

Miten puhua lihavuudesta? Sosiaalipsykologinen näkökulma

Marja Kinnunen
VTT, toiminnanjohtaja



Kannattaa pohtia

- Miten lihavuudesta on puhuttu ja missä?
- Mitä sillä on saavutettu?

Lyhyt vastaus

EI NÄIN:

VIIHDE

 lataa suorat sanat
**kehopositiivisuudesta: etenkin yksi
kommentti lihavuudesta nyppii**

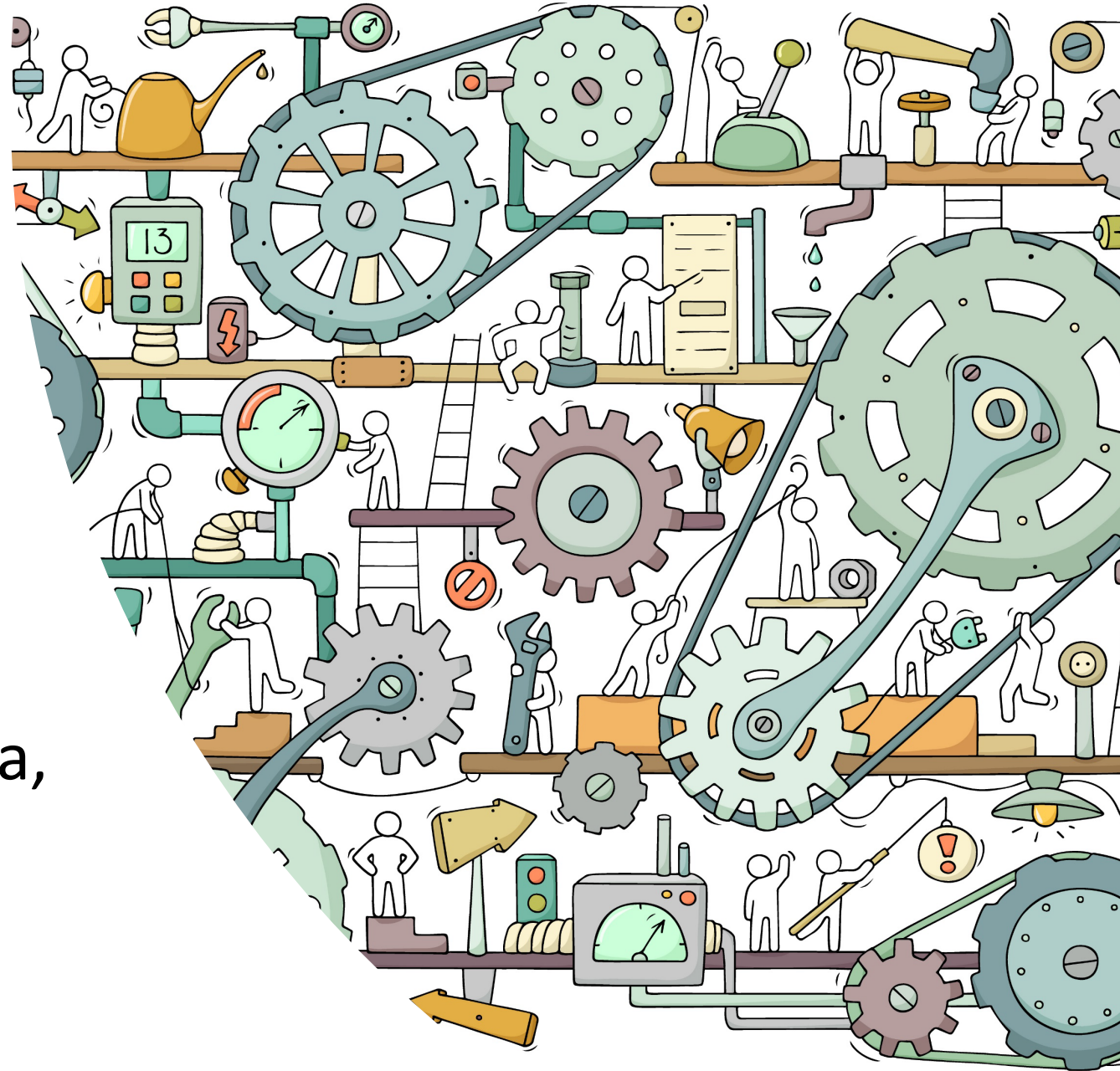
- Mielestäni se, että sanotaan, että on ok olla lihava, niin se ei ole ok.
Tuossa kohtaa kehopositiivisuusviesti on mennyt metsään, 

Miksi ei?

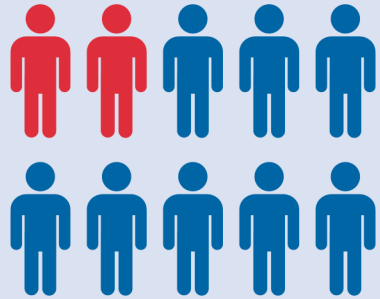
- Eettinen vastaus: ”Lihavuus on aina terveysriski” vs. ”Ei ole ok olla lihava”.
 - Jenny Lehtinen: ”Korvaa ”lihava” millä tahansa muulla sanalla, ja mieti voisiko sitten sanoa näin”
- Kehopositiivisuus: Kaikki kehot ovat yhtä arvokkaita riippumatta siitä minkä kokoisia tai näköisiä ne ovat tai miten ne toimivat.
 - Haluamme kohdella arvostaen sitä mitä arvostamme, rakastamme ja kunnioitamme
- Puhtaasti rationaalinen vastaus: Painon vuoksi leimatuksi tulemisen kokemus liittyy haitallisiin fysiologisiin ja psykologisiin tuloksiin (esim. Wu & Berry, 2018).

Lihavuuden ehkäisy

- Joka tapauksessa asia, johon halutaan muutos on käyttäytyminen
- minkä asian, kenen, missä ja milloin pitää käyttäytyä eri tavalla, että asiaan saadaan muutos?



Terveysnäkökulma: esimerkkinä polvikipu

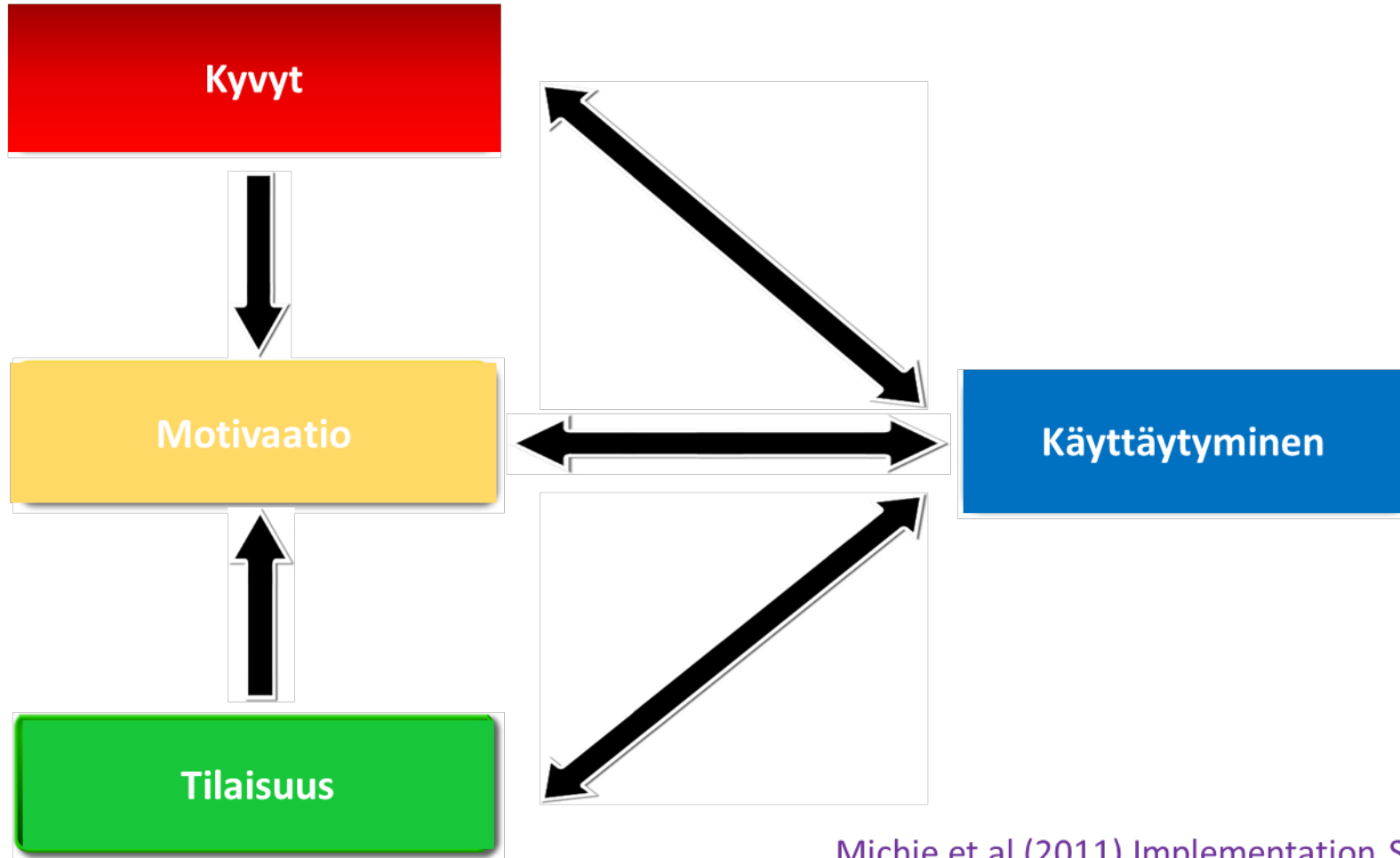


2/10

Joka viides suomalainen nainen
saa elämänsä aikana polveensa
tekonivelen.

- Nykytiedon mukaan joka 4. polvikipu jäisi alkamatta, jos ylipainoa ei olisi.
- Laskennallisesti voidaan ajatella, että 50 000 asukkaan kunnassa yli 100 ihmistä vähemmän kärsisi niin pahoista polvikivuista, että joutuu tekonivelleikkaukseen
- Sote-menoja noin 1 milj. €/ vuosi

The COM-B malli: Käyttäytymisen kolme välttämätöntä ja yhteensopivaa olettamusta



Kannattaako terveysviestinnässä käyttää pelottelua (eli faktoja pöytään)?

- Miksi käyttää pelotettelua jos on vaihtoehtoja?
- **Tutkijoiden konsensus:**
 - Uhan ja pystyvyyden suhde on tärkeä
 - **Viesti on tehokkaampi jos siihen yhdistetään pystyvyyttä nostattava ja tukeva viestintä**
 - Terveyskäyttäytymisellä on **muitakin determinantteja kuin riskikäsitykset**

Finding theory- and evidence-based alternative appeals: Intervention Mapping

Gerjo Kok¹, L. Kay Bartholomew², Guy S. Parcel², Nell H. Gottlieb
María E. Fernández²

¹School of Psychology and Neuroscience, Maastricht University, Maastricht

²School of Public Health, University of Texas, Houston, TX, USA

*F*ear arousal—vividly showing people the negative health consequences of life-endangering behaviors—as a method to raise awareness of risk behaviors and to change them into health-promoting behaviors. Most data suggest that, under conditions of low efficacy, the resulting reaction will be defiance. Health promoters should identify effective alternatives to fear arousal by carefully

Toivon luominen tehokkaampaa kuin pelon herättäminen

> Health Commun. 2019 Apr;34(4):463-474. doi: 10.1080/10410236.2017.1422847. Epub 2018 Jan 9.

Uplifting Fear Appeals: Considering the Role of Hope in Fear-Based Persuasive Messages

Robin L Nabi ¹, Jessica Gall Myrick ²

Affiliations + expand

PMID: 29313717 DOI: 10.1080/10410236.2017.1422847

Abstract

Fear appeal research has focused, understandably, on fear as the primary emotion motivating attitude and behavior change. However, while the threat component of fear appeals associates with fear responses, a fear appeals' efficacy component likely associates with a different emotional experience: hope. Drawing from appraisal theories of emotion in particular, this article theorizes about the role of hope in fear appeals, testing hypotheses with two existing data sets collected within the context of sun safety messages. In both studies, significant interactions between hope and self-efficacy emerged to predict behavioral intentions. Notable main effects for hope also emerged, though with less consistency. Further, these effects persisted despite controlling for the four cognitions typically considered central to fear appeal effectiveness. These results, consistent across two samples, support the claim that feelings of hope in response to fear appeals contribute to their persuasive success. Implications for developing a recursive model of fear appeal processing are discussed.

Similar articles

Perceived efficacy, conscious fear of death and intentions to tan: not all fear appeals are created equal.

Cooper DP, Goldenberg JL, Arndt J.

Br J Health Psychol. 2014 Feb;19(1):1-15. doi: 10.1111/bjhp.12019. Epub 2013 Jan 17.

PMID: 23331760

Using efficacy cues in persuasive health communication is more effective than emphasizing

in voi laittaa kuvan

Toivon luominen tehokkaampaa kuin pelon herättäminen

Vertaa:

”Sun nivel ei kestä tuota painoa”

vs.

”Jo viiden kilon laihtuminen helpottaa oireita”

laittaa kuvan

> Health Commun. 2019 Apr;34(4):152

II-111

... efficacy emerged
... emerged, though with less
controlling for the four cognitions typically
... effectiveness. These results, consistent across two samples, support
... of hope in response to fear appeals contribute to their persuasive success.
... implications for developing a recursive model of fear appeal processing are discussed.

Similar articles

Perceived efficacy, conscious fear of death and intentions to tan: not all fear appeals are created equal.

Cooper DP, Goldenberg JL, Arndt J.

Br J Health Psychol. 2014 Feb;19(1):1-15. doi: 10.1111/bjhp.12019. Epub 2013 Jan 17.

PMID: 23331760

Using efficacy cues in persuasive health communication is more effective than employing



LIKKUMINEN VOI SAADA SINUT HETI VOIMAAN PAREMMIN.

Mielialasi kohenee.
Ajatuksesi terävöityvät.
Stressin tunteesi kevenee.
Nukut paremmin.

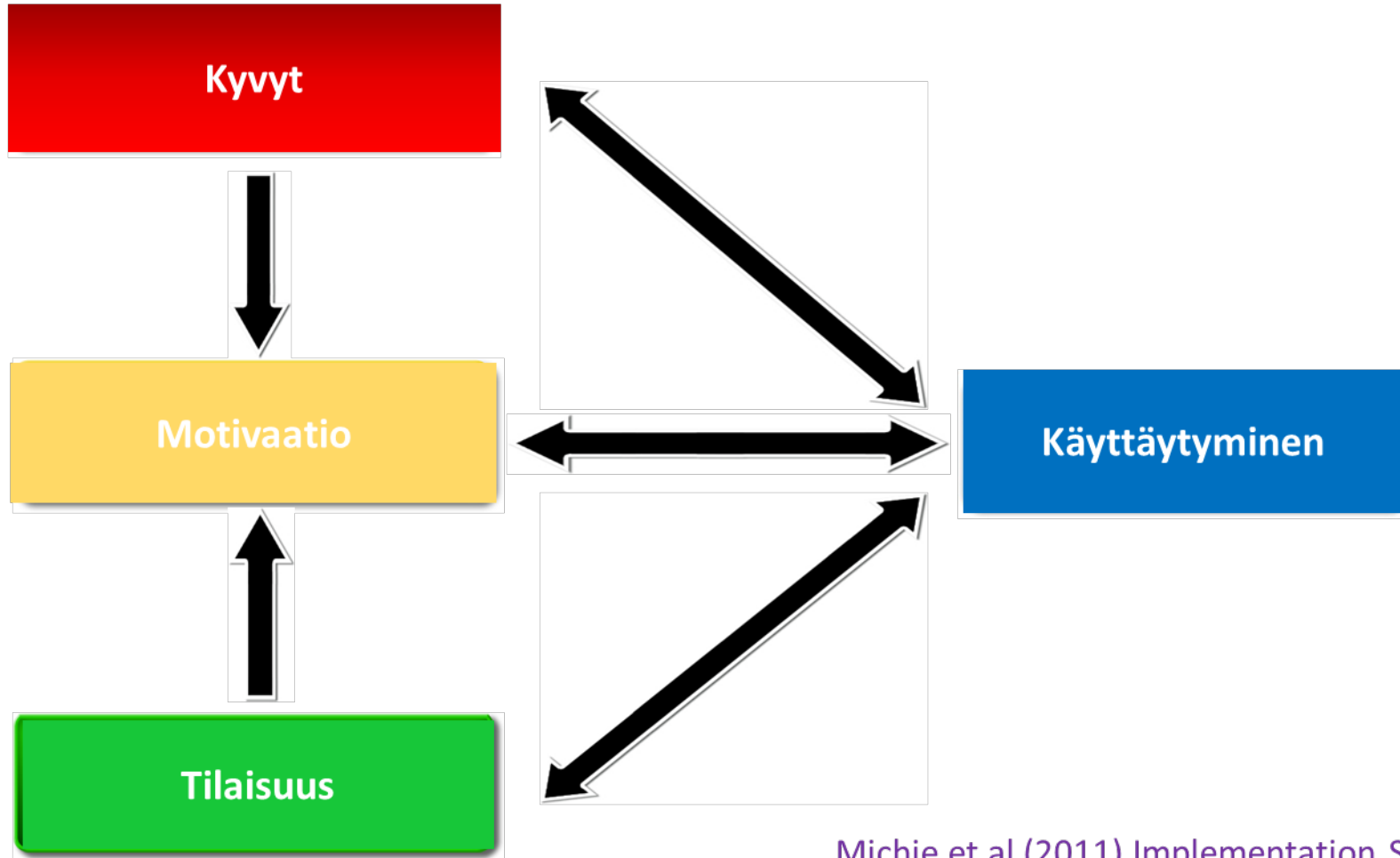
LIKKUMALLA RIITTÄVÄSTI VOIT SAADA LISÄÄ TERVEITÄ ELINVUOSIA.

Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, kuten useita sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelin-sairauksia ja joitakin syöpätauteja.

Liiku omalla tavallasi. Joka päivä.



The COM-B malli: Käyttäytymisen kolme välttämätöntä ja yhteensopivaa olettamusta



- Sote: ennaltaehkäisy? Tuki elintapoihin?
Hoitoonpääsy?
- Arjen vaatimukset
- Kipu arjessa



Mistä me
oikeastaan
haluamme
puhua?

- Palveluvalikoima?
- Hoitoonpääsy?
- Vertaistuki?
- Verotus?
- Vaikutukset hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn? Vaikutukset yksilötasolla vai väestötsolla?

Missä ja kuka
puhuu?

- Ammatilainen vastaanotolla?
- Ystävä/ perhe?
- Some?
- Media?
- Vaikuttamistyö?

Yhteenveto

- **Jos odotat lihavuuspuheen muuttavan asioita, mikä on muutosteoriasi?**
 - Perustuuko se empiriaan vai mutuuun?
- Erota asia ja ihminen, ja mieti silti:
 - Loukkaanko tai syrjinkö tahallisesti tai tahattomasti?
 - Annanko keinoja?
 - Ylittääkö viestini hyödyt sen haitat?
- Onko itse asiassa tarpeen puhua niemenomaan lihavuudesta asian edistämiseksi?
- Olemmeko barrikadeilla ehkäisemässä lihavuutta vai edistämässä elinympäristöä, joka tukee yhtäläisiä mahdollisuuksia?

Kiitos!

marja.kinnunen@suomentule.fi

