden lisäämiseksi liitteissä (Liite 8) on esitetty kumpaankin haastatteluun liittyvät kuvaustekstit ja niistä johdetut käännetyt merkitykset haastatteluihin liittyen. Alkuperäiset litteraatiot sisälsivät toki paljon enemmän ilmauksia kuin kuvaustekstit, jotka ovatkin vain tiivistettyjä versioita kokonaisista haastatteluista. Näin ollen analyysistä on väistämättäkin voinut jäädä joitakin tunteita ja niille annettuja merkityksiä tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkimuksen alussa ei ollut vielä selvää, että analyysi tehdään fenomenologisella tutkimusotteella. Sen vuoksi haastattelurunkoa ei ollut suunniteltu juuri fenomenologista tiedonkeruuta varten. Jos analyysitapa olisi ollut selkeästi määritelty jo ennen haastatteluja, olisi haastattelukysymyksissä ja itse haastattelutilanteessa voitu painottaa enemmän tunteille ja tilanteille annettuja merkityksiä. Fenomenologiaa soveltava metodi soveltui tämäntapaiseen aineistoon, jossa tutkittiin merkityksiä ja niihin merkittävästi kuuluvia tunteita.

Ihmiset saattavat kuvata tunteita keskenään erilaisin sanoin, vaikka taustalla ilmenisi pohjimmiltaan sama tunne. Esimerkiksi onnistumista kuvatessaan toinen ihminen voisi tulkita sanallisesti tunteen tyytyväisyydeksi tai toinen ylpeydeksi. Sanallinen tulkinta ja sanoihin kätkeytyvät hienovaraiset merkitykset ovat yksilöllisiä, ja tässä tutkimuksessa tunteet on kuvattu tutkijan tunnesanaston pohjalta. Toisaalta samalla sanalla kuvattua tunnetta saatetaan kokea erilailta eri tilanteissa, kuten esimerkiksi pelon tunne voi tuntua erilaiselta riippuen siitä, millaisessa tilanteessa pelkoa kokee (Lewis 2016). Tunteet ovat harvoin muutenkaan yksioikoisia ja selkeitä yhden tunteen kokemuksia, vaan usein ihmisellä voi olla useampia tunteita samaan aikaan (Lewis 2016). Toisaalta tunteet voivat olla hyvin hetkellisiä, joten yksittäisten tunteiden erottaminen on haastavaa. Sen vuoksi tämänkin tutkimuksen analyysissä ja käännettyissä merkityksissä on kuvattu havainnoitavaa tunnetta usein yhtä useammalla sanalla, esimerkkinä ”Pelokas pettymys”.

Tunteet ovat aina yksilöllisiä kokemuksia asioista ja fenomenologisessa ryhmätutkimuksessa tulokset kuvastavat aina merkityksiä suhteessa tutkittavaan ryhmään. Tuloksia ei siis voi käsitellä irrallisina tutkittavasta ryhmästä, eikä tuloksia voi täysin yleistää ryhmän ulkopuolelle. Vaikka tunteet ja niiden kuvaukset ovat nousseet yksittäisiltä ihmisiltä, ja vaikka kaikki ryhmän osapuolet eivät allekirjoittaisikaan toisen osapuolen tunnekuvausta, on tuo tunne siitä huolimatta noussut tässä ryhmässä. Jos nämä samat ihmiset olisivat tehneet elämäntapamuutosten jossain muussa ryhmässä, olisivat heidän tunteensa voineet olla erilaisia. Elämäntapamuutos toteutettiin juuri tuossa ryhmässä, joten silloin kokemukset ja niihin liittyvät tunteet kuvaavat muutosta tuossa ryhmässä. Tämän lisäksi haastattelun keskustelu tapahtui tuossa ryhmässä ja kuvaukset syntyivät aina jatkona toisen ryhmäläisen puheelle. Tällöin kuvauksia ei voi täysin irrottaa ryhmästä. Sen sijaan kahdessa eri ryhmässä heränneet samankaltaiset tunteet, kuten esimerkiksi terveyteen liittyvä pelko tai ryhmäluottamuksen merkityksellisyyteen luottaminen, voivat jo kertoa ilmiöstä jotain yleisemminkin, ja näistä voi jollain tasolla tehdä yhtä aineistoa kattavampia johtopäätöksiä, vaikka aineiston koko on silti liian pieni laajempien yleistysten tekemiseen.

Tutkimus perustuu kahteen erilaiseen elämäntaparyhmään. Näin ollen tuloksia ei voi yleistää muihin elämäntaparyhmiin. Ryhmissä oli muutenkin eroja: pussikeittodieetin ryhmä on erityinen ryhmä, joka on tarkoitettu hyvin ylipainoisille henkilöille. Sen vuoksi kyseenomainen ryhmä voi olla jollain tasolla vaativampia ja mahdollisesti myös psyykkisesti herkempi. Toinen ryhmä oli puolestaan ikääntyneiden ryhmä. Ikäryhmä saattaa vaikuttaa tunteiden kuvailuun, sillä tutkimusten perusteella tunnepohjainen hyvinvointi kasvaa iän myötä ja ikääntyneet kokevat enemmän positiivisia tunteita kuin negatiivisia (Mather & Ponzio 2016). He myös raportoivat harvemmin ja maltillisemmin koettuja negatiivisia tunteita kuin heitä nuoremmat (Sand ym. 2016). Ikääntyneiden ryhmässä osalliset kuvasivat itsekkin olevansa sitä ikäryhmää, jossa laiskuutta ei hyväksytä, joten tällaisista mahdollisesti omalle ikäryhmälle ominaisista paheksuttavina nähdystä asioista ei ehkä koettu sopivana puhua tai sellaisten kokeminen on sivuutettu omassa elämässä. Lisäksi toinen ryhmistä oli ryhmän lopettamisen vaiheessa, ja toinen puolestaan vasta ryhmän puolivälissä. Näin ollen ryhmien vaihe, tapaamisten sisältö, muutoksen keinot ja tapaamistiheyskin olivat erilaisia. Luotettavuuden kannalta on myös syytä muistaa se, että ryhmäkeskusteluissa ei välttämättä tule esiin jokaisen osallistujan mielipide.

Näihinkin haastatteluihin osallistui muita ryhmäläisiä selvästi dominoivampia ihmisiä, jotka olivat eniten äänessä. Vastapainona ryhmissä oli myös muita hiljaisempia ja vetäytyviä osallistujia, jotka halusivat mieluummin kuunnella kuin tuoda omia näkemyksiään esiin.

Tutkimuksen eettisten puitteiden kannalta on pyritty huomioimaan kaikki tärkeät seikat, kuten osallistujien anonyymiyys ja mahdollisuus keskeyttää tutkimus haluttaessa. Osallistujilta on pyydetty kirjallinen suostumus (liite 7) tutkimukseen ja haastatteluun. Heille tiedotettiin (liite 6) tutkimuksesta etukäteen ja heille kerrottiin kaikki tiedot ja oikeudet tutkimukseen osallistumisesta. Työn kirjallisessa raportoinnissa on pyritty hyvään tieteelliseen käytäntöön. Tutkimuksen vaiheet on pyritty esittämään selkeästi ja tarkasti.

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Elämäntapamuutos herätti monenlaisia tunteita, joiden käsittelemiseen ryhmästä saatiin tukea. Tapaamisten säännöllisyydestä tulee huolehtia jatkossa koko ohjauksen ajan, jotta tunteista päästään puhumaan ryhmän kanssa ajoissa ja avuttomuuden ja yksinäisyyden tunteita ei pääse syntymään. Elämäntapamuutosryhmä ja siihen liittyvä vertaistuki koettiin tärkeänä apuna muutoksen teossa, joten ryhmäohjaus on merkittävä elämäntapamuutoksen tuki.

Tunteiden säätelyyn kohdistuvia tehtäviä ja tietoa ei ollut hyödynnetty ryhmissä riittävästi. Tunteiden käsittely nähtiin tärkeäksi, joten jatkossa elämäntapamuutosryhmissä tulisikin huolehtia tunteiden käsittelyn mahdollisuudesta ja ottaa se yhdeksi osaksi ryhmien sisältöä. Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että negatiiviset tunteet tulevat esiin vasta muutoksen alkua myöhäisemmissä vaiheissa, ja niiden säätelyn opettelua kaivattiin enemmän vasta muutosprosessin loppuvaiheissa. Tulevaisuudessa kannattaakin pohtia tunteiden säätelyn huomioimista elämäntapamuutoksen kaikissa vaiheissa ja painottaa sitä etenkin loppuvaiheissa. Ryhmäläisten kuvausten perusteella pelkkä keskustelu ja tunteista puhuminen voivat olla jo hyviä keinoja tunteiden huomioimiseen, vaikka toki erilaisia tehtäviäkin siihen kannattaa liittää. Yhtenä vaihtoehtona voi pohtia myös muissa elämäntapamuutoksissa käytettyjen hyväksymis- ja omistautumisterapian harjoitteiden opettelua tunteiden

hyväksymiseksi. Aluksi tunteita voitaisiin opetella paremmin tunnistamaan erilaisissa elämäntapamuutoksen tilanteissa, minkä jälkeen tietoisien läsnäolon harjoitteilla tunteita voitaisiin opetella hyväksymään ja nostamaan ikävien tunteiden sietokykyä. Myös haastattelutilanteessa tuotettu ajatuskartta tai visuaalinen muutospolku voisivat olla välineitä tunteiden käsittelyyn. Vastuun tunteista puhumisesta voisi ottaa psykologi tai joku muu aiheen itselleen tutuksi kokeva ammattilainen. Tämän tutkimuksen osallistujat kokivat myös ulkopuolisen ja neutraalisen henkilön sopivaksi tunteista keskusteluun.

Elämäntaparyhmässä muodostunut sisäinen luottamuksen ja turvallisuuden tunne ovat tärkeitä ja huomion arvoisia asioita, joita tulisi vaalia koko muutoksen ajan. Etenkin pienillä paikkakunnilla kannattaa huomioida vaihteluvallisuuden ja luottamukseen liittyviä seikkoja, jotta osallistujat tuntevat rentoutta ja luottamusta käydä ryhmätapaamisissa ja avata tunnemaailmaansa muille ryhmäläisille.

Myös ryhmämuotoisen työskentelyn riittävän pitkistä kestoista tulee huolehtia, jotta itsevarmuuden ja minäpystyvyyden tunteet uusia elämäntapoja omaksuttaessa ehtivät voimistua riittäviksi. Elämäntapamuutos on pitkäkestoinen prosessi, joten ryhmäläisten keskeisen tuen järjestämisestä kannattaa huolehtia myös ryhmäohjauksen jälkeen. Kattava ja luotettava tieto koettiin muutoksessa tärkeänä apuna ja se loi turvaa, joten riittävän tiedon jakamisesta tulee huolehtia jatkossakin. Apua ja turvaa koettiin saatavan lisäksi erilaisista konkreettisista toimista ja apuvälineistä, kuten askelmittareista ja pussikeitoilla toteutettavasta dieetistä.

Pelkästään tunteisiin kohdistuvaa tutkimustietoa elämäntapamuutosryhmistä on vielä vähän. Tunteiden säätelykeinoja ja erilaisia strategioita käsitellä ja säädellä tunteita ja niihin liittyvää käytöstä elämäntapamuutoksissa olisi syytä tutkia jatkossa. Kvalitatiivinen tutkimusote antaa hyvää tutkimustietoa tästä kokemukseen perustuvasta aiheesta, mutta rinnalle kaivattaisiin vielä suurempiin otoskokoihin ja kvantitatiivisiin menetelmiin perustuvia tutkimuksia, joilla voitaisiin tavoittaa parempaa tulosten yleistettävyyttä. Tunteita voidaan tutkia esimerkiksi kehon fysiologisia reaktioita seuraamalla tai perinteisesti erilaisia kyselylomakkeita käyttämällä (Kaneko ym. 2018).

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J. & Kujala, U. 2014. Motives for Physical Activity among Active and Inactive Persons in Their Mid-Thirties. *Scand J Med Sci Sports* 24(4): 727-735.
- Absetz, P. & Hankonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 133(10): 1015-21.
- Aira, M. 2005. Laadullisen tutkimuksen arviointi. *Duodecim* 121:1073-77
- Bandura, A. 2004. Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior* Vol 31 (2): 143-164.
- Bertz, F., Sparud-Lundin, C. & Winkvist, A. 2013. Transformative Lifestyle Change: key to sustainable weight loss among women in a post-partum diet and exercise intervention. *Maternal and Child Nutrition Epub*.
- Blackledge, J. & Hayes, S. 2001. Emotion Regulation in Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Practice*, vol 57(2): 243-255.
- Brodulin, K., Vartiainen, E., Peltonen, M., Jousilahti, P., Juolevi, A., Laatikainen, T., Männistö, S., Salomaa, V., Sundvall J. & Puska, P. 2014. Forty-year trends in cardiovascular risk factors in Finland. *European Journal of Public Health*, 1-8.
- Catellier, J. R. A. 2012. Understanding the effects of emotion on information seeking and health behaviors: improving communication to promote healthy lifestyles. University at Buffalo, State University of New York. UMI: 3516360.
- Charron-Prochownik, D., Sereika, S., Becker, D., Jacober, S., Mansfield, J., White, N., Hughes, S., Dean-McElhinny, T. & Trail, L. 2001. Reproductive health beliefs and behaviors in teens with diabetes: application of the Expanded Health Belief Model. *Pediatric Diabetes* 2: 30-39.
- Consedine, N. S. 2008 Health-promoting and Health-damaging Effects of Emotions. The view from Developmental Functionalism. Teoksessa Lewis, M., Haviland-Jones, J. & Barrett, L. (toim.) *Handbook of Emotions*. 3rd edition. New York: The Guilford Press, 676-690.

- Corbin, C. B., Welk, G., Corbin, W. R. & Welk, K. A. 2016. Concepts of fitness and wellness. A comprehensive Lifestyle Approach. 11th edition. New York, MA: McGraw-Hill.
- Diefenbach, M. A., Miller, S. M., Porter, M., Peters, E., Stefanek, M. & Leventhal, H. Emotions and Health Behavior. 2008. A Self-Regulation Perspective. Teoksessa Lewis, M., Haviland-Jones, J. & Barrett, L. (toim.) Handbook of Emotions. 3rd edition. New York: The Guilford Press: 645-660.
- Dunn, C., Haubenreiser, M., Johnson, M., Nordby, K., Aggarwal, S. & Myer, S. 2018. Mindfulness Approaches and Weight Loss, Weight Maintenance, and Weight Regain. Current Obesity Reports 7:37-49.
- Gallagher, R., Kirkness, A., Armari, E. & Davidson, P. M. 2012. Participants' perspectives of a multi-component, group-based weight loss programme supplement for cardiac rehabilitation: A qualitative study. International Journal of Nursing Practise 18: 28-35.
- Giorgi, A. 1985 Phenomenology and psychological research. Pittsbuigh. PA. Duquesne University Press: 7-21.
- Grim, M. & Hertz, B. 2017. Theory in Health Promotion Programs. Teoksessa: Fertman, C. & Allensworth, D. (toim.) Health Promotion Programs: From Theory to Practise. Second edition. Society for Public Health Education. San Francisco: Jossey-Bass, 53-82.
- Gross, J. & Jazaieri, H. 2014. Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology. An Affective Science Perspective. Clinical Psychological Science Vol 2 (4): 387-401.
- Gross, J. & Suri, G. 2016 Emotion Regulation: A Valuation Perspective. Teoksessa. Feldman Barret, L., Lewis, M. & Haviland-Jones, J. (toim.) 2016. Handbook of emotions 4th edition. New York: Guilford Press, 453-466.
- Hankonen, N. 2011. Psychological Processes of Health Behaviour Change in a Lifestyle Intervention. Influences of Gender, Socioeconomic Status and Personality. University of Helsinki. National Institute for Health and Welfare. Research 51.
- Huttunen, J. 2018. Mistä terveys syntyy? Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 30.7.2018
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00928
- Järvelä-Reijonen, E., Karhunen, L., Sairanen, E., Muotka, J., Lindroos, S., Laitinen, J., Puttonen, S., Peuhkuri, K., Hallikainen, M., Pihlajamäki, J., Korpela, R., Ermes, M., Lappalainen R. & Kolehmainen, M. 2018. The effects of acceptance and commitment

- therapy n eating behavior and diet deliveres through face-to-face contact and a mobile app: a randomised controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrion and Physical Activity* 15:22.
- Kanéko, D., Toet, A., Brouwer, A-M., Kallen, V. & Erp, J. 2018. Methods for Evaluating Emotions Evoked by Food Esperiences: A Literature Review. *Front Psychol.* 8:911.
- Kemeny, M. E. & Shestyuk, A. 2008. Emotions, the Neuroendocrine and Immune Systems, and Health. Teoksessa Lewis, M., Haviland-Jones, J. & Barrett, L. (toim.) *Handbook of Emotions*. 3rd edition. New York: The Guilford Press, 661-675.
- Kemp, E., Bui, M. & Grier, S. 2013. When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption. *J. Consumer Behav.* 12, 204-213.
- Koponen, P., Brodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) 2018. *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017 –tutkimus.Raportti 4/2018*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.
- Kubzansky, L. & Winning, A. 2016. Emotions and Health. Teoksessa. Feldman Barret, L., Lewis, M. & Haviland-Jones, J.(toim.) 2016. *Handbook of emotions* 4th edition. New York: Guilford Press 613-633.
- Käypä hoito. 2013. Lihavuus (aikuiset) Käypä hoito –suositus. Viitattu 25.7.2018. www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi24010
- Käypä hoito. 2014a. Kohonnut verenpainen. Viitattu 30.7. 2018 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi04010>
- Käypä hoito. 2014b. Sepelvaltimotautikohtaus: epästabiili angina pectoris ja sydäninfarkti ilman ST-nousuja. Viitattu 30.7.2018 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi04058>
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus 5. uudistettu ja täydennetty painos.29-50.
- Lazarus, R. S. 1991. *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Leppänen, J-M. 2006. 6.2. Emootiokategoriat ja niiden tutkiminen. Teoksessa Hämäläinen, H., Laine, M., Aaltonen, O. & Revonsuo, A. (toim.). *Mieli ja aivot. Kognitiivisen*

- neurotieteen oppikirja. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus. Turun yliopisto, 311-317.
- Lewis, L. 2016. The Emergence of Human Emotions. Teoksessa. Feldman Barret, L., Lewis, M. & Haviland-Jones, J.(toim.) 2016. Handbook of emotions 4th edition. New York: Guilford Press, 272-292.
- Lumiaho, L., Villberg, J., Vanhala, M. & Kettunen, T. 2015. Alueellinen toimintamalli Keski-Suomessa: Elämäntaparyhmäohjaus diabeetikon omahoidon tukena. Diabetes ja lääkäri: joulukuu 2015.
- Martin, L. R., Haskard-Zolnierek, K. B. & DiMatteo, M. R. 2010. Health behaviour change and treatment adherence. Evidence-Based Guidelines for Improving Healthcare. Oxford: University press.
- Mather, M. & Ponzio, A. 2016. Emotion and Aging. Teoksessa. Feldman Barret, L., Lewis, M. & Haviland-Jones, J.(toim.) 2016. Handbook of emotions 4th edition. New York: Guilford Press, 319-335.
- Moilanen, P. & Räihä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS-kustannus 3. uudistettu ja täydennetty painos.46-69.
- Mustajoki, P. 2017. Kohonnut verenpaine (verenpainetauti). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 4.8.2018
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00034
- Nelissen, R. M. A., de Vet, E. & Zeelenberg, M. 2011. Anticipated emotions and effort allocation in weight goal striving. British Journal of Health Psychology 16, 201-212.
- Niemeier, H. M., Leahey, T., Reed, K. P., Brown, R. A. & Wing, R. R. 2012. An acceptance-Based Behavioral Intervention for Weight Loss: A Pilot Study. Behavior Therapy 43, 427-435.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G. & Lutz, C. 2014. Atkinson & Hilgard's Introduction to psychology. 16th edition. Gengage Learning.
- Nummenmaa, L. 6.1. Kognitiot ja emootio. 2006. Teoksessa Hämäläinen, H., Laine, M., Aaltonen, O. & Revonsuo, A. (toim.). Mieli ja aivot. Kognitiivisen neurotieteen oppikirja. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus. Turun yliopisto, 301-310.

- Ogden, J. 2012. Health psychology. 5th edition. Lontoo:: Mc-Graw-Hill.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. & Gross, J. 2015. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Front Psychol.* 6: 160.
- Penn, L., Dombrowski, S., Sniehotta, F. & White, M. 2014. Perspectives of UK Pakistani women on their behaviour change to prevent type 2 diabetes: qualitative study using the theory domain framework. *BMJ Open*: 4.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti SUFI
- Pervin, L. 2003. The science of personality. 2nd edition. New York: Oxford University Press.
- Pjanic, Muller, R., Laimer, M., Hagenbuch, N., Laederach, K. & Stanga, Z. 2017. Evaluation of a multiprofessional, nonsurgical obesity treatment program: which parameters indicated life style changes and weight loss? *Journal of Eating Disorders* 5:14.
- Plow, M., Moore, S., Sajatovic, M. & Katzan, I. 2017. A mixed methods study of multiple health behaviors among individuals with stroke. *Peer J* 5.
- Prochaska, J. & DiClemente, C. 1983. Stages and processes of Self-Change of Smoking: Toward An Integrative Model of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol 1 No 3; 390-395.
- Prochaska, J., Redding, C. & Evers, K. 2008. The Transtheoretical model and stages of change. Teoksessa Glanz, K., Rimer, B. & Viswanath, K. (toim.) 2008. Health behaviour and Health education. Theory, research and practise. 4. painos. San Francisco: Jossey-Bass, 97-122.
- Reynolds, LM., Bissett, IP. & Consedine, NS. 2018. Emotional predictors of bowel screening: the avoidance-promoting role of fear, embarrassment, and disgust. *BMC Cancer*. 18: 518.
- Riekert, K., Ockene, J. & Pbert, L. 2014. Theoretical models of health behavior change. Teoksessa Riekert, K., Ockene, J. & Pbert, L. (toim.) The Handbook of Health Behavior Change. 4th edition. New York: Springer Publishing Company, 1-3.
- Rogers, J., Ferrari, M., Mosely, K., Lang, C. & Brennan, L. 2016. Mindfulness-based interventions for adults who are overweight or obese: a meta-analysis of physical and psychological health outcomes. *Obesity Reviews* 18: 51-67.

- Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-Determination Theory and the facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. Vol. 55 No 1; 68-78.
- Sairanen, E. 2016. Behavioral and Psychological Flexibility in Eating Regulation among Overweight Adults. University of Jyväskylä. Jyväskylä studies in education, psychology and social research. 554.
- Salmela, S. 2012. Elintapaohjauksen lähtökohtia korkeassa diabetesriskissä olevilla henkilöillä Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyn toimeenpanohankkeessa (D2D9). Elintapaohjaus ennen D2D-hanketta, koettu ohjaustarve ja sovitut interventiomuodot. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, physical education and health*. 185.
- Sands, M, Ngo, N. & Isaacowitz, D. 2016 The Interplay of Motivation and Emotion: View from Adulthood and Old Age. Teoksessa. Feldman Barret, L., Lewis, M. & Haviland-Jones, J.(toim.) 2016. *Handbook of emotions 4th edition*. New York: Guilford Press, 336-349.
- Sari, S., Muller, A. & Roessler, K. 2017. Exercising alcohol patients don't lack motivation but struggle with structures, emotions and social context – a qualitative dropout study. *BMC Family Practise* 18:45.
- Scarantino, A. 2016. The Philosophy of Emotions and Its Impact on Affective Science. Teoksessa. Feldman Barret, L., Lewis, M. & Haviland-Jones, J.(toim.) 2016. *Handbook of emotions 4th edition*. New York: Guilford Press, 3-48.
- Schwarzer, R. 1999. Self-regulatory Processes in the Adoption and Maintenance of Health Behaviors. *Journal of Health Psychology* 4(2): 115-127.
- Schwarzer, R. 2008. Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors. *Applied psychology: an international review* 57(1): 1-29.
- SPIRIT.2013. Publications & Downloads. Checklist. Viitattu 2.8.2018 <http://www.spirit-statement.org/publications-downloads/>
- Spörndly-Nees, S., Igelström, H., Lindberg, E., Martin, C. & Åsenlöf, P. 2014. Facilitators and barriers for eating behaviour changes in obstructive sleep apnoea and obesity – a qualitative content analysis. *Disability and rehabilitation* Vol 36:1.

- Stat. Tilastokeskus. 2015. 2. Sepelvaltimotauti yhä syynä joka viidenteen kuolemaan. Viitattu 30.7.2018 http://www.stat.fi/til/ksyyt/2014/ksyyt_2014_2015-12-30_kat_002_fi.html
- Stat. Tilastokeskus 2017. Liitetaulukko 2a. Kuolleet peruskuolemansyyn ja iän mukaan 2016, molemmat sukupuolet. Viitattu 30.7.2018 http://www.stat.fi/til/ksyyt/2016/ksyyt_2016_2017-12-29_tau_002_fi.html
- Suri, G. & Gross, J. 2016. Emotion Regulation: A Valuation Perspective. Teoksessa. Feldman Barret, L., Lewis, M. & Haviland-Jones, J.(toim.) 2016. Handbook of emotions 4th edition. New York: Guilford Press, 453-466.
- Thirlaway, K. & Upton, D. 2009. The psychology of Lifestyle. Promoting Healthy Behaviour. Abingdon: Routledge.
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Yleistietoa kansantaudeista. Viitattu 1.8.2018 <https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014a. Lihavuus. Viitattu 1.8.2018. <https://www.thl.fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus>
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014b. Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy. Viitattu 30.7.2018 <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/diabetes/tyypin-2-diabeteksen-ehkaisy>
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Sydän ja verisuonitautien riskitekijät ja ehkäisy. Viitattu 30.7.2018 <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit/sydan-ja-verisuonitautien-riskitekijat-ja-ehkaisy>
- Tooby, J. & Cosmides, L. 2008. The evolutionary Psychology of the Emotions and Their Relationship to Internal Regulatory Variables. Teoksessa Lewis, M., Haviland-Jones, J. & Barrett, L. (toim.) Handbook of Emotions. 3rd edition. New York: The Guilford Press, 114-137.
- Tsay, S-L., Ko, W-S. & Lin, K-P. 2017. The Lifestyle Change Experiences of Cancer Survivors. The Journal of Nursing Research. Vol 25(5).
- Tuck, NL., Pressman, KS. & Consedine, NS. 2017. Greater ability to express positive emotion is associated with lower projected cardiovascular risk. J Behav Med. Dec;40(6):855-863.
- Usher-Smith, J., Winther, L., Shefer, G., Silarova, B., Payne, R. & Griffin, S. 2017. Factors Associated With Engagement With a Web-Based Lifestyle Intervention Following Provision of Coronary Heart Disease Risk: Mixed Methods Study. J Med Internet Res. 19(10).

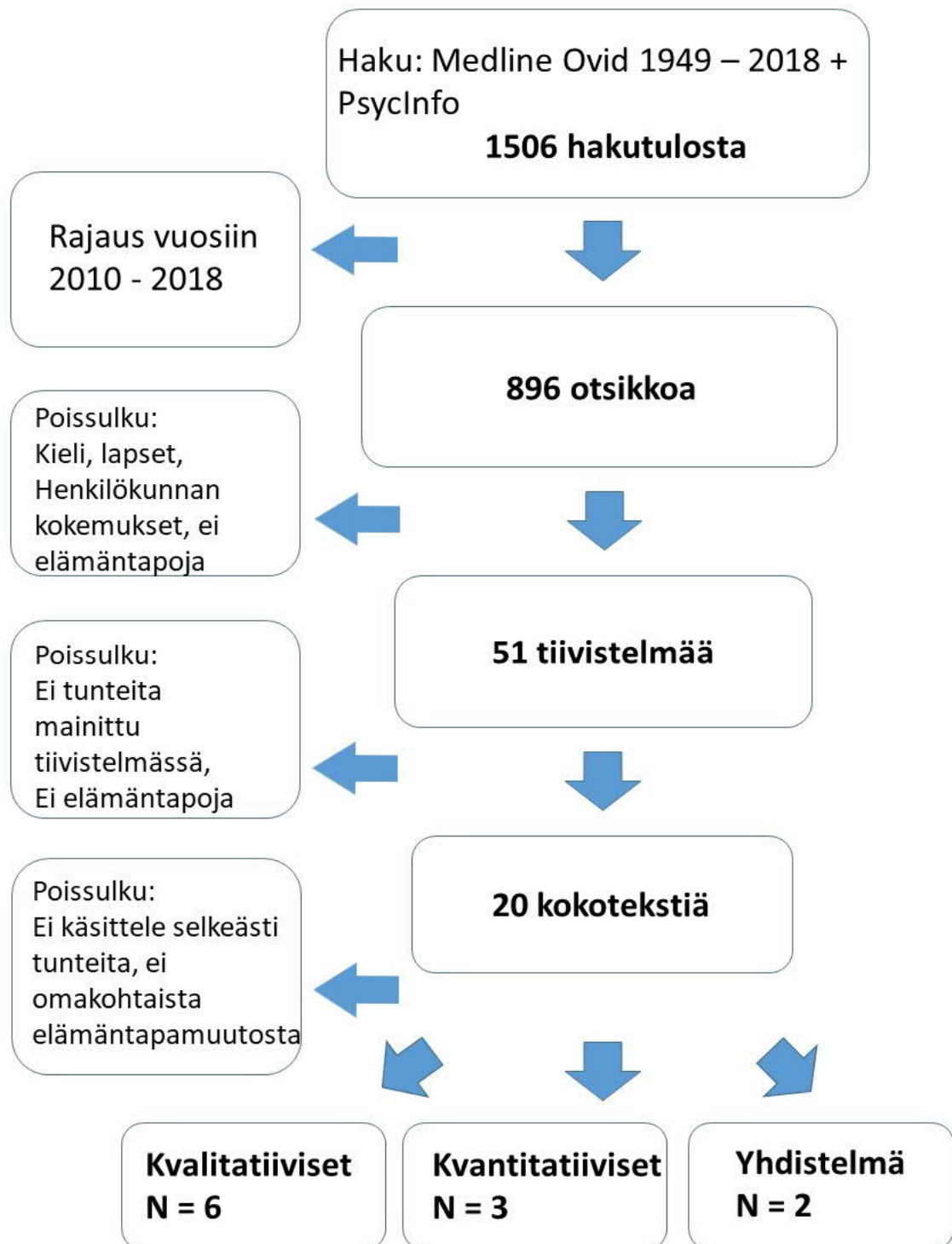
- Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa: Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus, 149-213.
- WHO. The World Health Organization. 2018a Cardiovascular diseases. Viitattu 30.7.2018. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/cardiovascular-diseases/cardiovascular-diseases2>
- WHO. The World Health Organization. 2018b. Cardiovascular diseases Data and statistics. Viitattu 30.7.2018. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/cardiovascular-diseases/data-and-statistics>
- Zhang, C-Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P-K., Hagger, M. & Hayes, S. 2018. Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change: A Contextually-Driven Approach. *Frontiers in Psychology* 8:2350.

LIITTEET

Liite 1. Systemaattisen tiedonhaun kuvaus

Systemaattinen tiedonhaku suoritettiin heinäkuussa 2018 MEDLINE-tietokannasta, jossa käytettiin Ovid Medlinen hakua vuodesta 1949 vuoteen 2018 sekä PsycInfoa. Hakusanoina käytettiin *lifestyle OR life style OR health behaviour OR health behavior AND intervention OR change OR modification AND emotion OR emotions OR feeling OR feelings*. Hakutulokset rajattiin vuosiin 2010-2018. Tiedonhaku ja siinä tehdyt rajaukset esitetään kuviossa 2 seuraavalla sivulla.

Hakutuloksia tuli 896 kappaletta, joista otsikoiden perusteella valikoitui 51 tiivistelmää. Pois jäivät muun muassa lapsiin tai nuoriin kohdistuvat tutkimukset, terveydenhuollon kokemuksiin perustuvat tutkimukset, viitteet kirjallähteisiin, muu kuin englannin kieli tai jos otsikosta kävi ilmi selkeästi, että elämäntapamuutoksen tulokset eivät kohdistu tunteisiin tai tutkimuksessa ei ole tehty selkeää elämäntapamuutosta. Tiivistelmien lukemisen perusteella tarkempaan tarkasteluun rajautui 20 tutkimusartikkelia, joista kokotekstin lukemisen perusteella lopulliseen aineistoon valikoitui 11 artikkelia. Tässä vaiheessa poissulkeutuivat tutkimukset, joissa ei kuvattu tarkemmin tunteita tai tehty varsinaista elämäntapamuutosta. Yksi tiivistelmä osoittautui myös niin tuoreeksi, ettei kokonaista artikkelia ollut vielä julkaistu.



Kuvio 2. Tiedonhakukaavio

Liite 2. Taulukko. Systemaattisen haun tulokset. Luotettavuuden arviointi (Liite 3) mukaillen Aira 2015; SPIRIT 2013.

Tekijät, vuosi, maa	Aineisto	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmät	Tulokset tunteissa	Luotettavuus
Laadulliset tutkimukset					
Gallagher ym. 2012 Australia	N=50 osallistujaa, joiden kroonisten sairauksien kuntoutus päättynyt. 12 kk ohjelmassa n=27 neljän kk ohjelmassa n=23.	Kuvata osallistujien näkemyksiä.	HEELP-ohjelma eli terveellisen ravinnon ja liikunnallisen elämäntavan ohjelma Puolistrukturoitu fokusryhmähaastattelu. Sisällönanalyysi	Auttavana koettu tieto ja ryhmätapaamiset Tuen tunne ohjelmasta Haavoittuvuus lomatauoilla Empatia ja tuen tunne arvokasta Turvallisuus yksilöllisistä ohjeista Itsevarmuus liikuntaohjelmasta antoi valmiutta siirtyä ruokavaliomuutokseen	+++
Tsay ym. 2017 Taiwan	N=13 miestä ja naista, joilla ollut syöpä, 33-69v.	Ymmärtää syövästä selviytyneiden kokemuksia muuttaa elämäntapojaan syöpädiagnoosin jälkeen	Kotihaastattelut, sisällönanalyysi	Elämäntapojen muutokseen johti pelko/Kauhu syövän löytymisestä sekä pelko kivuliaiden hoitojen uusiutumisesta. Elämäntapojen muutokset tuottivat rentoutunutta oloa, energisempää tunnetta, onnea sekä vähensi ärsytystä . Sosiaaliin tilanteisiin osallistuminen auttoi	+++++

				siirtämään ajatuksen pois negatiivisista tunneongelmista.	
Sari ym. 2017 Tanska	N=17 miestä ja naista, 30-68v Liikuntaintervention keskeyttäneet	Tutkia elämäntapaintervention keskeyttäneiden alkoholi-ongelmaisten potilaiden esteitä osallistua liikuntainterventioon.	Liikuntaintervention keskeyttäneiden haastattelu Systemaattinen tekstin kondensointi.	Tunteisiin liittyvät esteet liikuntaan: Pelko että muut ovat paremmassa kunnossa Syällisyys ja häpeä kuntotasostaan, mikä aiheutti pelkoa itsensä häpäisystä muiden edessä	++++
Bertz ym. 2013 Ruotsi	N=29	Selittää kuinka ylipainoiset naiset saavuttavat painonlaskua raskauden jälkeisen ruokavalio- ja liikuntaintervention aikana ja jälkeen.	12 viikon ruokavalio ja/tai liikuntainterventio. Haastattelu 12 vk jälkeen, 9kk intervention jälkeen. Randomisointi neljään ryhmään: ruokavalion muokkaaminen, fyysisen toiminnan muokkaaminen, ruokavalion sekä fyysisen toiminnan muokkaaminen sekä kontrolliryhmä. Avoimet haastattelukysymykset. Vuoden jälkeen puhelinhaastattelu. Analyysi avoimella koodaamisella.	Onnistuminen elämäntapamuutoksessa kasvatti henkistä energisyyttä mikä auttoi jatkamaan Energinen vuorovaikutus ohjaajan ja potilaan välillä sekä emotionaalinen side, luottamus ja vastuu olivat tärkeitä muutokselle. Motivaatiota tuote tunne siitä että saatu tieto oli uutta ja hyödynnettävää Yllättyneisyys kuinka pieniä ja helppoa muutokset oli. Tyytyväisyyttä kun heitä painostettiin vähentämään painoa, sekä pienistä painonpudotuksista.	

				<p>Vastuullisuuden tunne vanhemmuutta ja roolimallina olemista kohtaan</p> <p>Epäonnistumiseen liittyi naurettavuuden tunne karkkien vähentämisestä.</p> <p>Kontrollin puute</p>	
Penn ym. 2014 Iso-Britannia	N=20 pakistaniaalaistaustaista naista, jotka olivat osallistuneet aiemmin a tyyppin diabetestä ehkäisevään interventioon. 26-45v.	Tutkia pakistanilaisnaisten käsityksiä elämäntapamuutoksestaan ja keskeisistä ominaisuuksista kulttuurisesti sovelletusta elämäntapaohjelmasta.	Osa interventioon osallistuneista osallistui 2-3 hengen ryhmähaastatteluihin.	<p>Häpeä kuntosalille mennessä.</p> <p>Myös iloa koettu liikuntaan osallistumisesta toisten kanssa.</p> <p>Kulttuuriin sovellettu interventio tarjosi mahdollisuuden naisten kuntosalille, mikä tuotti turvan tunnetta sekä vapautumista ahdistuksesta, sekä itsevarmuutta liikkua.</p>	++++
Spörndly-Nees 2014 Ruotsi	N=15 osallistujaa, joilla uniapnea ja ylipaino (BMI >30)	Tunnistaa henkilökohtaisia käsityksiä ja esitietoja ravintokäyttäytymisen muutokselle uniapnea- ja ylipainopotilailla.	Haastattelu Sisällönanalyysi	<p>Esteet:</p> <p>Ruuasta saatu ilo</p> <p>Tunteiden käsittely syömällä</p> <p>Paha mieli johti huonoihin ruokavalintoihin</p> <p>Huono itsetunto aiempien epäonnistumisien takia</p> <p>Avuttomuus hallita painoa</p>	+++++

				Elämäntapojen muutosta helpottavat tunteet: Pelko että pahaa tapahtuu muuten Hyvä itsetunto aiemmista onnistumisista	
Laadullinen + määrällinen tutkimus					
Plow ym. 2017 USA	N=25 täysi-ikäistä osallistujaa, joilla ollut aivoinfarkti.	Määrittää aivohalvauksen vammojen ja fyysisen aktiivisuuden, unen ja ravinnon yhteyksiä.	Alussa kyselylomake, sen jälkeen osallistuminen yhteen kolmesta ryhmästä (kesto 2h), sen jälkeen henk.kohtaiset puheluhaastattelut 45min. ryhmässä ohjeita useiden terveystapojen omaksumiseen. Kyselyillä tietoa terveystavoista. Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire, Neuro-QOL, 5-osainen ravintokysely, 16-osainen Stroke Impact Scale	Pelko ja huoli uudesta kohtauksesta ja perheen painostuksesta tuotti stressiä ja ahdistusta , mikä puolestaan tuotti uniongelmia ja hankaluuksia sitoutua terveystapoihin. Itsetietoisuus puolestaan heräsi omaan kehoon liittyen, mikä tuotti häpeää esim. kuntosalilla.	++++
Usher-Smith ym. 2017 Iso-Britannia	N=37 verenluovuttajaa, ei aiempaa sydän- ja verisuonitautihistoriaa	Käyttää haastatteluista saatua tietoa selvittääkseen tekijöitä, jotka ovat yhteydessä sitoutumisen tasoon internet-pohjaisessa interventiossa, sekä selvittää esteitä ja mahdollistavia tekijöitä yleiseen sitoutumiseen.	Interventioryhmät: vain internet-pohjaista elämäntapaohjeistusta Internet-pohjaista elämäntapaohjeistusta + tietoa arvioituna 10v, Internet-pohjaista elämäntapaohjeistusta + tietoa arvioidusta 10v. sepelvaltimotautiriskistä, sydämen iästä ja vertailua samanikäiseen terveesti elävään	Alhainen sitoutuminen internet-ohjelmaan oli yhteydessä negatiiviseen tunnereaktioon riskistä. Negatiivinen tunnereaktio riskiin ilmeni pelkona, ahdistuksena, huolena, sokkina ja ärsytyksenä saadessaan riskinformaatiota. Monissa	+++

			<p>fenotyyppiin, sydämen iästä ja vertailua pohjautuen fenotyyppiseen ja geneettisiin ominaisuuksiin.</p> <p>Analyysi perustui internetissä täytettyjen sivujen määrään.</p> <p>Laadullisessa osuudessa 30-45min haastattelu, teemoittainen analyysi</p>	<p>tapauksissa myös yllättyneisyys, huoli ja pettymys, koska riski ei istunut heidän näkemykseensä itsestään. Osalla ymmärryksen puute tuotti hämmennystä ja ärsytystä</p> <p>Myös ohjelmaan sitoutuneet kokivat ärsyyntymistä, yllättyneisyyttä, huolta riskistään</p>	
Määrälliset tutkimukset					
Pjanic ym. 2017 Sveitsi	N=238 ylipainoista (BMI >30) täysi-ikäistä miestä ja naista, jotka eivät olleet saaneet muuta lääketieteellistä hoitoa ylipainoonsa. 150 ryhmäohjauksessa, 88 yksilöhoitoa.	Raportoida pidemmän aikavälin tuloksia monialaisen lihavuushoidon vaikutuksista painon muutoksiin, tunteisiin ja tunteiden hallinnan kykyihin. Lisäksi arvioida psykologisten tekijöiden vaikutusta painon muutoksiin.	<p>1 vuoden interventio:</p> <p>Ryhmäohj.:osa1: 1-6vk intensiivistä hoitoa: 90min/vk kognitiivisbehavioraalista terapiaa, 3x90min/vk ravintoneuvontaa, 2h/vk kehotietoisuusterapiaa, 2x60min/vk liikuntaa. Vlk 7-12:kerran viikossa joko kognitiivisbehav.terapiaa tai ravintoneuvontaa., 60min/vk liikuntaa.</p> <p>Osa 2: 3kk jälkeen 1/kk terapia tai ravintoneuvonta, itsenäinen liikunta.</p> <p>Yksilöohj: kuukausittain tapaaminen ravintoneuvojan</p>	<p>3kk jälkeen: merkittävästi Suurempi huomio tunteisiin ja niiden säätelyyn, merkittävät muutokset tunteissa: laskua stressissä, ahdistuneisuudessa, vihassa, surussa, häpeässä. 1v jälkeen masentuneisuus ja häpeä laskivat ja yleinen tunteiden kohtaaminen kasvoi, positiivisen tunteiden skaala parani merkittävästi.</p> <p>Huomio tunteisiin oli yhteydessä BMI laskuun</p>	++++

			<p>kanssa, joaa 3. kk lääkäri, mahdollisuus kehotietoisuuteen 1xvk/8vk tai psykolog. Ohjaukseen 1xvk/7vk. Mittaukset alussa, 3kk, 1v.: antropometria, psykologiset kyselyt, sosiodemografiset tiedot. EMO-check, SEK-27, SCL 90-R</p>		
<p>Nelissen ym. 2011 Alankomaat</p>	<p>Alussa N=725 osallistujaa, jotka olivat aikeissa pudottaa painoaan. Heistä N=582 osallistuivat vielä toiseen vaiheeseen, ja lopulta kaikkiin kolmeen vaiheeseen osallistui N=528 osallistujaa.</p>	<p>Kuinka ennakoitujen tunteiden vaikuttavat painotavoitteen saavuttamiseen.</p>	<p>Osallistumiskutsun ja alkukyselyn perusteella valituille kolmivaiheinen Internet-kyselylomake.. Toinen kysely 2vk ensimmäisen jälkeen, kolmas kysely 2kk kuluttua ensimmäisestä. Kysymyksissä arvioitiin asteikoilla: tavoitteen saavuttamisen tasoa, panoksia, havaittua tavoitteen läheisyyttä, odotettuja tunteita, koettuja tunteita sekä havaittua haluttavuutta saavuttaa tavoitepaino. Tilastollinen analyysi.</p>	<p>Negatiiviset tunteet lisäsivät ponnistuksia, jos tavoite oli lähellä. Myös odotetut negatiiviset tunteet olivat yhteydessä suurempiin panoksiin, jos tavoite oli lähellä.</p>	<p>+++</p>
<p>Niemeier ym. 2012 USA</p>	<p>N=21</p>	<p>Tutkia tyydyttävyyttä ja tehokkuutta 24 viikon mittaisessa hyväksymiseen perustuvassa käyttäytymisinterventiossa, joka kohdistuu tunteisiin ja ajatuksiin liittyvään painonhallintaan.</p>	<p>24 viikon ryhmähaastattelut, joihin sisältyi käyttäytymiseen liittyviä painonhallintastrategioita sekä hyväksymispohjaisia tekijöitä ja tekniikoiden opettamista. Arvioinnit alussa, 6kk hoidon jälkeen sekä 3kk hoidon lopettamisen jälkeen: pituus,</p>	<p>Tunteiden laukaisema syöminen väheni Psykologinen joustamattomuus väheni Intervention koettiin auttavan tunteiden hallinnassa</p>	<p>++++</p>

			paino, painoindeksi, syömiskäyttäytyminen (EI), AAQW, DTS, hoidon sopivuus. Kuvailevat tilastolliset analyysit.		
--	--	--	--	--	--

Liite 3. Tutkimusten laadukkuuden/ luotettavuuden arviointi mukailien SPIRIT 2013 & Aira 2015.

Kvalitatiiviset tutkimukset	Kvantitatiiviset tutkimukset
Johdanto: <ul style="list-style-type: none"> - Miksi tutkimus on tehty? - Mikä on aihe? - Millaisella tutkimustavalla? 	Tarvittavat esitiedot: <ul style="list-style-type: none"> - Tekijät - Rahoitus - Ajalliset tiedot
Aineisto: <ul style="list-style-type: none"> - Aiheen kannalta sopivat tiedonantajat - Riittävyys saturaation kannalta 	Johdanto: <ul style="list-style-type: none"> - Teoriaan pohjaava tausta - Tutkimuskysymykset esitetty - Hypoteesi esitetty
Tutkimusvaiheiden kuvaus <ul style="list-style-type: none"> - Miten tutkittavat valittu? - Kuka haastatteli? - Käytettiinkö haastattelurunkoa? - Haastatteluiden kesto 	Menetelmä: <ul style="list-style-type: none"> - Koeasetelma kuvattu - Interventio kuvattu
Aineiston analyysi <ul style="list-style-type: none"> - Onko analyysitapa kuvattu? - Analysoiko useampi tutkija/ triangulaatio 	Osallistujat: <ul style="list-style-type: none"> - Rekrytointi kerrottu - Sisäänotto- ja poissulkukriteerit kerrottu - Otokoko - Onko otokoko pohdittu etukäteen -
Tulosten kuvaus <ul style="list-style-type: none"> - Onko kuvauksen tukena osoitettu sitaatteja tai muuta taustatukea? - Esiintyykö sitaateissa valioharhaa? 	Aineisto <ul style="list-style-type: none"> - Millaisilla menetelmillä aineistoa kerätään? - Kuinka laadullisia/ luotettavia mittareita käytetään? - Kuinka aineisto analysoidaan? - Kuinka aineistoa yleisesti käsitellään ja säilytetään? - Kuinka toimitaan puuttuvan tiedon kanssa? (esim keskeyttäneiden tiedot)
Pohdinta <ul style="list-style-type: none"> - Onko tuloksia pohdittu monipuolisesti? - Onko tulosten merkitystä pohdittu? - Onko myös puutteita mietitty? 	Tulokset: <ul style="list-style-type: none"> - Tulokset vastaavat kaikkiin tutkimuskysymyksiin - Muuttujia avataan ja perustellaan - Eri ajankohtina tehtyjen mittausten tulokset raportoidaan - Muuttujien ja tulosten merkitys esitellään

Taulukon jokaisesta sarakkeesta voi saada yhden plussan. Jotta sarakkeesta saa plussan, tulee sarakkeessa kuvattujen kriteerien pääosin täyttyä.

- + Heikko
- ++ Melko heikko
- +++ Keskitaso
- ++++ Hyvä
- +++++ Laadukas
- ++++++ Erittäin laadukas

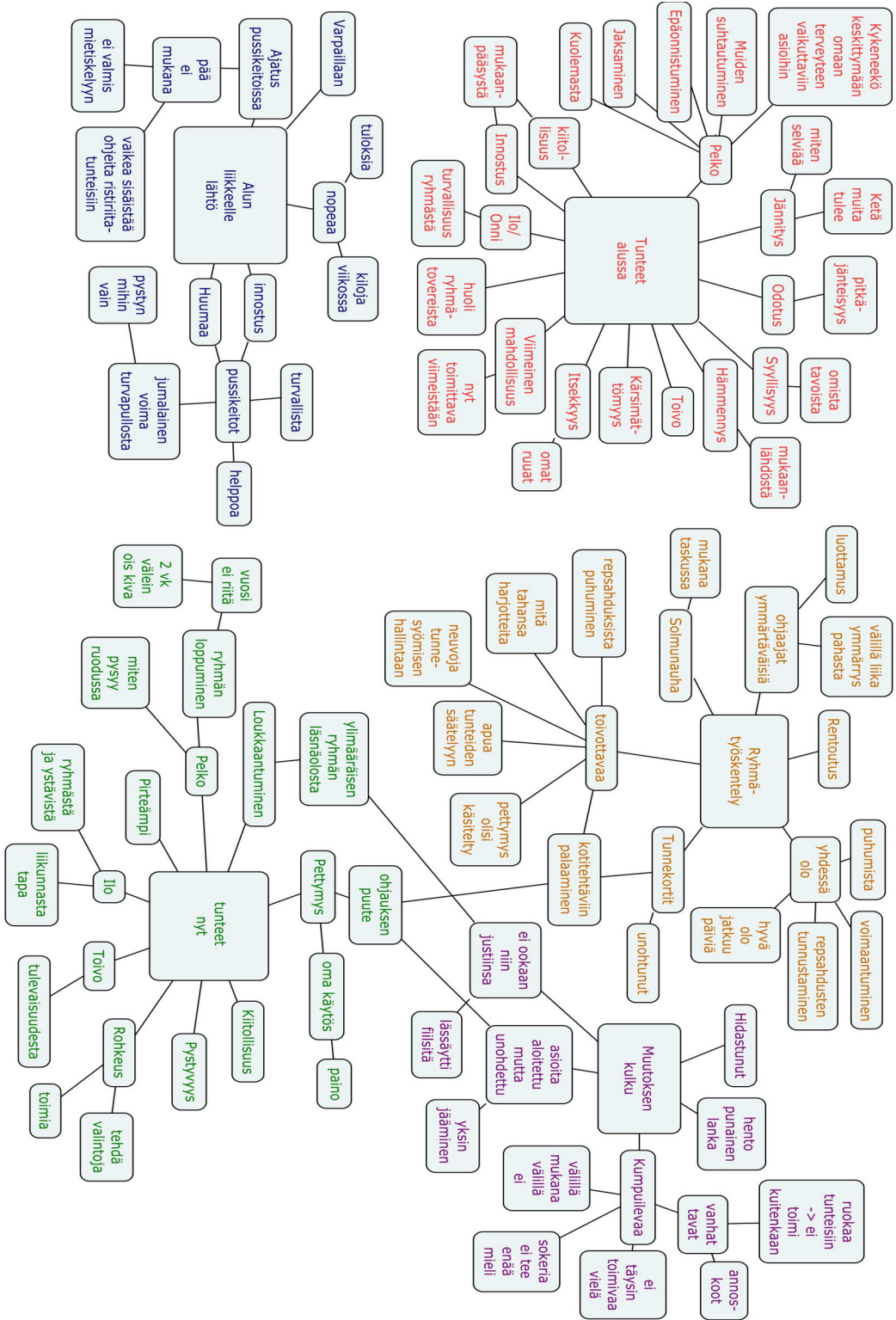
Liite 4. Haastattelurunko

1. Kun mietitte ensimmäistä kertaa istuessani siinä aloittamassa tätä muutosprosessia, niin millaisia tunteita koitte silloin? (Jos vaikeaa, avuksi lapuista saatu aiempi tieto ja jatkokysymykset ”Onko esimerkiksi ollut iloa/pelkoa/epävarmuutta...?”)
2. Mihin tämä tunne liittyi? / Miksi tunsit näin? / Mikä sai tuntemaan näin? / Miten tunne ilmeni? (Jatkokysymyksiä yksittäisten tunteiden kohdalla)
3. Kuinka pitkäkestoisia tunteet olivat?
4. Miten se itse muutos lähti sitten liikkeelle? (Tarvittaessa jatkokysymyksiä, kuten ”oliko se sulavaa” ”tuliko vastaiskuja” ”millaisia vastaiskuja” jne)
5. Pystyisittekö yhdistämään muutoksen alkua näihin äsken kirjoitettuihin tunteisiin? Miten?
6. Millaisia vaikutuksia tunteilla oli tämän lisäksi muutoksen alkuun? Saiko ilosta esimerkiksi kannustusta? Miten pelko vaikutti? Kannustiko mikään tunne?
7. Osoittautuiko tunteet näin jälkikäteen ajateltuna realistisiksi? Oliko esimerkiksi pelko todellista ja toteutuiko se?
8. Vaikuttiko tavoitteet siihen miten muutos lähti liikkeelle?
9. Asetitteko tavoitteita? Millaisia?
10. Tuottiko tavoitteiden saavuttaminen tunteita?
11. Millainen ilmapiiri täällä oli silloin ensimmäisellä kerralla? Millainen tunnelma teillä
12. ryhmänvetäjän välillä oli? Oliko kannustava tunnelma? Otettiinko tunteita huomioon?
13. Käsitelittekö tunteita mitenkään? JOS KÄSITTELYÄ -> Miltä se vaikutti? Oliko apua
14. Olisitteko halunneet käsitellä tunteita vielä enemmän? Oliko riittävää? Miten?
15. Teittekö mitään muita harjoituksia? Oliko niistä apua?
16. (Kokiko kukaan ristiriitaisia tunteita elämäntapamuutoksen tekemisen ja epäterveellisiin tapoihin liittyvän nautinnon välillä? Käsitelittekö tätä mitenkään? Olisitteko hyötyneet joistain ajattelumalleista, joilla voisi käsitellä elämäntapamuutoksen teon ja epäterveellisistä tavoista saatavan nautinnon ristiriitaa?)
17. Jos mietitte nyt tällä hetkellä olevia tunteita, millaisia tunteita koette tällä hetkellä? Onko vielä pelkoa? Ovatko tunteet muuttuneet?
18. Miten muutos on tässä välillä kulkenut?
19. Voitteko yhdistää tätä muutoksen kulkua tunteisiin? (onko näihin lasku/nousuvaiheisiin liittynyt joitain tunteita?)
20. Mikä muu on vaikuttanut?
21. Miten muutos on muuttanut joitakin tunteita?
22. Miten puolestaan tunteiden muuttuminen on heijastunut muutokseen?
23. Onko tunteissa tapahtunut nopeita muutoksia?
24. Olette kirjoittaneet tunteita lapuille, onko se ollut millaista? Helppoa? Vaikeaa?
25. Oletteko tehneet prosessin aikana muita harjoituksia? Onko auttanut tunteisiin?
26. Olisiko tunteita pitänyt huomioida enemmän?
27. Millainen ilmapiiri täällä on ollut?
28. Onko tunteita voinut tuoda esiin oma-aloitteisesti?
29. Miten olisitte halunneet käsitellä tunteita?
30. Mikä on auttanut pelon hallintaan?

- 31 Jos katsomme koko prosessia kokonaisuutena millainen rooli tunteilla on ollut?
- 32 Pystyisittekö vetämään linkejä näiden asioiden välille?
- 33 Olisitteko osanneet odottaa nykyisiä tunteita alussa?
- 34 Mitä sanoisitte nyt itsellenne jos olisitte vasta aloittamassa muutosta?
- 35 Miltä tällainen yhteinen tunteiden purkaminen tuntuu? Olisiko hyödyllistä aiemmissa tapaamisissa?

Liite 5. Haastattelussa tuotetut ajatuskartat

R1



TUTKIMUS Elämäntapamuutokseen liittyvät tunteet ja niiden käsittely elämäntaparyhmässä

Tutkimuksessa tutkitaan elämäntapamuutoksen aikana ilmeneviä pelkoja ja tunteita sekä niiden yhteyttä elämäntapamuutoksen tekemiseen ja etenemiseen. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään tunteiden käsittelyä Elämäntaparyhmässä sekä tunteiden käsittelyn tarpeellisuutta. Tutkimus tuottaa uusia mahdollisia toimintatapoja perusterveydenhuollon ryhmäohjauksen toteuttamiseen terveyskeskusten ja sairaanhoitopiirin yhteistyönä olemassa olevia resursseja hyödyntäen. Siksi osallistumisenne on tärkeitä.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja Teidän osuuttanne siinä. Pehdyttyänne tähän tiedotteeseen, Teillä on mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen Teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta teille lisävaivaa. Ryhmähaastatteluna toteutettava tiedonkeruu tapahtuu osana Elämäntaparyhmän kokoontumista. Elämäntaparyhmän kokoontumiset ovat ryhmätoiminnan normaaleja käytänteitä. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Tutkimuksesta kieltäytyminen tai sen keskeyttäminen ei vaikuta millään tavalla ryhmään osallistumismahdollisuuksiinne.

Elämäntaparyhmän tapaamiskerralla toteutetaan ryhmähaastattelu. Ryhmähaastattelu sisältää keskustelua elämäntapamuutoksen aikana koetuista tunteista. Ryhmähaastattelu sisältää yhdessä työstettävän käsittekartta-harjoituksen, jonka avulla ryhmäläiset ja haastattelun ohjaaja keskustelevat aiheesta sekä saavat käsitellä myös tunteitaan, mikä voi toimia itsessään muutosprosessia edistävänä harjoitteena osallistujille. Ryhmähaastattelun aiheina ovat pelot, tunteet, muutoksen eteneminen ja yhteys tunteisiin, tunteiden käsittely Elämäntaparyhmissä sekä tunteiden käsittelyn tarpeellisuus jatkossa. Ryhmähaastattelu äänitetään. Eri paikkakunnilla toteutettujen ryhmien tiedot kerätään yhteen lopulliseksi tutkimusaineistoksi. Haastattelu tehdään anonyymisti, eikä tutkija kerää kenenkään henkilökohtaisia tietoja.

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista. Tutkimustuloksista valmistuu yliopistotasoinen opinnäytetyö. Tutkimustiedostoa ja äänitteitä säilytetään tutkijan huoneessa lukollisessa kaapissa tutkimuksen ajan, jonka jälkeen ne hävitetään asiaan kuuluvalla tavalla.

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Elämäntaparyhmän ohjauksen ohjaukset ovat Teille ilmaisia ja kuuluvat terveyskeskuksen normaaliin toimintaan.

Te kuulutte oman terveyskeskuksen vakuutusturvan piiriin.

Ryhmähaastattelusta vastaa terveystieteiden opiskelija Eeva Pylkkö, Jyväskylän yliopistosta. Pyydämme Teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Eeva Pylkkö, terveystieteiden opiskelija

SUOSTUMUS RYHMÄHAASTATTELUUN

TUTKIMUS Elämäntapamuutokseen liittyvät tunteet ja niiden käsittely elämäntaparyhmässä

Minua _____(tutkittavan nimi) on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tieteelliseen tutkimukseen liittyvään ryhmähaastatteluun. Haastattelu tulee käsittelemään kokemuksiani Elämäntaparyhmästä.

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani kirjallisen tiedotteen ryhmähaastattelusta. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen haastattelusta ja sen yhteydessä suoritettavasta nauhoituksesta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti, minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Tiedot antoi _____ / / 20__ Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani ryhmähaastatteluun. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta. Tiedän että ryhmähaastattelu tullaan nauhoittamaan. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan haastatteluun.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruuttaa tämän suostumukseni tai keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta eikä peruutukseni vaikuta kohteluuni tai saamaani hoitoon millään tavalla. Tiedän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen, minusta keskeyttämiseen mennessä kerättyjä tietoja käytetään osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän ryhmähaastatteluun, sen nauhoittamiseen ja suostun vapaaehtoisesti haastateltavaksi.

Haastateltavan nimi Haastateltavan syntymäaika
Haastateltavan osoite

Päivämäärä Allekirjoitus

Suostumus vastaanotettu

Päivämäärä Allekirjoitus

Liite 8. Kuvausteksti ja käännetty merkitykset

Olen eräässä pienehkössä Keski-suomalaisessa kunnassa terveydenhuollon tiloissa aloittamassa ryhmähaastattelua vähäenergisien dieetin elämäntapamuutosryhmässä. Tunnelma on rennon ja luontevan oloinen melko pian haastattelun alkaessa, ja haastateltavat kertovat heti rohkeasti tuntemuksistaan. Haastattelun aikana he avautuvat vielä voimakkaammin kaikista matkan varrella painaneista tunteistaan ja ajatuksistaan

MERKITYSYKSIKÖT	KÄÄNNETYT MERKITYKSET
Elämäntapamuutoksen alussa tukea ja tapaamisia oli enemmän. Ryhmän muutos lähti vauhdilla liikkeelle pussikeittojen myötä Tämä ilmeni positiivisena	
<i>Liisa: No sithän sitä oltiin, kun Tammelantorin pulut, ku saatiin ne pussikeitot. Täällä jaettiin niitä pusseja ja kuka mitäki ja mistä näitä hankitaan ja..(s8)</i>	Hurmio pussikeitosta
<i>Kati: se on helppoo ja mukavaa aikaa oikeestaan. (s9)</i>	Helppous pussikeitosta
<i>Anna: Niin määki tein. Oliko muilla sellasta, mulla oli sellanen myöski, että tuli hetkeks semmonen joku jumalainen voima, vaikka näki, että ei se nyt mulla, ku on muutaki väkee himassa, ni jengi veti mitä vaan muuta, niin mä olin ihan tyytyväinen. Se oli ku joku... Vitsi, ku meille jaettiin semmoset pullot, missä sitte ravistella ne, sheikata ne ihanat keitot, niin se oli niinku semmonen joku nirvanatuttipullo. Semmonen, se oli semmonen turvapullo. Et ku mul oli vaan se, niin syökää muut, mitä haluatte. Mul on tässä kaikki. Ja se oli sen takia jostain syystä tuli semmonen voima noudattaa sitä (s.9)</i>	Voimallisuus pussikeiton turvasta
<i>Kati: Se oli oikein voittokulkua.(s.8)</i>	Onnistuminen
<i>Liisa: Oli, kyllä mä olin ainaki niinku [?? 00:51:05] onnellinen siitä, et jes, et tää on lähteny nyt liikkeelle ja se ruokki sitä hyvää oloa ja ruokki sitä, että jakso niitä pussikeittoja räpätä.(s.22)</i>	Ilon ja onnistumisen kierre
Tunnelmat olivat muutoinkin pääosin positiivisia aivan muutoksen alussa	
<i>Elina: No hirveen innostunu mä olin ainaki silleen, että odotin kovasti, että asiat lähtee etenemään ja semmost intoo oli niinku ja hyvää mieltä, että oli päässy tämmöseen systeemiin mukaan. (s.1)</i>	Aloittamisen intoa
<i>Elina: Ja odottavaki se mieli, että (s.1)</i>	odotus
<i>Kati: Oli joo, oli ilonen, et pääs tähän ryhmään, ku ei tähän kaikki päässy</i>	Ilo mukaanpääsystä
Toisaalta erilaisia pelkojakin tuntui esiintyvän muutoksen alussa esimerkiksi terveyteen liittyen ja sen vuoksi muutoksesta haluttiin elinikäistä	
<i>Outi: Vähän oli sellanen, et tää on nyt viiminen mahdollisuus...Ihan terveydellisistä syistä.(s.2)</i>	Todellinen terveyden menettämisen pelko
<i>Elina: Mul oli yks sellai ajatus sillon, että sillai pitkäjänteisyys, et tää on nyt pitkä tie. Et tää ei oo mikään spurtti. Että tää on pitkän linjan, periaattees lopun elämää ja näin, ja tota vaihtelevas täs on nyt menestyny siin ajatukses, mutta ehkä veltostunuki siinä ajatukses ja jonku verran. Mut täs pitäs löytyy taas se tahtotila, että täs ollaan kuitenkin oikeilla jäljillä, jos katotaan vuos sitte lähtökohtii. (s.4)</i>	Toivo aitoon pitkäjänteisyyteen
Myös muita pelkoja esiintyi	
<i>Liisa: Se on epäonnistumisen pelko.(s3)</i>	Epäonnistumisen pelko
<i>Anna: Emmä luota edelleenkään itseeni. Siis siinä mielessä, että tätä on nyt. Ei tää oo ensimmäinen jonkin sortin painonvartijat tai päätös, että joku tulee sanoo, et söisit vähän vähemmän. Niin mä oon niin monta kertaa pettäny itteni, että mä en epäile, ettenkö pettäis nytki.(s.12)</i>	Pelko itsepetoksen toistumisesta
<i>Ehkä kotona mietit, koska se tää ois eri, jos tää ois Tampere, Helsinki. Siin on, mutta se, että tää on yks pien --- kylä, josta sä tunnet suurin piirtein, jos et nimeltä niin tiedät kasvojen perusteella sanoa, että tää on kyläläinen. Mutta sitte yleensä vielä tiedätkin jotain jo. Niin siinä vaiheessa mietit varmaan sit sitä vaittiolovelvollisuutta tai sitä, mitä se tuo tullessaan. Mutta jostain syystä</i>	Paljastumisen pelko ennen tutustumista

<i>sitte, ku me oltiin vähän aikaa juteltu, niin se multa hälväni se ainaki se asia. Mut se ehkä oli ennen tänne tuloa, ennen ku oli kertaakaan nähny ketään. (s.5)</i>	
<i>Outi: Ne oli ehkä sit sitä justiin, että ku töissä, et miten selviää niistä, siitä pussikuurista, että... Ja miten muut suhtautuu siihen(s.4)</i>	Selviytymisen pelko Pelko ulkopuolisten reaktioihin
<i>Anna: Mut sit siin on se samanaikanen käänteinen vaikutus sitte, et kun sä sen paljastat, niin sitten myöskin ihmiset ympäril on sit, et ne odottaa..... Et nekin myöskin pettyy, jos sä et onnistu omalla tavalla (s.19)</i>	Pelko läheisten odotusten pettämisestä
Pelon lisäksi koettiin muitakin negatiivisia tunteita muutoksen alussa, sillä siihen liittyi myös jännitystä, kärsimättömyyttä ja pettymystä, kuten ensimmäisen viikon odottelu ennen pussikeittokuurin aloitusta osoitti.	
<i>Kati: Jännitys. Mua ainaki jännitti, et ketä muita tänne tulee...(tauko) Ja sitte, että miten täst selviää (s.1)</i>	Jännitys ryhmän kokoonpanosta Jännitys omasta selviämisestä
<i>Anna: Olin ainaki pikkasen hämmäntyny. Tää tuli mulle vähän sillai niiku äkkiä ja puskista. Se ei ollu yllätys, et mä oon lihava, mut (naurua) mä en ollu kuvitellu, että mä nyt lähen sadannen miljoonannen kerran kokeileen, et josko mä muutan tapojani (s.2)</i>	Yllättyneisyys mukaan lähdöstä toistuvien yritysten jälkeen
<i>Liisa: Ja sit sitä intoo oli niin hirveesti, et sit, ku se eka viikko oliki vasta sitä lasettelua.... Niin, ettei heti ruvettukaan pussikeitolla. Piti opetella syömään vähän vähemmän. Kun sitä oli aatellu, et se alkaa se nälkäkuuri heti, ni sitte oli vähän, et oli niin intopiukeena (s.3)</i>	Ylitsepursuava innokkuus toimintaan
<i>Anna: Että melkein oli pettyny (s.3)</i>	Pettymys aloittamisen hitauteen
<i>Liisa: Niin. Mut silloin oli semmonen kärsimätön olo (s.3)</i>	Kärsimättömyys aloittamisen hitauteen
Kärsimättömyyttä koettiin muutoinkin muutoksen aikana	
<i>Anna: Niin, sen voi tiivistää siihen, et ois kiva olla iltaan mennessä laiha (s.3)</i>	Kärsimättömyys painonpudottamisen hitauteen
Syylisyyden tunteja koettiin yhteiskuntaa kohtaan sen vuoksi, että haastateltavat olivat päästäneet itsensä siihen kuntoon ja tarvitsivat apua yhteiskunnalta	
<i>Kati: Joo. Kyl mä ainaki monel siis perheelle just sanoin, et on tää pöyristyttävää, et Jyväskylästä tulee kaks ihmistä ja täältä kaks ihmistä sanomaan mulle, et syö vähemmän ja liiku enemmän. (s.16)</i>	Hämmästyminen kyvyttömyydestä painonhallintaan itsenäisesti
<i>Anna: Mut samanaikaisesti kyl yhtä aikaa sitte kyllä syyllistit itteäs aika hyvinkin. Ja sitten se, joka ei oo ollu lihava ei tiedä, mitä se lihava ihminen käy täs yhteiskunnas läpi. Koska lihavahan on yhtä kuin vähemmän älykäs välillä ja kaikkee monta muuta asiaa. Että</i>	Syylinen alemmuuden tunne ylipainosta
Muutos koettiin vuoristoratana, johon sisältyi takapakkia, mutta toisaalta myös oppimista	
<i>Elina: Mutta kuitenkin niin se, että viimeaikoina mul on varmaan eniten tullu takapakkii koko porukast, että viimeisen kahen kuukauden aikana, et jos näin vois sanoa. Et eihän näin voi mun kohalla jatkaa, muutenhan mä oon puolet isompi vielä ku tänne tullessa aikojen saatossa (s.12)</i>	Pelokas pettymys takapakista
<i>Anna: Siis se on se ensimmäinen virhe, et me ei oo alotettu tätä, et hei, olen --, olen addikti. Että kyllä siis tää riippuvaisuus, että olen lihava. Et ei tarvi sanoa, et olen juoppo. Olen lihava. Et kyllä nää, me tarvittas nää 12 askelta aivan helposti tähän hommaan. Että kyllähän se on täs mun mielest se kovin juttu, jos jossain vaihees elämää pääsis sinuiks ittensä kans siitä, et on lihava ja se on mulla riippuvaisuus ja mun rasvasolut taatusti muistaa, et ne on nähny</i>	Vaikeus hyväksyä oma riippuvuus

<i>mut ennenki, niin työssä tyhjäämäs Oivariini-purkkia. Niin sinä päivänä, ku mä sen kans oon tarpeeks sinut, niin mä saatan päivä kerrallaan selviä ilman sitä puolta kiloo Oivariinia päivässä. (s.12)</i>	
<i>Anna: Mulla oli nimenomaan se, että oli tullu suru-uitisia ja oli tullu vähä semmosta pelottavaa mahdollisuutta elämässä ja tarpeeks raskaita työtuttuja, niin mä käytin sitä vanhaa konstia että syön suruuni, mutta ei se toiminukaa. Että sit ku mä huomasin et se ei toimi, niin mä otin koirat ja kävelin pienen matkan vaan, mä olin eilen aika kipee selästani, mul on selkävamma vähä hankalana tällä hetkellä, mut mä tajusin siellä koirien kanssa löntystäessäni että mun olis alun alkaenkin pitäny tehdä se, että sen sijaan että soittaa hänelle et nyt mä rupeen mättää jäätelöä, niin mun olis pitäny ottaa ne koirat ja lähtee sinne raittiiseen ilmaan ja vielä kun ei oo talvipakkanen niin istuu jossain kannon nokassa ja vetää sitä happee kitusiin ja kelata sitä juttua siellä (s.49)</i>	Pettymys repsahduksesta
<i>Anna: Se riippuu missä kohin on, että onko kummussa vai kummun alla, että kummun alla ei kyl tuu kaali mieleenkään eikä haluakaan tulla, mutta sit ku on kummun päällä niin sitä ihan oikeesti keittää porokanansa tai syö raakana, mutta se on edelleen, se ajatuskin on ku vuoristorata, ei pelkästään se, että syö ku vuoristoradassa. Et tietää, on faktatieto siitä, että niiku --- sano, että tämä on koko elämän projekti. Mutta että se ois täysin käytännössä toimivaa, niin se ei oo vielä, ainakaan mulla. (s.47)</i>	Tunteiden ja toiminnan vuoristorata
<i>Anna Joo, sokeri on varmaan voitettumalla kannalla, mutta sit tulee vielä ne rasvat (s.47) Liisa: Ja ne suolaset (s.48)</i>	Heikkous rasvaiselle ja suolaiselle
Itse ryhmä nähtiin tärkeänä ja ilmapiiri oli hyvä	
<i>Anna: Mut jostain syystä aika heti oli selvää, että tää porukka, vaikka me ollaan varmaan ihan eri lähtökohdist jokainen keskenämme, niin heti alun alkaen oli aika selvää, et täs uskaltaa puhua. Et se oli, se toi sitä iloo se, että huomas, että täst voi kehitty... (s.3)</i>	Turvallinen ryhmäluottamus
<i>Anna: Ei, kyllä kai sitä oli ennen tänne tuloa ja sitte varsinki, ku täältä eka kerran lähti, niin ei nyt jalat puoli metriä ilmas mutta pää vähän sumussa. Että kyllä se niiku vaikutti kokonaisvaltasesi aika rajusti. Tää vaikutti semmoselta aika hyvältä salaseuralta (s.6)</i>	Huojennus ryhmän ensivaikutelmasta
<i>Anna: Joka kerta ku me saadaan tällä porukalla puhua, niin kyl mä ainaki voimaannun (s.30)</i>	Voimaantuminen ryhmässä
<i>Liisa: Niin se vois ollaki, jos ajatellaan, että tämän hyvä vaikutus jatkuu sen muutaman päivän niin me mentiin viikosta toiseen sillä, et me tavattiin tää ryhmässä (s.30)</i>	Motivaatio ryhmätuesta
Huumori ilmeni jo itse haastattelun yhteydessä ja se vaikutti olevan tärkeä osa ryhmää. Toisaalta sitä tunnuttiin käyttävän myös suoja-kuorena negatiivisten tunteiden päällä	
<i>Anna: Et niinku sillaihan. Ja mua, vaikka mä nyt nauran ja heitän tän vitsillä. Siis mehän, lihava ihminenhän on Euroopan taitavin heittäjän itsestään vitsiä. Se on meillä hanskassa, et aivan koska vaan niin me voitetaan se vitsikisa. Mutta sisällähän se ei naurata yhtään, et se surettaa. Se surettaa ihan julmetusti (s.20)</i>	Huumoriin kätkeyty epätoivo
Ryhmässä koettiin myös vertaistukea ja huolta toisistaan	
<i>Anna: No siin tulee sit se, että ai toi kaverinkin on syönyt yöllä salaa palan jotain, tai että toi kaverikaan ei oo jaksanu lähtee lenkille, et kyl se niiku. Tai sitten että kaveri, sit niiku sä sanoit et sinä olit, sul oli hirveet kivut mut silti sä harrastit liikuntaan...niin se sitten pelasti aina. Toisten olemassa olo.(s.57)</i>	Helpotus ryhmätuesta myötä- ja vastoinkäymisissä
<i>Anna: Mutta se että mä oon noussut sille tasolle mitä mä nyt pystyn liikkumaan, niin sä, en mä tiää ooksä huomannu, mut kyllähän sä oot se, joka on tsempannu mut ja sanonu että nyt vaan mennään vielä kierros täällä, et kyllähän se on et entinen ei-urheilija on kyllä vetäny mut mukaansa (s.51)</i>	Kiitollisuus kannustuksesta

<i>Elina: Tuli ja tavallaan tuli huoliki lähimmäisestä silleen, ku ajatteli sitä ja toivo parasta. Mä ainaki näille tytöille jokaiselle toivon ja muistin monta kertaa hiljaisuudessa, että jokainen pärjäis ja on pienuis ja vois paremmin.</i>	Huoli ja välittäminen toisista
<i>Outi: Plus sitte se, että ku meillä kaikilla on vähän sitte tuommosta takapakkiaki. Huomaa, että tää on ihan tavallista tääki. Ettei se oo minä pelkästään</i>	Syylisyyden helpottuminen takapakkeja jaettaessa
<i>Liisa: Niin ja ihan niin kauheesti ei ruoski itteensä, ku kuulee, että muillaki on vähän leipäongelmia</i>	Itsehyväksyntää jaetuista epäonnistumisista
<i>Anna: Niin. Niin niin kun sen sai tunnustaa, se on... Edelleen palaan tähän, että onko juoppo tai syöppö niin sillä ei oo merkitystä, että mut jos sen saa tunnustettuu porukalle ja kuulee sen omissa korvissaankin, niin kyl se anto ponna siihen, et se rima ei mee niin pahasti putoo. Mut sit, ku teet tätä yksinäs, niin sit se menee vähän sille hällä välii.</i>	Itsekuria ryhmälle tunnustamisesta
<i>Elina: Oisko niin, että tää porukka kuitenkin ja tää kokonaisuus on antanu semmost tietynlaista taistelutahtoo, että tästä mennään kuitenkin, vaikka eihän joka matsii voi voittaa, mutta... Eikä jokainen arpakaan voita, mutta että silti, et tää on taistelutahto on vähän niinku tää homma. Ja kiva nähä tyttöjä. -- polki aamul pyöräl tuolt, tuli hyvä mieli. Ja tytöt oli altaassa oli aamulla. (s14)</i>	Usko pystyvyyteen ryhmästä
Myös ohjaajia kohtaan oltiin kiitollisia, sillä ryhmässä oli saanut puhua vapaasti ja ryhmäläisten kuulumisista oltiin kiinnostuneita.	
<i>Liisa: Kyllähän me saatiin päästellä höyryjä ihan koko vuosi (s.57)</i>	Vapauden tunne ohjaajien kanssa
<i>Anna: Se on kyselyt hyvin että mitä teille kuuluu, ja siinä me on kyl ladattu tulee (s.57)</i>	Tunne huomioiduksi tulemisesta
<i>Kati: Nii on vaikka ne on ollu aivan ihania ne terveydenhoitajat tästä talosta, niitä pitää kyllä kiittää. (s.61)</i>	Kiitollisuus ohjaajiin
<i>Anna: Nii, mut kaiken kaikkiaanhan me ei voida, jos on pluspisteitä tai negatiivisia annettava niin kyllähän me annetaan lähestulkoon pelkästään plussaa tälle ryhmän vetäjille(s.62)</i>	Tyytyväisyys ohjaajiin
Tuntemukset vuoden kohdalla muutoksen alusta olivat moninaisia.	
<i>Kati: No kiitollisuuskkin on siis siitä, että tämän meille hommannu, tai siis että on saatu tähän tulla (s52)</i>	Kiitollisuus mukaanpääsystä
<i>Anna: Mut on varmaa henkisesti pirteempi sillä lailla että mä oon vähän toivorikkaampi, mutta mä en oo kyl fyysisesti pätkääkään, päinvastoin, et mä oon ottanu kyl tän vuoden sisällä takapakkia.(s53)</i>	Henkinen toiveikkaus
<i>Anna: Toivoa on, toivo on tullu lapamatona asumaan...Tulevaisuudesta, et sitä olis se tulevaisuus, jätetään se kuolema pois ja jos oliskin se tulevaisuus</i>	Tulevaisuuden toivo
<i>Outi: Kyllä ehkä, siis on tullut rohkeutta sillä lailla seisoo niitten omien valintojen takana (s56)</i>	Rohkeus
<i>Kati: No ilo siitä et on saanu tutustua tähän ryhmään ja saanu olla tämmösessä, niin sehän on nyt kun tää loppuu niin on oppinu paljon uusia kavereita saanu, niin täs on paljon ilooki (s51)</i>	Ilo ryhmästä
<i>Liisa: Nii, nii on, siitä jopa nauttii. Tiiätteks te mä kävelin viime viikolla 30km siellä tunturissa ja mä en olis vuosi sitten todellakaan, mähän siis vetelin kuus särkylääkettä vuosi sitten syyskuussa päivässä siihen lonkkakipuun, ni musta se oli ihan loistavaa. (s51)</i>	Onnistumisen ilo edistyksestä
<i>Liisa: Kyllä. Ja juurikin se, että mä näytin itselleni, että mä pystyn. Ku mä en oo ikinä ollu mikää liikkuja ja mä en oo nauttinu liikunnasta eikä mulla oo minkään valtakunnan kilpailuviettä, ei itteni kanssa eikä toisten kanssa,.. ja nyt mä oikeesti tykkään siitä ja mua harmittaa, jos mun mies ehtii kotiin ennen mua ja kerkee koirien kanssa lenkille, (s51)</i>	Minä-pystyvyyden nousu
<i>6: Niin eli pettymys. Mä laittaisin tohon ensimmäisenä pettymyksen. Siis itsestäni puhun (36) (Mikä aiheuttanut?) No oisko tuo vaaka?(s37)</i>	Pettymys tuloksettomuudesta
Pelkoa ilmeni vielä muutoksen loppuvaiheessakin	

<i>Liisa: Pelko varmaan siitä, miten pysyy ruodussa tästä eteenpäin(s45)</i>	Selviytymisen pelko ryhmän päättyessä
<i>Anna: Se on täs iäs aina...Ja kun mä ite sit eilen olin vielä terveydellisist semmoses tilanteessa et mä jouduin kelaamaan omaa terveyttäni ja mahdollisuutta päästä lähemmäs kuolemaa, mä en sinänsä pelkää kuolemaa, mutta mä pelkään sit sairastumista ja mitä se sairaus tuo tullessaan (s.50)</i>	Terveysten menettämisen pelko
<i>Anna: ..mutta ehkä siinä tulee sit seuraava pelko et viis veisaa että luovuttaa tavallaan, se luovuttamisen pelko tulee siihen yhteyteen..et jos ei pidäkään et riittääkö voimavarat siihen vai luovuttaako. (s50)</i>	Luovuttamisen pelko
<i>Elina: Mut kyl siin se menettämisen pelkoki kasvo sitä mukaa ku pieneni että ajatteli että menettää tän tuloksen ja. Mut toisaalta monta kertaa se lankeamuski on hyväksi, että jos ei jää räpikämöön siihen, niin se voi vahvistaa ihmistä. (s22)</i>	Pelko tulosten menettämisestä
Tervettä itsekkyyttä ja itsensä kiittämistä kaivattiin	
<i>Anna: Se mikä on mun mielestä heränny mulla nyt ihan viimeisin aikoina ajatuksiin tunteina on se, että miten voisin kiittää itseäni, että vois olla muun muassa vähän edes ylpee joistain asioista mitä on jo oppinu, et...Tai sit me voitais tehdä semmonen nyt että alota sinä sieltä --- ja sano jotain hyvää hänestä..sit sä jatkat. (s53)</i>	Osaamattomuus kiittää itseään
<i>Liisa: Mä otin heti semmosen aika... Mä täälläki sanoin, et nyt julistan sitä itsekkyyttä. Semmosta, mitä ei oikein taho olla. Että sitä aina ajattelee muita. Niin nyt nosti ittensä siihen, et nyt hei pahvi, sun pitää ihan ite pitää ittestäs huolta. Et nous semmonen itsekkyyys. Mulla ainaki vähän, mitä tuli ruoka-asioihin, että minä laitan itselleni ruokaa. Koittakaa te muut selvitä hengissä. (s4)</i>	Kyvykkyyden tunne terveeseen itsekkyyteen
Yhtenä näkökulmana haastattelusta ilmeni tuntemus siitä, että elämäntapamuutosryhmästä olisi kaivattu enemmän tukea ja tapaamisia, etenkin loppuvaiheessa, jossa tapaamisten välit olivat harventuneet.	
<i>Anna: Ei, ei. Siin on niin kova työ keskittyä siihen, että mä teen sen oikein, mitä mun on käsketty tehdä. Että, se , mitä siinä tapahtuu...Koska kävi semmosii juttuja, että ei ymmärtäny, että mahtuu pienemmät vaatteet tai joku tuli sanoo ulkopuolinen, et oletkos laihtunu, niin sitä ei ite päässy siihen mukaan eikä sit siihen, et oikeestaa ees tajunnu, miten sen on tehny. Se oli vaan sen pussikeiton turva. Se oli semmonen joku...Niin ku mä sanoin, et se oli vähän semmonen nirvana se pussikeitto, ku. (s.15)</i>	Vaikeus sisäistää muutosta
<i>Anna: Mua häittä se, että tää on rakennettu tää systeemi niin, että..ku sä sanoit siihen pussikeittojen jälkeiseen elämään, niin tää systeemi oli, siinä tää ontuu tää ryhmä ja sen rakentaminen. Että meistä huolehittiin jumalattoman hyvin siinä vaihees ku tää alko ja oli ne pussikeittovaiheet. Mut sit kun meidän piti alkaa viisaiks ja voimakkaiks. Toki siinä voi olla joku suurempi viisaus että me sitte oivallettas omat heikkoutemme mutta silti tuntu siltä että oli pikkusen loukattu siinä et mä jäin ihan omineni. Että kuvitteli ja odotti enemmän ryhmän tukea. Ei ryhmän vaan ohjaajien tukea. Että me oltiin yhtäkkiä niin kauan erillään ryhmänä aina välillä. (s.5)</i>	Turhautunut loukkaantuminen yksin jäämisestä
<i>Anna: Niin kyllä siis sen pussikeittovaiheen jälkeinen vaihe pitää muuttaa toisenlaiseks, ja enemmän semmoseks et se on tehty pieteetillä. Et siinä, siinä vaihees aletaan kuuntelemaan vasta tosissaan mun mielest tarttis alkaa. (s.35)</i>	Tunne hylätyksi tulemisesta
<i>Liisa: Sit ku me oltiin koko kesä... Rillimakkaroiden äärellä... Tapaamatta ketään.. Niin se oli tosi tappava väli. Vaik meille sanottiin, et me voidaan tavata keskenämme, mut ei me nyt niin tiivis ryhmä olla, et me kokoonnuttas ilman ko'olle kutsujaa.(s.31)</i>	Avuttomuus ilman ryhmän tukea
<i>Kati: No kesällähän ehkä sitten, kun oli tosiaan ettei ollu sitä, ettei tavattu ollenkaan niin sitä välillä oli jo, vähän tuntu että mitä millään on väliä, siis hetkittäin. (s.59)</i>	Ajoittainen luovuttamisen tunne ilman tapaamisia
<i>Anna: Myöskin se on pettymys, miten tää loppuvaihe on hoidettu...Siis sen, että tää loppuvaihe pitäis mun mielest hoitaa enemmän pieteetillä, koska eiks ryhmäsystemis on se, et ensin rakennetaan ryhmä. Sit viedään sitä ryhmää</i>	Närkästynyt pettymys loppuvaiheen ohjaukseen

<i>läpi ja sitte puretaan ryhmä. Ja täs jää kyl hoitamatta se loppuvaihe säällisesti. Se ryhmänpurku. Se on kuitenkin aika kivulias juttu ja tässä sivuutetaan se minusta rumasti sanottuna aika härskisti. Ne täs sivuutetaan ne tunteet, et ku sä oot ens sitoutunu tähän ryhmään ja näihin ihmisiin ja tähän koko ajatukseen. Ja sit jos tää lopettetaan, niin ku mehän on rukoiltu nää viimeiset lisäkerrat tähän suurin piirtein aneltu. Niin ku se näin sivuutetaan, niin siinä jää huomioimatta vetäjiltä se, että tää aiheuttaa tää lopetuskin tunteita. (s.37)</i>	
Myös tunteiden käsittelyä ja huomioimista olisi kaivattu enemmän, sillä osallistujat kokivat vaikeuksia hallita vaikeita tunteita.	
<i>Liisa: Ne positiiviset, kaiken kaikkiaan siis kaikki ne positiiviset tunteet, niin ne on vieny musta tätä eteenpäin Et okei, siel on näitä pettymyksiä ja suruja ja pelkoja ja muita, mutta mikä vie, mua ei pelko vie eteenpäin, ei kuoleman pelko eikä lihomisen pelko, et jos mua joku vie eteenpäin niin ne onnistumiset ja positiiviset tunteet. (s.55)</i>	Positiivisuus motivoijana
<i>Anna: No kyl meille vois antaa, toki se kaikki on itestä kiinni, mutta kyl meille vois antaa vinkkejä siitä että miten vois itteensä nostaa positiiviselle puolelle.(s.55)</i>	Tarve optimisimi-ohjaukselle
<i>Anna: Ja niinkun me täs haikailtiin ja ennen ku me alettiin, sit räjäytettiin tää tuska täältä ulos niin me haikailtiin jotain niitä positiivisuuskortteja ja kaikkia sellasia, niin kyllähän ne, ja yhdessä tekemiset, niin kyllähän ne anto semmosta iloa ja toivoo sitte, jolla mentiin. (s.55)</i>	Iloinen toivo tunnepainotteisista tehtävistä
<i>Liisa: Käytännön vinkkejä, se mielenmaailma kyllä sitten sieltä muotoutuu perässä. Että tavallaan kun sä tunnistat itessä jonkin tunteen, niin siihen sitten se action, millä se...millä siirrytään, mitä tekemällä siirrytään sit siihen seuraavaan, parempaan tunteeseen tai vaiheeseen. (s.56)</i>	Toive tunteiden säätelyn tavoille
<i>Liisa: Et ku me ollaan niin mettässä ku me ollaan tän oman elämäntapamme kanssa oltu niin sikshän me ollaan tähän lähetty et me saahaan ohjeita ja apua siihen, että käsiteltäs tunteita, käsiteltäs niitä asioita. Puhutaan että ei se oo niin kauheeta että repsahtaa. Mut ehkä ois tärkeempi puhua niistä tunteista, mitä se repsahtaminen ja ne itsesyytökset ja muut. Et yks suklaapatukka voi saaha semmosen metelin tuolla korvien välissä aikaseks, että se ei oo hyvä tosiakaan.(s.31)</i>	Avuttomuus säädellä epäonnistumisen tunteita
<i>Liisa: Siinä, ku palataan siihen normaaliin elämään ja niitten normaalin näläntunteen ja normaaliruoan äärelle. Koska ne tunteethan meijät on ajanu syömisiongelmaisiks sillon aikasemmin et me ollaan syöty suruun ja me ollaan sit syöty epäsäännöllisesti kiireeseen ja...et ne kaikki tunteet on joko korostettu tai tapettu sillä syömisellä, niin kyllähän tässä nyt ku näitä keskustellaan niin kyllähän ne tunteet vaikuttaa niin ku sä sanoit, tosi moneen asiaan, et ehkä sitä kannattais mieltää, että mitenkä sen oman käyttäytymisen sais oikeelle raiteelle (s.33)</i>	Vaikeus säädellä tunnepohjaista käyttäytymistä
Tunteita käsittelevä haastattelukerta ja tunteiden käsittely haastattelussa koettiin kiitollisesti ja sitä olisi kaivattu jo aiemmin.	
<i>Anna. Sä osuit sellaseen saumaan nyt, et me ei oo päästy tätä puhinaa, mikä meille tuli se pettymys siinä kun meillä piti olla sen puolen välin testi, ja sitä pettymystä että kun meillä on tapahtunu muutosta huonoon suuntaan, niin kukaan ei käsitelly, niin sä osuit juurikin siihen saumaan ja sä oot nyt se meidän säkki, joka ottaa vastaan kaiken, et kiitos vaan. Ihan oikeesti sä varmaan pelastat sillai meidän henkistä elämää että nyt me saadaan päästää se kaikki ulos ja surutta näköjään päästetäänkin. (s41)</i>	Yllätynyt tunteiden tärkeydestä kiitollisuus avaamisen
<i>Anna: Niiku mä sanoin et sä olit luojan lykytys täs kohtaukses</i>	Helppotus luvallisesta tunteiden purkamisesta
<i>Anna: siinä puolivälin krouvissa ois ensinnäkin tehty vähä huolellisemmin se fyysinen tutkimus ja sitte olis annettu purkaa tätä, paahottaa, niin sit siitä ois ehkä saanu voimaa jatkaa. Kyllä. (s61)</i>	Voimattomuus ilman aiempaa tunteista puhumista
Haastattelijan neutraalius ja visuaalinen tarkastelutapa nähtiin myös hyvänä.	

<i>Anna: Tietysti sulle on vielä helppo puhua, kun sä et oo ollu koskaan tässä (s41)</i>	Luottamus haastatteliijaan
<i>Anna: Joo ja mä ainakin toivoin sitä siks et sä oot neutraali, sä et liity milää lailla tähän ryhmään tunnetasollisesti. Ja sit kyl mä toivoin sitä että jos täällä aukee tää juttu niin sen voisi poikiakin jotain.</i>	Odotus ulkopuolisen haastattelijan apuun
<i>Anna: joo kyl se kokoo sen asian ja keskittää sen johonkin kunnollisesti sen asian...Jos sä sanoit jossain vaiheessa että sun muistikapasiteetti ei riitä johon ni ei meidän kapasiteetti varmaan siitä niin et pystyis panee päähänsä tommosen neliön panee ja koko ajan täs keskustellessaan kääntää sitä siellä, et ei se, toi on ehdottomast hyvä</i>	Tyytyväisyys haastattelukerran ajatuskarttaan
Huomiota sai myös kotitehtävien teko ja kaipaus niiden seurannalle, sillä erilaisia tehtäviä oli tehty, mutta niitä ei ollut käsitelty myöhemmin ryhmässä.	
<i>Anna: Ei niitä oo. ...Jos ei kukaan kysele niitä, mitä ensin alottaa kyseleen, niin se ei oo reiluu. Ja siitä tulee vähän sitä semmosta lipeemistä. (s.27)</i>	Närkästys kesken jätetyistä tehtävistä
<i>Anna: Me ollaan, ku pienet lapset, että lupaa meille joululahja äläkä tuo sitä, niin oot kyllä aika mustalla listalla sen jälkee (s29)</i>	Pettymys lupauksen rikkomisiin
<i>Anna: Eihän ne nyt työllistäviä oo, vaan niil on päinvastoin se vaikutus, että ku joku vähän vartioi ja kattoo niin sää yrität olla edes tunnollinen (s.44)</i>	Tunnollisuutta ulkopuolisesta kontrollista
Myös tietynlaista kuria ja vaatimuksia sekä aitoa paneutumista olisi kaivattu ohjaajilta enemmän, eivätkä osallistujat osanneet aina kokea rohkaisevia kommentteja kannustavina.	
<i>Anna: Niin ku meil on se, että ohjaaja tulee ja sanoo, voi voi, se ei tarvitse välittää, se paino on vain luku. Se on vain numero..Eiku iha oikeesti. Meille se paino ei oo vaan luku...Se ei oo millään lailla vähättelemisen arvonen asia. Se on oikeesti tosi raivostuttavasti vaikuttava luku. Se on ku koko vuoden tase aina yrityksessä, et se on kyllä oikeesti aika rankka juttu. (s.41)</i>	Kyllästyminen ohjaajien kliseisiin fraaseihin painosta
<i>Liisa: Me ollaan tosi avoimia ja semmosia aika raadollisiaki. Aika ankaria itseämme kohtaan. Ja sitten mä olen huomannut että usein näissä hoitoalan ihmisissä on niin kovin ymmärtäväisiä ihmisiä ja semmosia et tavallaan..semmosta... mitenkä mä nyt sen sanoisin...siis liika ymmärrys on minusta pahasta joskus...et semmonen koirakoulu. Et me ollaan tultu tänne siksi et meil on ongelma ja siihen ongelmaan etsitään ratkaisua. Ja se voi joskus, se vaatii suoraa puhetta. Paitsi ryhmältä niin myöskin vetäjiltä. Ettei aina tarvi niin kauheesti ymmärtää (s.25)</i>	Turhautuminen liikaan ymmärrykseen
<i>Anna: Mä en tiedä onks se lihavan ihmisen vainoharhaa vai onks se totuutta, mutta sitä tulee kelanneeks joistain ohjaajan äänensävyistä tai puhetyylistä, että tekeeks se tätä tosissaan siks, et se on kiinnostunu laittaaan lihavia, sairastuneita ihmisiä kuntoon vai tekeeks se sitä jo sillai rutiinilla et se tsemppaa sillä isolle äänensävyllä ajattelematta mitä se sanoo. Et joskus oli tälläisiä pieniä.(s.24)</i>	Epäusko ohjaajien aitouteen
Ryhmän kesto ja tapaamiskertojen tiheyttä olisi toivottu pitemmäksi	
<i>Kati; Tää ois vähän niinku semmonen esikoulu ja sitte mentäs eka luokalle(s.46)</i>	Osaamattomuus vielä vuoden jälkeen
<i>Anna: Kahen viikon välein. Koko vuoden.(s.46)</i>	Usko säännöllisiin tapaamisiin
Yhtenä tunteena ilmeni myös petetyksi tuleminen ja luottamuksen rikkoutuminen muutoksen puolivälimittauksissa, joissa toinen elämäntaparyhmä oli sattunut paikalle ja ryhmät oli ikään kuin yhdistetty ja puolivälimittausten teko oli keskeytynyt. Tapaus oli yksittäinen yllättävä ja suunnittelematon osa ryhmätapaamisia, mutta osallistujien mielissä asia oli paisunut kuukausien aikana negatiivisemmaksi, koska osallistujat eivät olleet purkaneet tilanteen tuottamia tunteita aiemmin. He kuvasivat tilanteen vaikuttaneen muutoksen tekoon tämän jälkeen, mutta halusivat korostaa ettei tilanteen jälkeiset muutosvaikeudet olleet	

ohjaajien syytä, vaan itse tilanne ja sen tuottamat tunteet latistivat muutoksen tekoa.	
<i>Anna: Meil oli, siis alussa oli kävelytesti, jossa...verenpainetta ja joka tapauksessa katottiin mejän alkukunto. Sit oli puolivälis sama, mut siin sit kävi semmonen lapsus heiltä vielä, että meiltä kysymät..ku siis ensin aluks vaahdottiin vaihtolovelvollisuutta ja vain tämä ryhmä ja näin...mut sit siinä puolivälin testissä, niin unohtu nää, et sit ei tehty näit verenpainemittauksia ja muita niin pieteetillä...ni ja sit siihen yhtäkkiä ilmesty toinen ryhmä. Et siit ei ollu puhuttu etukäteen mitään ja sen lisäksi osa meistä, jotka ei kävelly, istuttiin tässä ja niitä tuotiin niitä toista ryhmää tähän ja sanottiin että heilläkin on vastaavaa yritystä kuntouttaa itseään ja laihtua,. Voitteko kertoa nyt omista kokemuksistanne? Ja se tippu ku taivaasta se porukka siihen sillai vielä rumalla tavalla et se ei ollu mikään hyvä juttu mikä tippu siihen vaan et se oli semmonen oli mikä pudotettiin....Niin loukkaantuneita oltiin. Ja hämmäntävintä oli seurata ryhmän jäsenenä sivusta sitä, että vetäjistä osa tiesi ja osa ei tästä ja ne vetäjät kuhis keskenään, että mikä tässä tapahtuu ja miksei tästä ole kerrottu ja se se on vasta lapsus.(s.38-39)</i>	Loukkaantuminen ohjaajille luottamuksen pettämisestä Epäuskoinen hämmennys ohjaajien tietämättömyydestä
<i>Outi: Me ei saatu ees sitä palautetta siitä meidän omasta testistä siihen (s.39)</i>	Pettymys palautteen sivuuttamisesta
<i>Anna. Niin siit tuli semmonen jupina omaan sieluun, että no eiks tää ookaan tärkeä juttu tää mejän juttu (s.40)</i>	Ärsyyntyminen laiminlyönnistä
<i>Anna: Mutta se lässäytti sitä fiilistä ja työläämpi koota itensä. Mutta sitä ei voi panna vetäjien piikkiin, et sen takia me syyään ku ne on ihan paskoja (s.46)</i>	Työläys palautua pettymyksestä Ymmärrys omasta vastuusta

Kuvausteksti ja käännetty merkitykset toisesta ryhmästä.

Tapaan ikääntyneiden elämäntapamuutosryhmän syksyisenä iltapäivänä. Olen tavannut ryhmän viikkoa aiemmin, kun olin mukana heidän ryhmän kokoontumisessa ja toimitin heille tiedonantolomakkeen. Olen saapunut paikalle ennen ryhmäläisiä, ja järjestän tilan ja äänityslaitteet haastattelua varten valmiiksi. Huoneessa on pieni pöytä, ja asetun itse sen ja seinän väliin. Ryhmäläisiä alkaa saapua tilaan, ja he ottavat paikkansa minua vastapäätä pöydän toiselta puolelta. Paikalle on saapunut 6 ihmistä 9? hengen ryhmästä. Osallistujat kirjoittavat aluksi suostumuslomakkeen, jonka jälkeen aloitamme ryhmähaastattelun

MERKITYSYKSIKÖT	KÄÄNNETYT MERKITYKSET
Alussa osallistujat kuvaavat heti tulevaan kohdistuvia tunteitaan.	
<i>“No ei muuta ku jännityksellä ootti, että mitä tuleman pitää,(taukoa ja muiden myötäilyä) ihan ei ollu tietoa.” (Auli, s1)</i>	Positiivinen jännityksellinen odotus tulevasta
<i>“Ja vähän aattelin, että onko minusta tähän. (nauraa) Niin, tulooko tästä mitään.” (Kerttu, s1)</i>	Epäroiva epäusko onnistumisesta
<i>”uteliaisuutta.” (Milja,s1)</i>	Uteliaisuus
Päällimmäisinä tunteina ryhmästä ja ensimmäisestä tapaamiskerrasta nousee positiivisuus, ja se henkii koko heidän keskustelussaan	
<i>“Onhan se iloa, kun päästiin tähän mukaan.” (Kirsti, s2)</i>	Kiitollisuus mukaanpääsystä
<i>“Ensimmäisen kerran jälkeen tuntu tosi mukavalta.” (Kerttu, s2)</i>	Tyytyväisyys ensitapaamisesta
Keskustelussa nousi useita kertoja niin ryhmän aloittamiseen kuin sen aikanakin ja useamman ihmisen kohdalla ryhmään liittyvä hyvä ilmapiiri. Se huokui myös heidän vuorovaikutuksessaan.	

“Semmonen turvallisuus, et tuota ainakin siinä alkuun oli puhetta, että se mitä täällä puhutaan, niin tuota sitä ei ensimmäinen vastaantulija tiitä tuolla sitten, että mitään siitä täällä puhutusta asiasta.” (Maija,s2)	Turvallinen luottamus ryhmään
“Niin semmonen hämmästys, että tässä minuthan hyväksyttiin ihan tasavertasena. En minä kokenu miksikään muukalaiseksi, en kokenu missään tapauksessa semmosta. Mieluummin myönteisesti, että minuthan hyväksyttiin ihan. Semmosen hyväksymisen tunne.” (Maija, s4)	Positiivinen yllättyneisyys hyväksytyksi tulemisesta
“Ja se on minusta lohdullista, että ei täällä nyt semmosia sanotaan miksikä sitä nyt sanois, että ku on muitaki tämmösiä pikkusen tukevampia, niin minua ainakin lohduttaa kovasti se seura.” (Milja,s8)	Lohdullinen samaistumisen tunne
“Tosi ilonen ja semmonen avoin” (Kirsti,s8)	Positiivinen avoimuus ryhmässä
“Sitten se, että koskaan ei toista arvostele sillai, että tuo nyt on tuommonen ja tää on tämmönen...” (Auli,s8)	Kunnioitus toisia kohtaan
) “Niin ja nää pitäjät on tosiaan, ne on ku aurinkoja. Ne on niin ilosia ku tullaan tänne. Että kiva ku tuutte.” (Kirsti,s19)	Hyväksyvä arvostus ohjaajilta
)“Ehkä huumori on kans” (Kerttu,s17)	Humoristisuus
Ilmapiirin ja ryhmän olemassaolo onkin auttanut matkan varrella	
“Niin on. Ei varmaan ois tullu muutoksia, jos ei ois täs” (Kerttu,s18)	Avun tunne ryhmästä
Osallistujat kuvasivat myös muutosprosessin alkuun liittyneen toivoa, odotuksia ja tavoitteita siitä, että ryhmästä saa jotain uutta painonpudotukseen ja elämäntapoihin. Lisäksi uskoa muutoksen toteutumiseen lisäsi tieto siitä, että ryhmä on pitempikestoinen.	
“Tietynlainen pitkäaikainen (seuraavan sanan mietintätauko) toive tuntu täytyvän, että pääsis tähän taas jälleen kerran tätä rasvavuorta puottaamaan pienemmäksi. Ja että ku on tämmönen ryhmä takana ja ja oli jo jonku verran tietoa siitä, että tää pitempikestoinen, tää ei oo muutamaan viikkoon selvä.” (Maija, s1) “Ja tosiaan tää, että ryhmä tois, niinku ryhmän mukana tulis jotaki uutta” (Kirsti s2)	Toiveikkaus ryhmän tuomasta uudesta a pitempikestoisesta avusta
Keskustelussa nousee esiin myös eräänlainen pelko ja epäily epäonnistumisesta sekä miten muut siitä ajattelevat. Pelkoa oli myös terveydestä	
“No tietysti se on aina se pelko, että kun tätä kehon rakentamista alaspäin on tullu tehtyä about 50 kilon eestä. Se on pudonnu, se on tullu takasin, taas jostain on tullu se himo, tästä pitäis päästä erilleen, ku ei vaatekaapissa ole, vaatteet ei mahu päälle ja siellä on hyviäki vaatteita. Ja taas se vaan tulee ja tulee vähitellen sinne vain vihkaa tulee se(huokaus) jonkunlainen epäily siitä, että onnistuuko tämä sittenkään.” (Maija, s2)	Pelko epäonnistumisen kierteen jatkumisesta
“Ehkä tuohon pelkoon ois se, että ku alotti tämän ja aatteli, että jos ei sitten tapahdukaan mittään omassa muuttamisessa, että miten sitten aatellaan (tauko) ohjaajat ja muut, että toi ei oo tehny mitään.” (Kerttu, s3)	Epäonnistumisen pelko muiden edessä
“Jos nyt tähän ryhmään mukaantuloon ja siihen ensimmäiseen päivään jottain kiteyttäis, niin se on semmonen pitemmän ajan tavote, että..kröhöm (yskäys). että kun se ykkösluokan tai kakkosluokan diabeteskö se nyt oli, joka yleensä seuraa sitä ylipainoo, et se on ollu takaraivossa jyskyttämässä, että teepäs Minna jotain tuon kehos kanssa, ettet oo kohta siinä diabetestynnyrissä. Nivelet sanoo kyllä sopimuksen irti. Onhan näissä tämmöset taustatki.” (Maija,s3)	Pitempiaikainen pelko terveyden menettämisestä
Epäonnistumisen pelon osallistujat kuvasivat kuitenkin hävinneen alun jälkeen:	
“Se melkein ku ensimmäisen kerran näki tän porukan, niin se pelko meni siinä pois.” (Kerttu,s10)	Pelon katoaminen ryhmään tutustuessa
Pelkoa ja jännitystä ryhmän ja muutosprosessin aikana on koettu myös mittaauksiin liittyen ja siihen jos muutosta ei tapahdu. Jännitys	

mittauksista tulee useamman kerran esiin keskustelussa ja vielä haastatteluhetkellä kuvatuissa nykyisyyden tunteissa	
“Niin näihin mittauksiin tosiaan, just niitten suhteen, niin minä oon, tai en minä pelkää, aina vähän jännittää.” (Milja, s4)	Pelonomainen jännitys mittauksista ja tuloksettomuudesta
”Niin joo, että ei tässä tapahu mitään, vaikka kuinka yrittää.” (Kerttu, s4)	
Osallistujat kuvasivat muutoksen lähteneet innostavasti vauhtiin	
“Kyllä se kaikilla on ollu kovat lukemat mittareissa, tuntu olevan.” (Milja, s7)	Ylpeys koko ryhmän vauhdikkaasta alusta
“Ei ku aatteloo entistä elämää, niin kyllä mä sanon, että se oli iso muutos seki, että tänne tultiin. Ku se alko se, se on ku eri maalimassa.” (Kerttu, s7)	Onnistumisen tunne jo pelkästään ryhmään tulosta
“Hyvällä mielin. Ja sitten katto vähän, että syötiinkö sitä vähän enemmän sitä kasviksia sitten, semmosia. Pientä elämänmuutosta tuli..” (Auli, s5)	Tyytyväisyys pienistä muutoksista
He kuvasivat saaneensa alussa askelmittarit, jotka johtivat kaikilla liikunnan lisäämiseen. osa kuvasi edelleen käyttävänsä askelmittaria.	
“Mutta ku ne askelmittarit annettiin, niin kato mä innostuin siihen kävelyyn ja mä luulen, et se oli siinä, että sitä ku vaan niinku jatkaa.” (Milja,s4)	Innostuminen askelmittarien käytöstä
“Kyllä mä oon pitäny vieläki ja musta on ihan mukava sen takia, että mä oon seurannu, että tulooko mulla suurin piirtein tasaisesti sitä. Että vähän niinkö mitä mä teen, niin että tuleeko siitä niin paljon.” (Kirsti, s6)	Avun tunne oman aktiivisuuden seuraamiseen
“On minullakin vielä askelmittari. En aio antaa pois.” (Kerttu, s6)	Pysyvä usko askelmittarin apuun
“Sillon aluks ku sitä aatteli, ettei saa sitä määrä 10 000 niin sitä on pakko lähteä” (Kerttu, s6)	Velvollisuuden tunne saada askelmäärä
Myös ruokapäiväkirjoja ja muuta kirjanpitoa oli tehty alussa	
“Kyllä mä alussa ainakin hirveän tarkkaa kirjanpitoa tein, että miten mä liikun ja mitä mä tein. Mutta on se nyt jääny sitten.” (Kerttu,s6)	Turvan tunne elämäntapoja konkretisoivasta kirjanpidosta
Osallistujat kuvasivatkin useaan otteeseen saaneen paljon tietoa, erityisesti ruokavaliosta, ja tämän auttaneen ruokavalioon tehdyissä muutoksissa. Tiedon avulla muutosta on pystytty tekemään ja tieto esiintyy selkeästi positiivisena asiana ja apukeinona muutoksen teossa:	
” Kyllä. Autto. Ja on huomannu tai ruvennu tarkkailemaan ku käy ostoksillakin, niin kattoo vähän, että mitä on noita rasvoja ja suoloja.” (Kerttu, s7)	Avun tunne ravintotietouteen
“Ja sitten kaikista asioista on saanu jotain tietoa.” (Auli,s12)	Avun tunne riittävän tiedon saamisesta
“Niin, se on just, se on se. Että sen voi aina ettiä, minäkin liimailen sitten jääkaapin oveen nyt justiin niitä kaikkia mitä” (Milja,s12)	Luottamus annetun tiedon kattavuuteen ja käytettävyyteen
) “Tietyllä tasolla on syöny pienen ikäni vihanneksia, mutta kyllä tämä on sysänny sen, että ei oo puolison tarvinnu enää tyrkyttää salaatti, pikku kurkkuviipale, tomaattia. Noitakin ois tässä tarjolla. Jonkinlaista semmosta omasta mielestä ainakin myönteiseen suuntaan on tapahtunu tämän ryhmän ja näihin niinku hää sano asiantuntijoihin antamat ohjeet” (Maija,s12)	Onnistumisen tunne terveellisiin ruokavalintoihin vahvistunut asiantuntijatiedon avulla
“Niin ja saadaan uusia asioita, paljon tietoa, että meillä on ollu niin hyviä luennoitsijoita ja käyty näissä tämmösissä paikoissa, ne on kaikki semmosta ihan, ihan niinku koulussa olis. (taukoa) Niin ei tuu ite yksittäin mentyä eikä tutustuttua.” (Auli, s3)	Vähentynyt avuttomuus tutustua uuteen
Ryhmän tapaamiskerrat olivat teemoiteltu niin, että jokaisella kerralla oli jonkinlainen teema. Tunteisiin liittyen kertoja ei ole ollut. Myös vapaa keskustelu on jäänyt ajanpuutteen vuoksi melko pieneksi, mutta silloin kun sitä on ollut, on keskustelu ollut rikasta. Keskusteluja ei kuitenkaan suoranaisesti esitetty tarpeellisiksi.	

<p>“Yleensä nää on teemoitettu sillä tavalla, että sitä liittys se asia, että tämmöseen vapaaseen keskusteluun ei oo ollu aihetta ja en tiää onko siihen ollu tarvettakaan, mutta että sillon ku keskustelu rönsyilee sinne sun tänne, niin se on toisaalta aika rikastakin.” (Maija,s16)</p>	Arvostuksen tunne vapaan keskustelun merkityksestä
<p>Tapaamisten sisällöistä on pidetty ja ryhmää on kokonaisuudessaan pidetty hyvänä ja tärkeänä muutokselle:</p>	
<p>“Kyllä ja sitten tuollakin kuntosalilla kun oltiin ja monitoimihalli, sillai, että. Totta kai semmonen kaikki liikunta, se sieniretki ku oltiin tuolla..niin se oli mukava” (Milja,s16)</p>	Tyytyväisyys tapaamisten sisältöön
<p>“ Minusta tää koko ryhmä alusta lähtien tähän hetkeen asti, mitä nyt eletään, 4 vaille 15, niin on ollu yhellä sanalla ilmastuna rakentava [haastattelija pyytää tarkennusta] Sillä, että tää ryhmä ei oo tuonu sitä esille, että kuhan me opitaan. Yleensä ku me opitaan jotakin, vaikka nyt auton ajoa, siellä taitaa tulla vääriä tapoja, niin tässä ryhmässä ei oo sitä semmosta opettamista, että niistä vääristä tavoista, tottumuksista ois yritettykään opettaa, vaan että on lähetty ikään ku täältä alustalta.” (Maija, s17)</p>	Tyytyväisyys ryhmän tapaan sisäistää uutta
<p>“Niin. Mutta erittäin minusta tarpeellinen. Tällä ikäryhmällä tosiaan ei taho enää näin kivoja kursseja varmaan, tosiaan aikasemmin.” (Milja, s19)</p>	Tyytyväisyys elämäntaparyhmään
<p>Vitsillisesti osallistujat kommentoivatkin toivetta ryhmän jatkumisesta</p>	
<p>“Keksis vain jonkun jipon, että saatais, jäätäis ehoille, että saatais toinen vuosi lisää.” (Maija,s23) ”No ehkä se periaatteessa enempiä. Tietoa on nyt saatu ainakin minä aattelen niin paljon kaikkee, se on vaan käytäntöön koittaa saisko laitettua kaikkia näitä hyviä ohjeita.” (Milja,s23)</p>	Epäröivä pelko yksin pärjäämisestä ryhmän päätyttyä
<p>Myös ryhmänpienintä kokoa on pidetty hyvänä</p>	
<p>“Eikä se ehkä niin tehokasta ois, jos enempi ois tässä” (Kerttu,s19) “On. Että jos aattelo, että 30, niin eihän.” (Kirsti,s19)</p>	Tyytyväisyys pieneen ryhmäkokoon
<p>Ryhmätapaamiset onkin nähty positiivisina, ja osallistujat ovat tunteneet odotusta ryhmän tapaamisia kohtaan.</p>	
<p>“Ja ihan mielellään lähtee aina tänne kerhoon.” (Kirsti,s8), “ Niin, et oikein ottaa sitä viikon, pääsis” (Kerttu, s8)</p>	Odottava halu ryhmätapaamisiin
<p>Ryhmässä on myös voitu jakaa vinkkejä muille ja ottaa muiden vinkkejä vastaan</p>	
<p>“Niin, kyllähän se on aina ja aina ku kuulee toisten...Joku päässy voittamaan jonkun semmosen vääränlaisen, tottuneen tavan. Tilalle vois olla joku muu” (Milja,s15)</p>	Avun tunne toisten kokemuksista
<p>“Ainakin siitä tulee hyvä mieli, että saa jollekin antaa jonkun vinkin. Ja sitten vielä, kun sen joku ottaa ihan käytäntöön, toteuttaa sitä.” (Maija,s18)</p>	Itsensä hyödylliseksi tunteminen
<p>Kun kysyttiin onko ryhmä auttanut kamppailussa kiusauksia vastaan</p>	
<p>“On auttanu varmaan, on. Saattaa tulla mieleen jonku juttu, joka on tuotu esiin tässä ryhmässä.” (Milja,s20) Osa ryhmäläisistä kuvaa myös tietynlaista velvollisuutta muita kohtaan elämäntapoihin liittyen, mutta osa taas kuvaa jokaisen olevan vastuussa vain itselleen eikä elämäntapojen noudattamisessa ole kyse velvollisuudesta muita kohtaan.</p>	Osaaminen muilta saadusta avusta
<p>“Kyllä minulle on ainaki tullu mieleen, että ei nyt kaveria passaa” (Maija,s20) “Ite kai sitä ittensä kanssa ne taistelut joutuu käymään, jos antaa periksi niille haluilleen, niin joskus saa pettyä kun käy vaakalla.” (Milja,s20)</p>	Vastuullisuuden tunne ennen kaikkea itselle mutta myös ryhmää kohtaan
<p>Muutoksen kulussa on kohdattu kuitenkin myös takapakkeja, ja eräs osallistuja kuvasi useita kertoja alussa tulleen painonpudotuksen jälkeen painon takaisinnousua ja painonpudotuksen lyhyttä iloa</p>	
<p>“Hetken tuotti niin suurta tyydytystä kun kaks kiloa. Mutta se oli onneton niin lyhytaikainen. Siitä tietää, että mulle kaks kiloo on jo suuri ilon aihe, minä oon niin huono tai mä oikeestaan en oo silleen kunnolla tietysti yrittänytkään,</p>	Pettymys omasta luovuttamisesta painonpudotuksessa

kyllähän se niin täytyy sanoa, mutta se oli heti kyllä. Sitten se on tullu takasin.” (Milja,s14)	
“Painon kanssa justiin sitten ärsyttää, irvistää itelle, että kyllä oot” (Milja,s24)	Turhautuminen painonpudottamisen vaikeuteen
Toisaalta painon heikkoa pudotusta selitettiin myös omalla iällä ja siihen liittyvällä hitaalla aineenvaihdunnalla, ja elämäntapamuutoksen tavoitteeksi esitettiinkin terveelliset elämäntavat painonpudotuksen sijaan:	
“Jossain vaiheessa tuli vähän lohduttavana varmaan siitä johtuu hänenkin tai se painon nousu, että näin iäkkään ihmisen ku myö ollaan. 70 taitaa olla kaikilla. [muut kommentoivat ikää] Niin ravinto ei imeydykään sillä tavalla tai pala niinkö nuorena sinun iässä ja siitä vanhemmallakin vielä palaa. Siellä on sitten vastapuolella se kuivuminen ja siitä ovat seuraukset ja sitten taas väärin painottuneet ruuat aiheuttaa sitten verenkoostumuksen häiriöitä ja että se ei ois ollenkaan tarkoitus eli päätävöte oo tällä elämänhallintaryhmällä se painon pudotus, vaan tehdä niitä muutoksia niin, että pystyis terveemmin elämään, terveempänä, hyvinvoivampana elämää. (muitten mukana myötäily).” (Maija, s8).	Ymmärryksen tunne iän tuomiin haasteisiin elämäntapojen muutoksessa
Toisaalta painonpudotus tuotiin siitä huolimatta esiin positiivisena sivutuotteena	
“Että se voi siinä sivussa kuitenkin sit se painonpudotus, ku pääsee oikein niissä sillä lailla ja tekee sen mukaan, mitä ohjetta meillä on, ainakin minun mielestä meillä on niin monta lehtistä jaettu asioista.että se on vaan siinä tahdon ja tekemisen suhteesta. Tahto on tehdä” (Milja,s8)	Ymmärryksen tunne kurinalaisen toiminnan merkityksestä painonpudotuksessa
Osalla osallistujista askelmittareiden tuomaa intoa lannisti puolestaan askelmittareiden epätarkkuus ja väärät lukemat.	
“Ja sittenhän siinä heti aikaan paljastu, että nämä kaks miestä, jotka on maanviljelijöitä, niin ne on saanu hirveet lukemat, kun traktori [päällekkäin puhumista] [naurua]. Menee vähän niinku pohja pois koko tältä askelmittarilta. Tämmöstä vuoristorataa meni siinä askelmittarin suhteen tunteet.” (Maija, s5)	Turhautuminen askelmittarien epäluotettavuuteen
Muutoksen teossa koettiin myös vaikeuksia ja luopumista, kun pullan ja makeiden jättämisessä kahvin kanssa koettiin ongelmia. Asiaa kuitenkin selitettiin tottumuksena pullanhimon sijaan.	
“Sä äsken kysyit, että onko tässä ollu haittaa, mitään negatiivisia tai kielteisiä haittaa tähän elämäntaparyhmä ja meidän painon pudotukseen, niin kyllä minun täytyy sanoa, että huippuleipurin pullat pitää jättää pois ja piirakat, kun ei tuon parempaa leipuria kyllä löydä. Kyllä ainakin meikäläisen suuhun sopii.” (Maija,s14)	Vaikeus luopua
“Niin eikä se leipä aina maistu, se pitää pulla tai joku makea.” (Milja, s14) “Se tottumus vai mikä se on tosiaan, että on tottunu kahvin kans, että ei osaa. Jotkuhan on oppinu pelkkä kahvi.” (Milja, s15)	Luopumisen tunne rutiineista
Eräs osallistuja kuitenkin kuvasi hiukan humoristiseen sävyyn, kuinka pahinta on toisen mielen pahoittaminen jos ei syö hänen tekemää pullaa:	
“Siinä on ristiriita, että kun on luvannu rakastaa tuota kantturata myötä ja vastamäessä, niin ei tohtis mieltä pahottoo. [muiden naurua] Olla silleen, että ei syö niitä leivonnaisia. Et paljon helpompi ihan oikeesti, paljon helpompi ku Hän[kirjoittajan muokkaus] oo siinä kahtomassa, mä juon kahvia tai teetä. Paljon helpompi olla ottamatta., kun Hän[kirjoittajan muokkaus] on vieressä, niin kyllä kai se tuon mielikskin pitää ottaa. Tässä on vähän tämmönen” (Maija,s14)	Vaikeus ottaa omaa vastuuta pullan syömisestä
Osa taas kuvasi liikunnan määrän lisääntyneen kovastikin, ja tämän vaikuttaneen fyysisiin tunteuksiin, kuten nukkumiseen.	
“Niin ja iltasellakin ku ei jää vaan istuu siihen pitkäksi aikaa siihen tuoliin. Joka mainoksen aikana nousee siitä yli ja teköö pienen lenkin. Niin huomaa kyllä jaloissaan, ei vedä suonta yöllä niin paljon, se veri lähtee kiertämään.	Hyvä olo liikunnasta

<i>Mä oon huomannu sen. Se tekee tosi hyvää, ku vaan ei istu koko aikaa siinä käsityön kanssa näin vaan, vaan lähtee.” (Kirsti, s8)</i>	
<i>“Keväällä tuntu vielä, kun postin haki ja tuntu, että henki loppu, vaikkei oo ku 100 metriä. Pikkusen mäkeä, niin tuntu että mä tukehun, mutta nyt pääsöö” (Kirsti,s20)</i>	Onnistumisen ilo kasvaneesta liikuntakyvystä
Varmuus elämäntavoista vaikutti olevan osallistujille suurempaa	
<i>“Kyl ainakin on oppinu hyväksymään ihtensä, aatellu, että tuota kyllä minä pystyn tähän. Ettei enää sillä lailla.” (Kerttu, s8)</i>	Vahvistunut minäpystyvyyden tunne
<i>“Tulee semmonen tunne, että joo, että tää menee nyt ihan oikein, että mä osaankin tehdä jotakin.” (Kirsti,s,21)</i>	Vahvistunut osaamisen tunne
<i>“No nyt ku tätä on näinkin pitkään jo tämä muutoksen hakeminen toteutunu, tapahtunu, niin tavallaan tuntuu siltä, että sitä on jo niin paljon oppinu, että se jo ikään ku luonnostaan pysyy. Ettei ainakaan läsähdä siihen entiseen hapatukseen, mikä on ollu. Jos sit semmosta on muka ollukaan, mutta että kuiteski niin, että oppiminen vaatii tiettyjä toistokertoja yleensä.” (Maija,s30)</i>	Uskon tunne ylläpitää elämäntapoja ilman ponnistuksia
Toisaalta elämäntapojen hallintaa kuitenkin heidän mukaan pitäisi vielä oppia enemmän	
<i>“Sitä meidän pitäis opetella” (Kirsti,s27)</i>	Osaamattomuuden tunne elämäntapojen hallintaan
Kokonaisuudessaan muutoksen kulusta tulee erilaisia kommentteja. Monta kertaa painon takaisinnoususta kertovan henkilön vastakohtaksi osa kommentoi muutosta positiivisemmin	
<i>“Minä en oo kyllä mitään takapakkaa enkä vuoristorataa kokenu..et se on ollu lievää nousujohteista tämä” (Maija,s29)</i>	Onnistuminen muutoksessa
Tässä yhteydessä takapakkeja kokenut tuo esiin yksin elämisen vaikutuksen muutoksen tekoon:	
<i>“Mut se on tämmösen yksinäisen ihmisen elämä ku siinä pitäisi olla semmonen vierellä joku, joka...” (Milja,s29)</i>	Yksinäisyys ilman kannustajaa
Kun osallistujilta kysyi, onko he kokeneet laiskuutta, he kieltävät sellaisen olemassaolon, ja jos se kuitenkin iskee, on siitä koettu ikään kuin huonoa omatuntoa, mutta kuitenkin osattu myös ajatella itselle armollisesti. Velvollisuutta elämäntapojen noudattamisesta ja huono omatunto laiskottelusta kuitenkin esiintyy keskustelussa useamman kerran	
<i>“Pois se meistä, että laiskoja oltais” (Maija,s26)</i>	Kielteisyys laiskuutta kohtaan
<i>“Se sais päästä, mut kyllä se joskus mulla pääsee.” (Milja s26)</i>	Häpeilevä laiskuuden myöntäminen
<i>“Se on vaan kumma, että miten se sitten vaivaa, jos sitä vaan istuu tuossa ja. Koko ajan koputtaa, että nyt pitäis lähteä.” (Kirsti,s26)</i>	Huono omatunto laiskottelusta
<i>“Joo, me ollaan sitä ikäluokkaa, että kaiken kaikkiaan ei oo saatu niin sanotusti leikille pysyä.” (Maija,s26) Eikä suokaan itelleen sitä lepoa sitten silloin. Aina vaan pitää tehdä, et mä oon laiska, jos mä istun siinä sohvalla.” (Kirsti,s27)</i>	Vaikeus hyväksyä laiskuutta
<i>“Kai sitä sitten kuitenkin pitää olla armollinen itelleen ja ei se syyttelykään auta mitään sitten.” (Milja,s26)</i>	Armollisuus itseä kohtaan
Toisaalta laiskuudelle on opittu sanomaan ei:	
<i>“Joo sitä ennen aatteli sitä ku on oikein laiskalla päällä, että minä sitten huomenna, minä sitten huomenna lähen. Mutta nyt ei sillä lailla aattele. Jotenki tuntuu, että kyllä sitä vaan on lähettävä.” (Kerttu,s26)</i>	Vahvistunut kyvykkyyden tunne voittaa laiskuus
Osallistajat kuvasivat muutoksen myötä nykyisinä tunteina olevan ylpeyttä	
<i>“No ainakin mä tunnen ylpeyttä siitä, että minä oon päässy, että eilen illallakin kun kävelin, niin mä mietin sitä, että oonko mä tosiaan, että minä kävelen tuolla mettäsä myöhään illalla.” (Kirsti,s20)</i>	Yllätynyt ylpeys lisääntyneestä pystyvyydestä
Myös odottavaa toivoa ilmeni	

<i>Ja semmonen toivo ainaki, että olis tapahtunu myönteistä. Tosiaan lihassmassa olis kasvanu rasvan tilalle.” (Maija,s23)</i>	Odottavaa toivoa konkreettisista muutoksista
Iloa ja kiitosta ryhmästä nousi esiin myös nykyisistä tunteista puhuessa	
<i>“No kaiken kaikkiaan hyvä mieli, että tässä on saanu tämmösessä ryhmässä olla ja että tämä vielä jatkuu.” (Maija,s27)</i>	Kiitollinen ilo ryhmän jatkumisesta edelleen
Myös energisyyttä kuvattiin, kun kysyttiin mikä motivoi jatkamaan.	
<i>“Energisyys mulla ainakin, että paljon pirteemmäksi on tullu ja jaksaa vähän enempi” (Kerttu,s29)</i>	Kasvanut energisyys
Osallistujat kuvasivat myös sitä, kuinka muiden ihmisten kommentit muutoksen myötä on tuntunut todella mukavalta.	
<i>“Varsinki jos joku muu huomaa sitten, että on tapahtunu muutosta...Se tekköö hirveän hyvää” (Kerttu,s24)</i>	Positiivisen minäkuvan vahvistuminen muiden kommentoidessa muuttunutta ulkonäköä
Tähän liittyen nousikin seikka itsensä kiittämisestä ja arvostamisesta. Osallistujien mukaan itsensä kiittämistä on ollut tarpeeksi ryhmän aikana, mutta vastaavasti osallistujat toivat esiin myös sen, kuinka suomalaiset eivät osaa kiittää itseään tarpeeksi.	
<i>“Mm, kyllä. Sitten jostakin asiasta tuli mieleen, että aina ku on tyytyväinen johonki asiaan ja voi sanoa, että kiittää itseensä, on semmonen sanonta, että itseäni olen kiittänyt ja kiitosta on riittänyt. [naurua] Pienistäkin. Mut se, että tekis yleensä meille ihmisille, me ei olla totuttu, suomalainen kulttuuri on siinä, että ei opetettu sitä itse semmosta just semmosta hyvän tekemistä omalle itelle, siis psyykkisesti.” (Milja,s27) “Mehän on aika paljon tehtyki sitä...” (Milja,s28)</i>	Lisääntynyt ymmärryksen tunne itsensä kiittämisen tärkeystä
Ryhmän myötä itsensä hyväksyminen on kuitenkin osallistujilla noussut ja itsensä arvosteleminen vähentynyt ja tämä nousee keskustelussa pariinkin otteeseen	
<i>“Ehkä semmonen puoli on omasta itestä, että minä oon koko elämän ajan pitäny vitsinä ja hyvänä vitsinä sitä, että ku minä mollaan ite ihtiäni. Niin hän on sitä jo kauan aikaa sanonu jo mulle yks aikoinaan kymmeniä vuosia sitten kunnan sihteeri oli Kalliola[nimi muutettu] sano minulle, että sinä tietysti oisit ihan jees mies, kun sinä et aina ihteas mollais. Tämä ryhmä on antanu sitten siihen puhtia, että ei, se on vastenmielistä kuulla semmonen mollaaminen kaikille.” (Maija,s28)</i>	Ymmärrys itsensä mollaamisen tarpeettomuudesta
<i>“Sitä aina ennen tuntu siltä, että paljon ei uskaltanu uimaan mennä, ku häpeää itseänsä ja muuta, mutta kyllä tää on muuttanu paljon, että ei sitä auttanu. Minä oon minä.” (Kerttu,s31)</i>	Kasvanut itsearvostus
Tunteiden käsittelyä osallistujat eivät kuvanneet olleen ryhmätapaamisissa. Osallistujat kuvasivat psykologin käyneen puhumassa masennuksesta, mutta muuta toimintaa tunteisiin liittyen ei ollut eikä siihen ole ollut aikaa. Osallistujat kuitenkin sanoivat, etteivät he varmaan olisi tunteiden käsittelyä kaivanneetkaan.	
<i>“Ei oo varmaan. Siis jos erikseen puhutaan teemana tunteet, niin sitten varmaan, mutta ei me olla, ei oo.” (Milja,s32)</i>	Vaikeus sisäistää tunteiden huomioimisen merkitystä
<i>“Miksei se vois hyvä olla, mutta tai tähän asti en oo osannu ainakaan henk. kohtasesti kaivata.” (Maija,s32) ”Ei niistä oo yleensä esiin mitään, että ois kaivattu sillä lailla, mutta varmaan vois tietysti ollakin joskus. Jos jää aikaa” (Milja, s16)</i>	Epäröinnin tunne arvottaa tunteista puhumista
Toisaalta lopussa kaikki kokivat tämän keskustelukerran tunteista olleen kovin mukavaa	
<i>“Mun mielestä kauheen mukavaa.” (Kerttu,s33).</i>	Tyytyväisyys tunteista puhumiseen
He myös kuvasivat, kuinka muutos on ollut pintaliittoa tätä ennen, mutta tässä keskustelussa asia on viety syvemmälle.	

<p><i>“Jotenki minusta syventää tätä koko, mentiin vähän tällä lailla. Pintaliittoa, mutta nyt on menty vähän syvemmälle. Ja joka tapauksessahan meidän käytöstä tunteet ohjaa” (Maija,s33)</i></p>	<p>Oivalluksen tunne tunteiden puhumisen merkityksestä</p>
<p>Kaikki olivat myös sitä mieltä, että tällainen kerta voisi olla mukavaa osana elämäntapamuutosta ja se olisi parempi ryhmänä kuin yksin.</p>	
<p><i>“Kyllä musta tuntuu, että yleensä ihmisiä kiinnostaa tällainen psyykinenkin puoli, ainakin minua kiinnostaa. Mutta sehän on niin ihmis, tai henkilökohtaista, että kuka on mistäkin asiasta.” (Milja,s33)</i></p>	<p>Arvostus psyykkiseen puoleen fyysisen rinnalla</p>
<p>[Haastattelijan kysymys siitä, olisiko parempi ryhmässä vai yksin] <i>“Ei, ei, kyllä se on parempi tällasessa ryhmässä.” (Kerttu,34)</i></p>	<p>Luottamus ryhmäkeskustelun toimivuuteen tunteista puhumisessa</p>