



LIIKUNTA TYÖHYVINVOINNIN TUKIJANA

**Sammet Dampersin työntekijöiden
kokemuksia ”Ennaltaehkäisevää
työterveyttä” -hankkeen vaikutuksesta
hyvinvointiin ja liikuntakäyttämiseen**

Hanna-Mari Kärkkäinen



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Sosiaali- ja terveysala

Tekijä(t) KÄRKKÄINEN, Hanna-Mari	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 73	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi LIIKUNTA TYÖHYVINVOINNIN TUKIJANA – Sammet Dampersin työntekijöiden kokemuksia ”Ennaltaehkäisevää työterveyttä” –hankkeen vaikutuksesta hyvinvointiin ja liikuntakäyttämiseen		
Koulutusohjelma Fysioterapia		
Työn ohjaaja(t) JYLHÄ, Maija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Tämä opinnäytetyö käsittelee ”Ennaltaehkäisevää työterveyttä” –hankkeeseen osallistuneen yrityksen, Sammet Dampersin, työntekijöiden kokemuksia hankkeen vaikutuksista. Tutkimuksen kohteena ovat Sammet Dampersin työntekijöiden hyvinvointi ja liikuntakäyttämisen. ”Ennaltaehkäisevää työterveyttä” –hanke on vuonna 2007 toteutettu, JYKES:in hallinnoima työterveyshanke, joka sisälsi ennaltaehkäisevää työterveystoimintaa. Hankkeeseen osallistui Jyväskylän seudulta kaikkiaan 19 eri yritystä, joista Sammet Dampers oli yksi. Hankkeen alussa toteutettujen terveystarkastusten ja –kyselyiden pohjalta kaikki hankkeeseen osallistujat asettivat itselleen henkilökohtaisia tavoitteita oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Tässä opinnäytetyössä selvitetään näiden tavoitteiden saavuttamista ja liikuntakäyttämisen muutoksia Sammet Dampersin työntekijöiden kohdalla. Laadin hankkeen käyttöön alku- ja loppukartoituskyselyt, joiden pohjalta asetin opinnäytetyöni tutkimuskysymykset. Sammet Dampersin työntekijöiden täyttämistä kyselylomakkeista keräsin vastaukset asettamiini kysymyksiin. Opinnäytetyötutkimukseeni osallistui 10 työntekijää, joista 9 vastasi loppukyselyyn.		
Avainsanat (asiasanat) hyvinvointi, liikuntakäyttämisen, työterveyshanke		
Muut tiedot		

Author(s) KÄRKKÄINEN, Hanna-Mari	Type of Publication Bachelor´s Thesis	
	Pages 73	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title PHYSICAL EXERCISE SUPPORTING WLL-BEING AT WORK – Experiences of Sammet Dampers´s employees about “Primary preventive work health” –project´s effects on well-being and physical exercise behaviour		
Degree Programme Physiotherapy		
Tutor(s) JYLHÄ, Maija		
Assigned by		
Abstract This bachelor´s thesis processes that effects which Sammet Dampers´s employees experienced after “Primary preventive work health” –project. The effects are related to well-being and physical exercise behaviour. “Primary Preventive work health” –project was carried through this year (2007) administrated by JYKES. The project included primary preventive work health activities and 19 companies took part on the project. Start survey was published in the beginning of the project. After that, health examinations were carried through. Then every project participant set up some personal well-being targets in the project. Realization of those targets and possible alteration on physical exercise behaviour appears in this bachelor´s thesis. Start- and finish surveys of the project are made by me, so my study questions are related to those surveys. From all those 19 companies which took part on the project, I chose Sammet Dampers and collected my study answers from their answer forms. 10 persons of Sammet Dampers employees took part on my bachelor´s thesis study and 9 of them answered on finish survey.		
Keywords well-being, physical exercise behaviour, work health project		
Miscellaneous		

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	3
2. ”ENNALTAEHKÄISEVÄÄ TYÖTERVEYTTÄ” -HANKKEEN KUVAUS	5
2.1. HANKKEEN JÄRJESTÄJÄT JA SISÄLTÖ	5
2.2. VUOSIKATSASTUKSET JA PALAUTE	6
2.3. SYTYKE -OHJELMA	7
2.4. SEURANTA JA ARVIOINTI	8
3. TUTKIMUSLOMAKKEEN TEOREETTINEN PERUSTA	9
3.1. HYVINVOINTI JA TYÖHYVINVOINTI	9
3.2. TOIMINTAKYKY JA TYÖKYKY	10
3.3. MIKSI JUURI LIIKUNTA?	13
3.3.1. Liikunnan määritelmä.....	13
3.3.2. Liikunnan tarkoitus	13
3.3.3. Liikunta ilmiönä.....	14
3.4. LIIKUNTAMOTIIVEISTA LIIKUNTAMOTIVAATIOON	15
3.4.1. Liikunnan harrastamisen motiivit.....	15
3.4.2. Motivaatio ja liikuntakäyttäytyminen	16
4. LIIKUNTA TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ	20
4.1. LIIKUNTAHANKKEIDEN HAASTEITA.....	20
4.1.1. Liikuntahankkeiden ongelmat.....	21
4.1.2. Liikuntahankkeiden onnistumisen edellytykset.....	21
4.2. MIKSI IHMISET HALUAVAT MUUTOSTA LIIKUNTATOTTUMUKSIINSA – TARPEIDEN ARVIOINTI	23
4.3. LIIKUNNAN VAIKUTUS TOIMISTOTYÖNTEKIJÄN TYÖHYVINVOINTIIN.....	24
5. TUTKIMUKSEN TARKOITUS	26
6. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
6.1. TUTKIMUSMENETELMÄ	27
6.2. KOHDERYHMÄ	30
6.2.1. Yritys ja sen tuotteet.....	30
6.2.2. Perustiedot henkilöistä	30
6.2.3. Työtehtävät ja työhön liittyvät kuormitustekijät.....	31
6.3. AINEISTON KERÄÄMINEN.....	32
6.4. AINEISTON ANALYSOINTI	32
6.5. LAATU JA LUOTETTAVUUS.....	32
7. TUTKIMUKSEN TULOKSIA	35
7.1. SAMMET DAMPERSIN TYÖNTEKIJÖIDEN NÄKEMYKSET HYVINVOINTIINSA LIITTYVISTÄ ASIOISTA HANKKEEN ALUSSA JA LOPUSSA	35
7.1.1. Arviot omasta työkyvystä ja fyysisestä kunnosta.....	35
7.1.2. Hyvinvoinnista huolehtiminen ja muutostarpeet hankkeen alussa	38
7.1.3. Työterveyshankkeen hyöty hyvinvoinnin edistämisessä.....	41
7.2. LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN HANKKEEN ALUSSA	45
7.2.1. Sammetilaisten liikuntatavat.....	45
7.2.2. Hyötyliikunta.....	45
7.2.3. Liikunnan motiivit ja harrastamista estävät tekijät	46
7.3. LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN MUUTOS HANKKEEN VAIKUTUKSESTA JA KUINKA HANKE MOTIVOI LIIKKUMAAN	48
7.5. LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSEN VAIKUTUS TYÖNTEKIJÖIDEN KOKEMAAN HYVINVOINTIIN	53
7.6. YHTEENVETO KESKEISIMMISTÄ TUTKIMUSTULOKSISTA	54
8. POHDINTA	56
8.1. AIHEEN PARISSA TYÖSKENTELY JA OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	56

8.2. AMMATILLINEN OPPIMINEN OPINNÄYTETYÖTÄ TEHDESSÄ	57
8.3. POHDINTAA TUTKIMUSTULOKSISTA	58
8.4. MUITA AJATUKSIA JA JATKOTUTKIMUSHAASTEITA.....	60
9. LÄHTEET	63
10. LIITTEET	65

1. JOHDANTO

Työelämässä toimivan tärkein resurssi on hyvä työkyky. Yritysten tulokset ovat riippuvaisia työntekijöiden työkyvystä, joten työnantaja on keskeisessä roolissa työntekijöidensä työkyvyn edistämiseksi ja tukemisessa (Ilmarinen 2006, 79). Työkyvyn ylläpitämiseen tähtäävää toimintaa on toteutettu Suomessa jo varsin kauan; niin sanottua tyky-toimintaa on ollut jo 90-luvun alusta saakka. Työkykyä ylläpitävä toiminta sai alkunsa työmarkkinaosapuolten keskinäisellä sopimuksella, jossa korostettiin työkyvyn vaalimisen tärkeyttä. Tyky-toiminta on kuitenkin toimintatavoiltaan monipuolistunut ja muuttunut kokonaisvaltaisempaan suuntaan, huomioiden työkyvyn eri ulottuvuudet. Toimintaa suunnittelee ja toteuttaa usein työterveyshuolto tai henkilöstöhallinto (Ilmarinen 2006, 83).

Työelämä vaatii työntekijöiltä yhä enemmän lähinnä psyykkisen työn ja tietojenkäsittelyn lisääntyessä ja fyysisen työnkuormituksen muututtua yksipuoliseksi, kuten toimistotyössä. Lähivuosina työväestö myös ikääntyy ja suuret, sotien jälkeen syntyneet ikäluokat lähestyvät eläkeikää. Ilmarisen (2006, 68) mukaan vuoden 2005 kuluessa suuret ikäluokat saavuttivat ikäryhmän 55 – 60 vuotta. Tulevaisuus näyttää siltä, että seniori-ikäiset muodostavat työntekijöiden enemmistön ainakin vuoteen 2040 saakka. Ennuste selittyy sillä, että seuraavaksi seniori-ikä tulevat saavuttamaan suurten ikäluokkien jälkeiset ikäluokat eli 50 – 60 -luvuilla syntyneet (Mts. 68). Ihmisen ikääntyminen asettaa haasteita toimintakyvylle ja se heijastuu myös työkykyyn. Seniori-ikäisillä työkyvyn erot eri yksilöiden välillä vaihtelevat ääripäästä toiseen. On kuitenkin huomioitavaa, että työkykyyn vaikuttaa niin henkilön kokonaisvoimavarat, kuin myös itse työstä johtuvat tekijät (Ilmarinen 2006, 82). Tyky-toiminnan tarpeiden kartoitus on tärkeää oikeanlaisten toimintatapojen valitsemiseksi. Nykyään suuntaus näyttää olevan ennaltaehkäisevän toiminnan lisääminen ja työntekijöiden voimavarojen säilymistä varmistaminen, ennen kuin varsinaisia ongelmia ilmaantuu.

Jyväskylässä vuonna 2007 toteutettava ”Ennaltaehkäisevää työterveyttä” -hanke on työkyvyn heikkenemisen ennaltaehkäisemiseen ja työntekijöiden voimavarojen tukemiseen tähtäävää työterveystoimintaa. Hanke on hyvin kokonaisvaltainen työntekijöi-

den hyvinvoinnin edistämishanke. Se ei keskity ainoastaan sairauksien torjuntaan, vaan hankkeeseen osallistujien voimavarat ja hyvinvoinnin edistämistarpeet kokonaisvaltaisesti kartoittamalla asetetaan kaikille hankkeeseen osallistujille henkilökohtaiset tavoitteet oman hyvinvoinnin tukemiseksi.

Tämä opinnäytetyö käsittelee ”Ennaltaehkäisevää työterveyttä” –hankkeen vaikutuksia liikuntakäyttämiseen ja hyvinvointiin. Tutkimuskohteenani ovat yhden työterveyshankkeeseen osallistuvan yrityksen, Sammet Dampersin, työntekijät. Työn teoriaosuudessa käsittelem hyvinvointia, työhyvinvointia ja liikunnan merkitystä näiden edistämisessä. Aihevalintani pohjautuu puhtaasti omaan kiinnostukseeni liikuntakäyttämisen yhteydestä ihmisen hyvinvointiin ja työssäjaksamiseen.

Laatimilleni kyselylomakkeille oli myös tarvetta hankkeessa. Laadin hankkeelle sekä alku- että loppukyselyt, mutta opinnäytetyön aiheen rajaamiseksi hyödynnän omassa tutkimuksessani lähinnä liikunta-aiheisia kysymyksiä sekä muutamia hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä tehdäkseeni tutkimustuloksista ymmärrettävämpiä. Kyselyt kokonaisuudessaan palvelevat kuitenkin hanketta työntekijöiden hyvinvointi- ja tarvekar-toituksissa.

Tämän aiheen tutkiminen on lähellä sydäntäni, sillä tulevana liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilaisena toimin varmasti paljon työikäisten ihmisten parissa. Tulevaisuuden haasteena työterveyshuolloissa on työhyvinvoinnin edistäminen ennen kuin sitä heikentäviä sairauksia ilmaantuu. Ilmarisen (2006, 93) mukaan yksilön yleistä toimintakykyä ja terveyttä tukevat toimenpiteet ovat taloudellisesti kannattavimpia. Ennaltaehkäisevä työterveystoiminta on kannattavaa, kun kalliit sairauspoissaolot vähenevät ja työhyvinvoinnin lisääntyessä työn tuottavuus paranee. Liikunta, suoraan fyysiseen toimintakykyyn ja välillisesti psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavana, on yksi keskeisistä työhyvinvoinnin edistämiskeinoista. Tästä syystä olen ottanut liikunnan opinnäytetyöni pääteemaksi.

Opinnäytetyö tulee palvelemaan ammatillisen kehittymiseni lisäksi myös hankkeen järjestäjiä seurattaessa työterveyshankkeen vaikutuksia. Loppukyselyssä selvitetään myös sitä, mitkä asiat hankkeeseen osallistujat kokivat hyödyllisiksi, ja onko yrityksellä tarvetta kehittää tyky-toimintaansa. Oma tutkimusotokseni kattaa yhden yrityk-

sen työntekijät, joten saamani tutkimustulokset ovat suuntaa-antavia ja soveltuvat pääasiassa tutkimani yrityksen seurantaan.

2. ”ENNALTAEHKÄISEVÄÄ TYÖTERVEYTTÄ” - HANKKEEN KUVAUS

2.1. Hankkeen järjestäjät ja sisältö

Työterveyshanke on Jyväskylän seudun kehittämiskeskuksen JYKES:in hallinnoima, yhteistyössä Jyväskylän Ammattikorkeakoulun kanssa toteuttama ennaltaehkäisevää työterveyshuoltoa kehittävä hanke. Hankkeeseen osallistuvia yrityksiä on kaikkiaan 19. Hankkeessa ovat mukana kaupungin työterveyshuolto, työterveyspalvelu Visita sekä kaksi näiden työterveyshuoltojen piiriin kuulumatonta yritystä, Hiomopalvelu Jussi ja Sammet Dampers. Näiden kahden yrityksen työterveyshuoltona hankkeessa toimi Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipiste. Yritysten työntekijät osallistuivat fysioterapian, hoitotyön ja kuntoutuksenohjaajaopiskelijoiden suorittamiin alkukartoituksiin Fysipisteessä. Nämä kartoitukset olivat terveystarkastuksia, joista hankkeessa käytetään nimeä vuosikatsastus. Vuosikatsastukseen liittyen hankkeeseen osallistujat täyttivät Voimavarat työssä -kyselyn, terveystarkastuksen sekä tuki- ja liikuntaelimestön oirekyselyn, jotka auttoivat järjestäjiä näkemään heidän hyvinvointinsa tilan mahdollisimman kattavasti. Terveystarkastuksen, tuki- ja liikuntaelimestön oirekyselyn sekä Voimavarat Työssä -kyselyn lisäksi mukana olivat tässä opinnäytetyössä laatimani kyselylomakkeet hankkeen alussa ja lopussa.

Hankkeen kesto oli alkuvuodesta loppusyksyyn 2007, ja sen tarkoitus oli auttaa osallistujia huolehtimaan omasta hyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta myös jatkossa. Hankkeen oli myös tarkoitus motivoida työntekijöitä huolehtimaan kaikista terveytensä ja hyvinvointinsa osa-alueista ohjauksen ja mittausten avulla. Vaikka hankkeessa varsinaisia kontakteja ei ollut kuin alussa ja lopussa, sen oli tarkoitus tarjota tietoa ja herättää ajatuksia oman hyvinvoinnin tukemiseen.

2.2. Vuosikatsastukset ja palaute

Fysipisteen asiakasyritysten vuosikatsastuksissa jokainen työntekijä kävi sekä fysioterapian että hoitotyön ja kuntoutuksenohjauksen vastaanotolla. Fysioterapian osuudessa kartoitettiin mahdolliset tuki- ja liikuntaelimistön oireet kyselyn ja haastattelun avulla, mitattiin hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyky 6 minuutin kävelytestillä ja puristusvoima Jamar –mittarilla. Näiden lisäksi läpikäytiin jäljempänä esitellyn SYTYKE –ohjelman liikuntaosiota, jos asiakas niin halusi.

Hoitotyön osuudessa mitattiin asiakkaan paino, verensokeri, verenpaine ja hemoglobiini sekä täytettiin terveyskortti, jossa selvitettiin muun muassa mahdolliset perussairaudet. Hoitotyön osuudessa käytiin tarvittaessa läpi myös SYTYKE -ohjelman ravinto-osiota. Kuntoutuksenohjauksen osuudessa tehtiin Rytmi -testi, jossa mitattiin muun muassa reaktionopeutta, hermoston vireystilaa ja hengitys- ja verenkiertoelimistön säätelykykyä. Kuntoutuksenohjauksen osuudessa käytiin myös läpi Voimavarat Työssä -kyselyä sekä laatimaani hankkeen aloituskyselyä. Kuntoutuksenohjauksen osuudessa selvitettiin asiakkaan kokonaistilanne ja -tavoitteet hankkeessa.

Vuosikatsastuksista kirjoitettiin kaikille hankkeeseen osallistuville henkilökohtaiset palautteet, ja lisäksi kuntoutuksenohjaaja kirjoitti yhteenvetopalautteet kaikista vuosikatsastuksen osioista. Näiden palautteiden pohjalta annettiin henkilökohtaisia suosituksia ja neuvoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Jo vuosikatsastuksissa oli annettu suosituksia heti mittausten jälkeen, mutta lisäksi allekirjoittanut fysioterapian opiskelija ja kuntoutuksenohjaajaopiskelija kävivät kummassakin Fysipisteen asiakasyrityksessä antamassa osallistujille henkilökohtaiset palautteet yhdessä liikuntabiologisten aineiden lehtorin kanssa. Liikuntabiologisten aineiden lehtori kävi läpi Firstbeat -sykepantaan tallentuneita tietoja henkilön elimistön kuormittumisesta eli stressistä, ja palautumisesta, joka liittyy rentouttaviin toimintoihin ja uneen. Sykepantaan tallentuneista tiedoista selvisi myös harrastetun liikunnan todellinen teho, eli onko sillä ollut merkitystä hengitys- ja verenkiertoelimistön harjoittamisen kannalta. Firstbeat -sykepantamittaukset perustuvat sykevälivaihtelun analysointiin ja syketasoihin. Työntekijät saivat mittausten avulla konkreettista palautetta omista voimavaroistaan ja ennusteen niiden kehittymisestä pidemmällä aikavälillä. Usein mittauksista ilmi tuleva

elimistön stressitila oli tiedostamaton ja saattoi tulla yllätyksenä herättäen pohtimaan omaa jaksamistaan.

Yksilöpalautepäivinä työpaikkakäynneillä annettiin siis kullekin työntekijälle henkilökohtainen palaute ja asetettiin yhdessä henkilökohtaiset tavoitteet hyvinvoinnin tukemiseksi. Lisäksi kuntoutuksenohjaajaopiskelija ja liikuntabiologisten aineiden lehtori kävivät yrityksissä antamassa yrityskohtaista palautetta ja yhteenvetoa. Tämä on tärkeää yritysten yhteisen sitoutumisen kannalta.

2.3. SYTYKE -ohjelma

Koko hankkeen ajan osallistujilla oli käytössään SYTYKE -ohjelma, joka on sähköinen ”päiväkirja” omien elintapojen seurantaan. SYTYKE -ohjelma sijaitsee verkossa, ja kaikki hankkeeseen osallistujat saivat siihen omat käyttäjätunnukset. Ohjelmaan hankkeeseen osallistujat saivat kirjata jokaisen päivän liikunta- ja ravintoannoksensa valmiita liikunta- ja ruoka-aineannoksia apuna käyttäen. SYTYKE -ohjelmaan kuuluu kolme hyvinvoinnin osa-aluetta: liikunta ja arkiaktiivisuus, ravinto, ja voimavarat eli stressi ja lepo. Ohjelma antaa ennusteet tulevaisuutta varten erilaisista terveyden muuttujista, esimerkiksi siitä, miten paino kehittyisi sen hetkisellä ruoka- ja liikuntamäärällä pidemmällä aikavälillä, ja millainen on 2-tyypin diabetesriski. Ohjelma antaa myös suositukset ravinnosta, mikä vastaisi kunkin yksilöllisiä tarpeita. Ravintosuositukset perustuvat yleisiin suosituksiin ja ovat suuntaa-antavia, eikä ohjelma hyväksy tai tunnista erityisruokavalioita, esimerkiksi vähähiilihydraattista dieettiä. Ohjelmaan syötetyt tiedot sukupuolesta, iästä, pituudesta ja painosta toimivat pohjana arvioille, ja ohjelma palvelee parhaiten ”tavallisia” ihmisiä, ei esimerkiksi kilpaurheilijoita.

SYTYKE -ohjelma perustuu hyvinvointialan johtavaan tutkimukseen, teknologiaan ja suosituksiin. Se on ainoa työhyvinvointiohjelma, joka pohjautuu täysin henkilökohtaiseen palautteeseen käyttäjille. Se motivoi jokaista käyttäjää kunkin omiin lähtökohtiin perustuen. SYTYKE -ohjelma soveltuu hyvin työhyvinvoinnin edistämismenetelmäksi yrityksille ja yksittäisille ihmisille. Se sopii elämäntapaohjaukseen ja käyttäjän omaehtoiseen seurantaan. SYTYKE -ohjelma perustuu sekä kansallisten että kansainvälisten hyvinvointialan suositusten soveltamiseen ravinnon, liikunta-aktiivisuuden ja

stressin alueilla yhteistyössä CRF Health Oy:n ravinto- ja fysioterapeuttien käytännön asiantuntijatiedon kanssa. (Lainattu 5.4.2007 www.sytykeohjelma.fi)

2.4. Seuranta ja arviointi

Syksyllä 2007 järjestettiin yrityksille seurantapäivät, joissa allekirjoittanut fysioterapi-an opiskelija ja liikuntabiologisten aineiden lehtori olivat mukana. Ennen näitä seuranta-päiviä oli toteutettu halukkaille uudet sykepantamittaukset (2 vrk) ja kaikille osallis-tujille hankkeen loppukyselyn julkaisu.

Seurantapäivillä eli ”terveystreffeillä” haastateltiin kaikki hankkeeseen osallistujat henkilökohtaisesti. Haastatteluissa selvitettiin työntekijöiden sen hetkiset kokemuksel-liset voimavarat, stressi sekä tuki- ja liikuntaelimistön oireet. Haastatteluissa käytiin läpi myös keväällä asetettujen tavoitteiden toteutumista ja panostusta niiden saavutta-miseksi. Oli myös tärkeää selvittää työntekijöiden jatkotarpeet oman hyvinvointinsa tukemiseksi, sekä työterveyshankkeen hyvät ja kehitettävät puolet. Liikuntabiologis-ten aineiden lehtori kävi terveystreffeillä läpi sykepantamittausten tulokset niiltä osal-listujilta, jotka tekivät mittaukset uudelleen. Terveystreffeistä kirjoitettiin myös lyhyet henkilökohtaiset palautteet, jotka sisälsivät yhteenvedon hankkeen onnistumisesta kunkin kohdalla ja jatkosuositukset oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Henkilökohtais-ten palautteiden lisäksi tehtiin myös yrityskohtaiset yhteenvedot ja markkinoitiin Hy-vinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipisteen palveluita yritysten työntekijöi-den hyvinvoinnin edistämiseksi.

3. TUTKIMUSLOMAKKEEN TEOREETTINEN PERUSTA

3.1. Hyvinvointi ja työhyvinvointi

Hyvinvointi on moniselitteinen käsite, joten sille on vaikeaa löytää yleistä, tyhjentävää määritelmää. Yhteiskunnan muutokset vaikuttavat ihmisten käsityksiin ja kokemuksiin hyvinvoinnista. Seuraavassa hyvinvointia tarkastellaan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin pohjalta. (Juutilainen 2004, 16)

Fyysinen hyvinvointi liittyy henkilön aineelliseen ja ruumiilliseen hyvinvointiin. Yleinen suunta fyysisen hyvinvoinnin kehitykselle on ollut positiivinen, kun elinkeinoelämä on kehittynyt. Työssäkävillä ihmisillä länsimaissa on teoriassa hyvät edellytykset fyysisen hyvinvoinnin ylläpitoon. Terveyspalvelut auttavat hyvinvoinnin edistämässä ja ylläpitämässä tarjoamalla elintapaneuvontaa ja terveystarkastuksia sekä tarkastuksia. Toisaalta tuloerojen lisääntyminen on eriarvoistanut ihmisten fyysisen hyvinvoinnin edellytyksiä. Työttömyys vähentää edellytyksiä voida hyvin fyysisesti. (Mts. 17)

Psyykkinen hyvinvointi on kokemuksellinen ja kokonaisvaltainen ilmiö. Siihen vaikuttaa ihmisen koko elämänpiiri, kokemukset ja ajatukset. Työ on yksi voimakkaasti psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttava tekijä, koska sillä on nykyihmisen elämässä suuri merkitys. Hyvinvoinnin kannalta työn tulisi olla mielekästä, vastata tekijänsä tarpeita ja kykyjä, sekä tarjota riittävää taloudellista turvaa ja sosiaalisia kontakteja. Päinvastoin työ voi myös vähentää psyykkistä hyvinvointia. Se voi olla ylikuormittavaa, liian yksitoikkoista tai työntekijä voi kokea sen tarkoituksettomana. Vähentyneet sosiaaliset kontaktit työssä, tekniikan kehityksen myötä, voivat osaltaan aiheuttaa psyykkistä pahoinvointia. (Mts. 17 – 18)

Hyvinvointi on kaikkiaan subjektiivinen ja dynaaminen kokemus, johon vaikuttavat psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät, kuten ihmissuhdeverkostot, harrastukset, arvot, elämäntilanne ja tunnetilat. Sosiaaliset tekijät vaikuttavat psyykkiseen hyvin-

vointiin. Ihminen kokee voivansa hyvin silloin, kun kaikki hyvinvoinnin ”osa-alueet” ovat kunnossa, ottaen huomioon, että ne kaikki vaikuttavat myös toisiinsa (Aalto 2006, 13). Hyvinvointi vaikuttaa myös koettuun työkykyyn ja työssä jaksamiseen.

Työhyvinvointi liittyy henkilön omasta työstään saamiin kokemuksiin. Työhyvinvointiin vaikuttavat muun muassa tunnetilat, arvot, omat ja muiden odotukset sekä tavoitteet työssä (Aalto 2006, 13). Henkilökohtaisen elämän tekijät, kuten parisuhde, heijastuvat myös työhyvinvointiin ja vastaavasti työssä koetut stressitekijät heijastuvat usein yksityiselämään (Mts. 13).

Aalto (2006, 16) väittää, että tutkimusten mukaan työhyvinvoinnin kehittämissohjelmilla on selkeä työilmapiiriä parantava ja sairauspoissaoloja vähentävä vaikutus. Työhyvinvointihankkeen tulisi kuitenkin olla monipuolinen ja kattava, ei niinkään yhteen asiaan keskittyvä, jotta se olisi vaikuttava. Yhteys työterveyshuoltoon on tärkeä seikka hankkeita toteutettaessa. Aallon (2006, 17) mukaan tärkeää on myös, että työnantaja, työntekijät ja työterveyshuolto sitoutuvat motivoituneina yhdessä tavoitteeseen.

3.2. Toimintakyky ja työkyky

Käsittelen tässä toimintakykyä ja työkykyä samassa yhteydessä, sillä toimintakyky liittyy työkykyyn (Vuori ym. 2005, 171). Hyvä toimintakyky on edellytys hyvälle työkyvyllä, koska työssä ihminen toimii aktiivisesti ja toteuttaa itseään.

Vuoren ym. (2005, 171) mukaan *toimintakykyä* on perinteisesti ajateltu fyysisenä suorituskykyinä ja päivittäisistä toiminnoista selviytymisenä. Tällöin korostuvat fyysisen suorituskyvyn osatekijät, kuten kestävyys, voima, liikkuvuus, koordinaatio ja tasapaino. Kun toimintakyky määritellään fyysiseltä pohjalta, oikeanlaisen liikunnan merkitys siihen korostuu.

WHO:n vuonna 2001 julkaisema, kansainvälinen luokitus toimintakyvystä, toiminnan rajoitteista ja terveydestä (ICF), on perinteistä toimintakykykäsitystä laaja-alaisempi ja kattavampi. Sen mukaan toimintakykyyn liittyy kehon toiminnot, aktiviteetit ja osallistuminen. Vastaavasti toiminnan rajoituksiin liittyvät edellä mainittujen rajoituk-

set ja esteet. ICF –luokitus ottaa huomioon myös kehon toimintoihin, aktiviteetteihin ja osallistumiseen vuorovaikutussuhteessa olevat, taustalla vaikuttavat tekijät. Kun ajatellaan liikunnan merkitystä toimintakyvyille ICF –luokituksen pohjalta, sen merkitys nähdään rajallisemmaksi. (Mts. 172)

Työkyky, toimintakykyyn liittyvänä, tarkoittaa työnkuvan ja ihmisen toimintaedellytysten keskinäistä tasapainoa (Aalto 2006, 13.) Työkykyyn vaikuttavat työntekijän henkiset, ruumiilliset ja sosiaaliset voimavarat sekä koulutus, työkokemus ja perinnölliset tekijät. Aallon (2006, 13) mukaan työntekijän fyysinen kunto vaikuttaa suuresti työssä jaksamiseen sekä yleiseen vireystilaan ja mielialaan.

Työkykyä on määritelty useilla teoreettisilla malleilla. Lääketieteellinen käsitystapa on, että työkyky on terveydentilasta riippuvainen ja työstä riippumaton ominaisuus. Sen mukaan terveeksi luokiteltava ihminen on myös työkykyinen, ja sairaus vaikuttaa työkykyä heikentävästi. Työkyvyn arviointi on lääketieteellisestä näkökulmasta sairauksien diagnosointia ja työkyvyn edistämistoiminta niiden hoitoa. (Vuori ym. 2005, 172)

Työkyvyn tasapainomalli tarkastelee työkykyä henkilön fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn sekä työn fyysisten ja psyykkisten vaatimusten suhteen pohjalta. Työkyky on kuitenkin moniulotteisempi käsite, jota tulee tarkastella laaja-alaisemmin. (Työterveyslaitos 2001, 203)

Moniulotteinen työkykymalli on kehitetty muiden työkykymallien pohjalta yhteenvedon omaiseksi. Mallissa otetaan kattavasti huomioon työkykyyn liittyvät jaksamis-, hallinta- ja ympäristötekijät. Moniulotteisen työkykymallin mukaan yksilö ja ympäristö muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jonka osia ei voida tarkastella toisistaan irrallisina. Työkykyisyys määritellään yksilön, työn ja työorganisaation muodostamaa kokonaisuutta ilmentäväksi, jatkuvasti muuttuvaksi ja vaihtelevaksi ilmiöksi, johon vaikuttavat niin työn sisällön muutokset kuin koulutuspoliittiset ratkaisutkin. Työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten lisääntyvä ikä, vaikuttavat yhtä lailla työkykyyn. Moniulotteisessa työkykymallissa työyhteisö ympäristönä on sosiaalinen konteksti, ja se edellyttää henkilöltä valmiuksia toimia yhteisön jäsenenä. Työntekijän henkilökohtaiset taidot ja työn hallinta liittyvät vastaavasti työn vaatimuksiin; näiden tasapaino on se tila, mihin pyritään hyvän työkyvyn kannalta. Psyykkiset ja fyysiset voimavarat

ovat täten vain yksi moniulotteisen työkykymallin osa-alueista. Ne liittyvät jaksamiseen, johon liittyy myös työn kuormittavuus (Työterveyslaitos 2001, 203 - 204). Moniulotteisen työkykymallin kolme ulottuvuutta eivät ole täysin irrallisia toisistaan, vaan ovat joiltakin osin päällekkäisiä. Mallin tarkoituksena on toimia kokonaisuuden hahmottamisen pohjana mietittäessä työyhteisön tai yksilön työkykyyn liittyviä seikkoja työpaikoilla (Mts. 205).

Työkykyä katsotaan olevan jonkinasteisena lähes kaikilla ihmisillä, lukuun ottamatta joistakin vakavimmista sairauksista kärsiviä, lääketieteellisesti työkyvyttömäksi todettuja henkilöitä. Työelämässä kyse on kuitenkin ennen kaikkea ammatillisesta työkyvystä, johon vaikuttavat aiemmin mainittujen asioiden lisäksi halu tehdä työtä, sekä kyky ylläpitää ja edistää työkykyä uran eri vaiheissa ja erilaisissa työympäristöissä. Työterveyshuollon potilaskäynneillä työkykyä tarkastellaan usein työkyvyttömyyden pohjalta, mutta haasteena on tukea jäljellä olevia voimavaroja ja pyrkiä vaikuttamaan niihin. On huomioitava, että etuuteen, kuten sairauspäivärahaan, oikeuttava työkyvyttömyys taas on juridinen käsite, johon liittyy aina lääketieteellinen arvio. (Toim. Hurme 1997, 195 – 196)

Työkyvyn ja työkyvyttömyyden käsitteiden hallitseminen ja ymmärtäminen kuuluvat hyvään työterveyshuoltokäytäntöön. Työterveyshenkilöstön on oltava taho, joka omaa yhä enemmän ja parempaa tietoa työstä ja sen vaikutuksista ihmiseen. (Mts. 196)

Työkyvyn arviointi kuuluu oleelliseksi osaksi työterveyshuoltoa ja työkykyä ylläpitävää toimintaa. Työkyvyn arviointi alkaa jo työhönottotarkastuksissa ja jatkuu läpi koko työelämän. Työkyvyn arvioinnin tavoitteena on vaikuttaa työhön ja työoloihin siten, että työntekijä ominaisuuksineen ja voimavaroineen selviytyy niissä. Työterveyshuollon tehtävänä on yksilön työkyvyn ja toimintakyvyn selvittäminen, jonka pohjalta työntekijän terveydellisiä voimavaroja voidaan kehittää huomioiden myös työn vaatimukset ja muut henkilökohtaiset toimintakyvyn kehittämistarpeet. (Toim. Hurme 1997, 195)

Työkyvyn arviointi voi olla järjestelmällistä ja sisältyä esimerkiksi työkyvyn edistämiseen tähtääviin hankkeisiin, tai sen tarve voi tulla esiin terveystarkastuksissa ja hoitokäynneillä. Työkyvyn arvioinnin tarve voi ilmetä myös poissaoloseurannassa tai esimiehen epäilyksestä työntekijän työkyvyn heikkenemisestä. Epäilyksiä työkyvyn

heikkenemisestä saattavat aiheuttaa esimerkiksi kielteiset asiakaspalautteet, muuttunut käyttäytyminen tai huonontunut työn laatu. (Mts. 197)

Takalan (1986, 33) mukaan erityisen ongelmallinen on tilanne, jossa työ ei tuota tyydytystä tekijälleen, vaan työntekijä kokee sen erilaisia haittoja aiheuttavaksi. Tällöin myös halu omasta terveydestä huolehtimiseen ja sitä kautta työkyvyn varmistamiseen on vähäistä.

3.3. Miksi juuri liikunta?

3.3.1. Liikunnan määritelmä

Liikunta on suomenkielessä sana, jolle ei muista kielistä löydy täysin vastaavaa käsitettä. Käsite on moniulotteinen ja saattaa tarkoittaa hyvinkin eri asioita (Vuolle 1986, 17). Lauri ”Tahko” Pihkala on ottanut sanan alun perin käyttöön, ja liikunta-sanan esimuoto oli ”liikunto”. Laajasti ajateltuna liikunta tarkoittaa ”tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua, ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä” (Toim. Vuori, Taimela & Kujala 2005, 18).

3.3.2. Liikunnan tarkoitus

Liikunnan katsotaan olevan ihmisen biologinen perustarve, sillä liikuntakykyisillä on kautta aikojen ollut suuremmat selviytymis- ja suvunjatkamismahdollisuudet kuin liikkumaan kykenemättömillä. Perimämme suosii liikuntakyvyn kannalta otollisia ominaisuuksia, ja jotta nämä ominaisuudet (rakenteet ja toiminnot) säilyisivät ja kehittyisivät optimaalisella tavalla, tarvitsemme säännöllistä liikuntaa. Tästä esimerkkinä mainitaan lihas. Kun lihas tuottaa voimaa supistumalla, syntyy liikettä joka aiheuttaa vääntöä myös muihin kudoksiin, kuten luuhun. Riittävällä voimakuormituksella kudoksiin syntyy pieniä mikrovaurioita jotka palautuessaan vahvistavat kudoksia enti-

sestään. Käyttämättömyys taas surkastuttaa kudoksia ja heikentää niitä; tämä prosessi nopeutuu erityisesti ikääntyessä ja eritoten liikkumattomilla. (Vuori 2003, 15 – 17)

Liikunta voi olla välineenä hyvin monenlaisten tavoitteiden saavuttamisessa. Sillä voidaan tavoitella fyysisen kunnon ja terveyden kohentumista, elämyksiä ja kokemuksia, tai se voi olla välineenä jonkin muun tekemisen yhteydessä. Tähän perustuu se, että liikunta voidaan jakaa erilaisiin kategorioihin, kuten esimerkiksi kuntoliikuntaan, terveysliikuntaan ja hyötyliikuntaan. Nimitykset ovat osittain ominaisia kullekin liikunnan tavoitteelle, mutta lisäksi on huomioitava liikunnan yleiset vaikutukset. Useimmiten liikunta vaikuttaa kuntoon ja terveyteen eriasteisesti, riippumatta siitä, määritelläänkö liikunta milloin hyötyliikunnaksi ja milloin terveysliikunnaksi. (Mts. 18)

Liikuntaan liittyvä fyysinen aktiivisuus on kudoksille luonnollinen ja välttämätön ärsyke sekä fyysisen toimintakyvyn ainoa ylläpitäjä. Sen avulla vaara sairastua sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksiin vähenee, sillä pitkällä aikavälillä säännöllisesti harrastettu liikunta alentaa usein verenpainetta sekä parantaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa. Liikunnan avulla myös painonhallinta helpottuu. Lisäksi liikkuminen vahvistaa luustoa, lihaksia ja niveliä sekä auttaa joidenkin perussairauksien hoitotasapainon ylläpidossa. Myös liikunnan ei-elimelliset vaikutukset ovat merkittäviä hyvinvoinnin kannalta: liikunta parantaa yleistä mielialaa ja unen laatua sekä ehkäisee depressiota ja stressin haitallisia vaikutuksia. Se lisää vireyden ja jaksamisen tunnetta. (Kukkonen 2003, 21; Vuori 2003, 22)

3.3.3. Liikunta ilmiönä

Liikuntaa voidaan tarkastella sekä yksilö- että yhteisötason ilmiönä kuin myös biologis-fysikaalisena ilmiönä, joka käsittelee aktiivisen liikkeen aiheuttamaa muutosta elintoiminnoissa. Yksin biologis-fysikaalisena ilmiönä liikunnan näkökulma on luonnontieteellinen, eikä ota huomioon ihmisen omia kokemuksia ja näkemyksiä liikunnasta. (Vuolle 1986, 17)

Tässä työssä tarkastelen liikuntaa ennen kaikkea yksilötason ilmiönä, sillä pyrin saamaan selville liikunnan merkityksen ja motiivin työntekijöille henkilökohtaisesti. Tärkeää on juuri vapaaehtoisesti tapahtuvan liikunnan, liikuntaharrastuksen, selvittäminen, koska mielekkyys on edellytys jatkuvuudelle ja säännöllisyydelle, jotka taas ovat edellytyksiä liikunnan terveysvaikutusten aikaan saamiselle (Aalto 2006, 38). Lisäksi vapaaehtoinen motivoituminen liikuntaan on positiivista henkilön terveyden ja yhteiskunnan kannalta. Liikuntaharrastus korreloi myös muuhun yksilön tavoitteiseen toimintaan, kuten työntekoon tai kotitöihin (Vuolle 1986, 17). Tällöin liikunta voi myös olla välineenä jonkin muun tavoitteen saavuttamisessa. Jos henkilö kuitenkin liikkuu työssä tai työmatkoilla vapaaehtoisesti, se voidaan määrittää Vuolteen (1986, 17) mukaan harrastukseksi. Tämä ei kuitenkaan koske raskasta fyysistä työtä.

Toisin, kuin valitettavan yleisesti uskotaan, työllä ei ole fyysistä suorituskykyä ylläpitäviä saati parantavia vaikutuksia, sillä fyysisesti kuormittavaa työtä ei voida järjestää sellaiseksi, että se vaikuttaisi liikuntaharrastuksen tavoin kehittäen ihmisen elinjärjestelmien kestävyyttä ja voimaa (Työterveyslaitos 2001, 245). Päinvastoin pitkään fyysisesti rasittavaa työtä tehneiden, erityisesti ikääntyvien, hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyky on lähes poikkeuksetta huonompi kuin toimistotyöntekijöiden (Mts. 245). Täten haasteena on saada myös raskasta työtä tekevät ihmiset ymmärtämään oikein kohdistetun vapaa-ajan liikunnan merkitys.

3.4. Liikuntamotiiveista liikuntamotivaatioon

3.4.1. Liikunnan harrastamisen motiivit

Motiivia tarvitaan toiminnan, tässä tapauksessa liikunnan, aikaan saattamiseksi. Vuolteen (1986, 155) mukaan ongelmana liikuntamotiivien mittaamisessa on se, että ihmiset eivät välttämättä tiedosta kaikkia toimintaansa ohjaavia tekijöitä ja siten todellista motiivia ei välttämättä saada selville. Liikunnan motiiveja on tutkittu yleensä kahdella eri tavalla. Ensimmäinen tapa on mitata niitä esittäen tutkittavalle joukolle valmiita vastausvaihtoehtoja, motiiviväittämiä, joihin vastaaja ottaa kantaa. Toinen tapa on esittää avoimia, suoria kysymyksiä, ja tutkittava vastaa niihin omin sanoin. On myös

näiden menetelmien yhdistelmiä, sillä kummassakin menetelmässä on omat hyvät ja huonot puolensa. Vuolle (1986) esittää, että valmiit vastausvaihtoehdot saattavat houkutella vastaajaa vastaamaan niin sanotusti sosiaalisesti suotaviin vaihtoehtoihin, kuten terveyden edistämiseen, vaikka se ei olisikaan pääasiallinen motiivi.

Vuori (2003, 42) on koonnut yhteen suomalaisten liikuntamotiiveja. Hänen mukaansa useissa aiheesta tehdyissä tutkimuksissa on selvinnyt, että tärkeimmät liikuntamotiivit suomalaisilla ovat terveys, kunto, virkistys ja rentoutus. Niiden lisäksi on tullut ilmi myös muita motiiveja, kuten elämykset, sosiaalinen yhdessäolo, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja uuden oppiminen. Vuori raportoi, että suomalaiset eroavat muista eurooppalaisista siten, että liikuntaa harrastetaan enemmän hauskuuden takia kuin muualla EU:ssa.

Vuoren (2003, 42) mukaan liikunta tuottaa suomalaisille enemmän sisäistä tyydytystä kuin ulkoisesti havaittavaa riemua. Vuori lainaa teoksessaan liikuntafilosofi Lauri ”Tahko” Pihkalan sanoja: ”Tätä iloa ei ole sekoitettava nauruun, saati naureskeluun. Parhailtaan se on totista, harrasta, useimmiten hiljaisena hehkuvaa, kokonaan oma-seen ottavaa iloa...” Tämä kertoo suomalaiselle, tunnetusti sisukkaalle luonteelle tyyppillisestä ponnistamisen ilosta.

3.4.2. Motivaatio ja liikuntakäyttäytyminen

Motiivi on kantasana toiselle tässä opinnäytetyössä esiin tulevalle käsitteelle, motivaatiolle. Motivaatio tarkoittaa käyttäytymistä aikaansaavaa ja ylläpitävää tekijää. Motivaatio on tavoitteeseen suuntautunut tila, jonka motiivit ovat saaneet aikaan. Motivaatio voidaan jakaa yleis- ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatio ja asenne liitetään toisiinsa synonyymeinä, mutta motivaation ja asenteen erona on se, että asenne vaikuttaa lähinnä toiminnan laatuun ja motivaatio taas toiminnan vireyteen. Tilannemotivaatio saattaa vaihdella hyvinkin paljon, mutta yleismotivaatio on siihen voimakkaasti vaikuttava tekijä. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16 – 17)

Motivaatiota ja liikuntakäyttäytymistä tutkii ihmisen suuntautunutta käyttäytymistä koskeva tutkimus. Siinä voidaan soveltaa erilaisia lähestymistapoja. Ensimmäinen on

empiiris - analyttinen tapa, jossa kerätään paljon faktaa henkilön liikuntakäyttäytymisestä ja sitä potentiaalisesti selittävistä tekijöistä. Näiden tietojen pohjalta suoritetaan tilastollisia analyyseja ja laaditaan selitysmalleja. Toinen tapa on hermeneuttis - fenomenologinen lähestymistapa, jossa katsotaan liikuntaharrastusta ilmiön sisältä. Siinä kiinnitetään huomiota siihen, miten liikuntaharrastus on saanut alkunsa, miten henkilö subjektiivisesti kokee liikunnan ja millainen merkitys sillä on hänelle. (Vuolle 1986, 21)

Liikuntamotivaatio on se, mikä saa ihmiset liikkumaan. Sille on löydetty hyvin monimuotoisia tulkintoja, ja ei ole olemassa yhtä yksiselitteistä tekijää liikuntaan motivoitumiselle. Telama (1986, 151) puhuu tässäkin yhteydessä yleis- ja tilannemotivaatiosta. Yleismotivaatio on pysyvänluonteinen motiivitila ja tavoitteisuus, esimerkiksi halu harrastaa liikuntaa terveydellisistä syistä. Tämän pohjalta yleismotivaatio liikunnassa voidaan liittää henkilön elämäntapaan. Tavoitteisuus ei vaihdu, vaikka saattaa toiminnassa muuntua ja elää. Tilannemotivaatio tarkoittaa hetkellistä, spontaania motivoitumista esimerkiksi yksittäiseen liikuntasuoritukseen. Tilannemotivaatiosta riippuu se, osallistuuko henkilö liikuntasuoritukseen ylipäättään. Tilannemotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat yleismotivaation vahvuuden lisäksi esimerkiksi hetkelliset yllykkeet, kuten seura ja toimintaan ryhtymisen vaivattomuus, esimerkiksi hiihtopaikan etäisyys. Mitä vahvempi yleismotivaatio on, sitä todennäköisempää on toimintaan ryhtyminen silloinkin, kun toteutus on vaikeampaa. Toiminnan aikaansaamiseksi itse motiivi ei sinänsä ole tärkeä, vaan tavoitteen vahvuus. Toiminnan tulisi kuitenkin palvella motiivia ja olla tarkoituksenmukaista.

Liikuntakäyttäytyminen tarkoittaa liikunnan toteutumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä (Vuori 2003, 12). Jo hyvin yksinkertainenkin liikuntakäyttäytyminen, esimerkiksi yksittäisen liikuntakerran toteutuminen, on monimuotoinen tapahtumaketju. Siihen kuuluu harkintoja, ratkaisuja ja toimintoja. Prosessiin ovat vaikuttamassa sekä yksilöön (liikkujaan) että ympäristöön ja itse liikuntaan liittyvät tekijät (Mts. 63).

Osa liikuntakäyttäytymiseen liittyvistä tekijöistä on helposti ymmärrettäviä, kuten liikuntataidot, liikunnan rasittavuus ja toteutuspaikan etäisyys. Osa tekijöistä on kuitenkin vaikeammin käsiteltäviä, abstrakteja ja teoreettisia, kuten yksilön omakohtaisesti kokema pystyvyys liikuntaan ja hänen kuvansa itsestään liikkujana. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä osa vaikuttaa suoraan syy-seuraussuhteella ja

osa epäsuorasti. Tekijät vaikuttavat myös ajallisesti eri tavoin; osa tekijöistä on nykyisyydessä ja osa vaikuttaa menneisyydestä käsin. Menneisyydestä vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi yksilön kokemukset aikaisemmin tapahtuneesta liikunnasta. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät voivat kuitenkin elää merkityksensä puolesta; ajan kuluminen, liikuntakäyttäytymisen vaihe ja muut vaikuttavat tekijät muokkaavat jatkuvasti yhden tekijän merkitystä liikuntakäyttäytymiselle. Tästä mainitaan esimerkiksi johonkin liikuntaan liittyvän vauhdin ja vammautumisen riskin vaikutusta halukkuuteen kyseistä lajia kohtaan eri ikäisenä ja harrastuneisuuden eri vaiheissa. Jotta asia ei olisi näin yksiselitteinen, vaikuttamassa ovat esimerkiksi myös sosiaalinen tilanne, aikakausi ja kulttuuri. (Vuori 2003, 80 – 81)

Vuoren (2003, 63 - 64) mukaan liikuntakäyttäytymisen perusteiden tunteminen on tärkeää, kun kysymykseen tulee esimerkiksi jonkin ryhmän tai väestöryhmän liikunnan edistäminen. Liikuntakäyttäytymisen ymmärtämiseksi eri ryhmillä ja eri tilanteissa on laadittu useita malleja ja teorioita, joita Vuori esittelee teoksessaan tarkemmin. Uusi tutkimustieto antaa mahdollisuuden täydentää malleja ja lisätä niiden ymmärrettävyyttä, mutta tietoja on myös osattava yhdistellä ja soveltaa oikein. Se ei ole helppoa, sillä liikuntakäyttäytyminen on kovin moniulotteinen asia.

Vuoren (2000, 39) mukaan ihmiset voidaan jakaa kolmeen ryhmään liikuntahalukkuuden ja -valmiuden perusteella: 1) myönteisesti suhtautuvat ja aktiiviset, 2) harkitsevat, mutta suositeltua vähemmän tai ei ollenkaan liikkuvat sekä 3) välinpitämättömästi tai kielteisesti suhtautuvat ja inaktiiviset. Aktiivisia ihmisiä on syytä tukea heidän liikuntaharrastuksensa jatkamiseksi, harkitsijoita autettava liikunnan aloittamisessa ja välinpitämättömästi tai kielteisesti suhtautuvia tulisi ohjata harkitsemaan ja kokeilemaan liikuntaa.

Vaikka nykypäivänä liikuntavalistus ja -tieto yltävät kaikkialle, liikuntaan motivoitumiseen ja siitä pitämiseen vaikuttavat valistusta enemmän liikunnan harrastamisesta saadut kokemukset, olivat ne sitten myönteisiä tai kielteisiä (Vuori 2000, 39). Kielteiset kokemukset voivat vieroittaa liikunnasta ja myönteiset lisätä halukkuutta sen harrastamiseen.

Tutkittaessa asennoitumista on tärkeää selvittää se, miksi liikuntaan suhtaudutaan myönteisesti tai kielteisesti, eli se, millaisia kokemuksia asiakkaalla on mistäkin lii-

kuntalajista. Näiden pohjalta voidaan tehdä mahdollisia johtopäätöksiä sekä suosituksia ja kokeiluja asiakkaalle, jolta on selvitetty myös käytännön edellytykset liikunnalle. Kokeilut voivat johtaa liikuntahalukkuuden lisääntymiseen tai epäonnistuessaan vähentää sitä entisestään. (Mts. 39)

Ojasen (2004) mukaan väestöstä $\frac{3}{4}$ liikkuu nykyisin liian vähän, jos tavoitteeksi asetetaan maksimaaliset terveyshyödyt. Tutkimusten mukaan liikuntaa harrastavia on paljon, mutta paljon on myös niitä, jotka eivät liiku juuri ollenkaan. (Liikunta & Tiede 5, 18)

Vuolle (1986, 174) mainitsee tutkimuksessaan liikunnan harrastamista rajoittaviksi tekijöiksi muun muassa työväsämyksen, suuren kotitöiden määrän, muiden harrastusten viemän ajan, tovereiden puutteen, perheen vaatimukset, terveydelliset seikat, lasten hoidon, ohjauksen puutteen, kiinnostuksen puutteen, vastenmielisyyden, taitojen puutteen, liikuntapaikkojen puutteen ja välineiden puutteen. Nämä tekijät tulivat yleisesti esiin käytettäessä valmiita vastausvaihtoehtoja. Huomattavaa on, että vapaissa vastauksissa on mainittu useimmiten oma laiskuus tai saamattomuus. Seuraavaksi tulivat muut harrastukset, kotityöt ja lastenhoito (Mts. 175).

Ojanen (2004) raportoi ”Liikunta & Tiede” -lehdessä 5, että pääasialliset syyt liikkumattomuuteen ovat se, että liikunta on kurjaa, ja se, että ei ole aikaa eikä mahdollisuuksia liikunnalle. Hän viittaa Nisbettin ja Rossin (1980) väitteeseen, että ihmiset eivät täysin ymmärrä oman toimintansa syitä. Uskottavimmaksi liikkumattomuuden syistä Ojanen nostaa siis sen, ettei pidä liikunnasta. Ajankäyttöä Ojanen sen sijaan pitää valintakysymyksenä, sillä moneen muuhun, liikuntaa turhempaankin asiaan, näyttää löytyvän aikaa. Ihmisen elämässä on päivittäin liikuntaa ja terveitä elämäntapoja haittaavia houkutusia. Siksi liikuntaan motivoituminen on tärkeää, jotta sen harrastaminen toteutuu.

Vuolteen (1986, 92) vanhemman tutkimuksen mukaan perinteinen käsitys on se, että liikuntaharrastus vähenee iän myötä sekä miehillä että naisilla. Vähentyminen ei ole suoraviivaista, vaan liikunta-aktiivisuus näyttää jakautuvan kahteen ääripäähän: epä säännöllisesti harrastavat henkilöt vähenevät ja sekä passiiviset että erittäin aktiiviset lisääntyvät. Lisäksi ikä vaikuttanee siten, että siinä vaiheessa, kun lapset ovat kasvaneet tarpeeksi harrastaakseen liikuntaa, äiditkin alkavat liikkua enemmän.

Vuolle (1986, 97) raportoi, että taustamuuttujista siviilisääty eli perhesuhteet vaikuttavat lähinnä naisten liikuntaharrastukseen siten, että naimisissa olevat naiset liikkuvat hieman vähemmän kuin naimattomat, eronneet tai lesket. Jos kotona on viisivuotiaita tai nuorempia lapsia, äidit liikkuvat merkittävästi muita vähemmän. Isien liikuntaharrastukseen perheen lapsiluku tai lasten ikä ei ole tässä tutkimuksessa vaikuttanut.

Korkea koulutus näyttää korreloivan liikunta-aktiivisuuden kanssa ja vähemmän koulutetut ovat passiivisempia. Yhteys on myös työn ruumiillisen rasittavuuden ja liikunta-aktiivisuuden välillä. Mitä rasittavampaa työtä henkilö tekee fyysisesti, sitä vähemmän liikuntaa hän harrastaa. Istumatyötä tekevät harrastavat liikuntaa eniten, mutta kun otetaan huomioon koulutus, työn ruumiillinen rasittavuus ja sukupuoli, tulokset eivät olekaan aivan yksiselitteisiä ja johdonmukaisia. (Mts. 95)

4. LIIKUNTA TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ

4.1. Liikuntahankkeiden haasteita

Opinnäytetyöni pääteema on liikunta työhyvinvoinnin ja työkyvyn edistämisessä. Tulevaisuutta ajatellen haasteena on, miten hyvin työpaikoilla saadaan kehitettyä keinoja, joilla edistää ikääntyvien työntekijöiden hyvinvointia ja ehkäistä nuorempien enenaikainen uupumus.

Potentiaaliset mahdollisuudet edistää liikunnan edistämiseen ovat hyvät pienillä ja keskisuurilla työpaikoilla. Henkilöstö on rajattu, vakaa kohderyhmä jolla on usein paljon yhteisiä piirteitä. Liikunnan edistämistä työpaikoilla on perusteltu henkilöstön tyytyväisyyden ja työhalukkuuden lisääntymisellä, työtehon ja sitoutumisen paranemisella sekä sairauksien ja niistä johtuvien poissaolojen vähentymisellä. (Vuori 2003, 162 – 163)

4.1.1. Liikuntahankkeiden ongelmat

Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että työpaikkojen liikuntaohjelmat tavoittavat vain pienen osan työntekijöistä ja suuri osa heistäkin jää pois jo alkunnostuksen jälkeen. Ohjelmissa jatkavat ovatkin keskimääräistä parempikuntoisempia, nuoria työntekijöitä, jotka ovat jo valmiiksi sisäistäneet liikunnan elämäntavakseen ja huolehtivat hyvinvoinnistaan aktiivisesti. (Työterveyslaitos 2001, 246)

Usein liikuntahankkeiden tuottamat edut ovat jääneet vähäiseksi. Potentiaalisia syitä epäonnistuneille yrityksille on useita. Liikunta on mahdollisesti tuotu esille asiana, jota yhteisön jäsenet eivät koe tarpeelliseksi tai ”omakseen.” Myös odotukset liikunnan positiivisista vaikutuksista ovat saattaneet olla kohtuuttoman suuret. Hankkeista on myös positiivisia poikkeuksia, jotka kannustavat jatkamaan. Tällöin liikunnan edistäminen on ollut luonnollinen osa muuta työterveystoimintaa. (Vuori 2003, 164)

4.1.2. Liikuntahankkeiden onnistumisen edellytykset

Jotta liikuntahankkeet yrityksissä olisivat kannattavia, niiden sisällöt ja toimintatavat olisi räätälöitävä kunkin työntekijän henkilökohtaisten tarpeiden ja motiivien pohjalta. Myös työn piirteet kuormitustekijöineen on huomioitava suunnitteluvaiheessa. TYKY-toimintaa suunniteltaessa on muistettava se tosiasia, että liikunnalla tavoitellaan hyvin usein ennen kaikkea hyvää oloa, vireyttä ja väsymyksen vähentämistä, ei niinkään terveyteen ja kuntoon liittyviä tekijöitä (Työterveyslaitos 2001, 247). Lisäksi on huomioitava, että työntekijät ovat kiinnostuneempia enemmän omasta hyvinvoinnistaan ja mukavuudestaan, kuin yrityksen sairauspoissaoltilastojen kaunistamisesta (Takala 1986, 10).

Liikuntahankkeiden onnistumisen edellytyksenä on henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisen lisäksi se, että työntekijät saavat ainakin osittain osallistua hankkeiden sisältöjen suunnitteluun. Tärkeää on myös sekä työntekijöiden että johdon vapaaehtoi-

nen sitoutuminen hankkeisiin. Järjestäjätahon puolelta motivointi, ohjaus ja neuvonta ovat onnistumisen haasteita, ja menetelminä tässä ovat muun muassa yksilöllinen ja yhteisöllinen palaute mittauksista ja edistymisestä, sekä tulosten arviointi käytännön kannalta. On myös oltava mahdollisuus asianmukaiseen ja oikea-aikaiseen seurantaan sekä palautteeseen. Hankkeen olisi myös toteuduttava ainakin osittain työaikana. (Vuori 2003, 168; Työterveyslaitos 2001, 249 – 250)

Hankkeiden järjestäjillä on oltava vankka teoreettinen tieto liikuntakäyttäytymisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä, koska ihmisten edellytykset liikunnan harrastamiseen vaihtelevat huomattavasti. Järjestäjien tulisi saada osallistujat ymmärtämään liikunnan merkitys juuri heidän hyvinvointinsa kannalta, syylistämättä tai holhoamatta. Keinoja liikunnan edistämiseen ovat muun muassa asenteisiin vaikuttaminen ja liikuntaan osallistumiskynnyksen madaltaminen. Liikunta tulisi sisäistää elämäntavaksi ja luontevaksi osaksi arkea. (Vuori 2003; 165, 16)

Liikuntahankkeet parhaimmillaan saavat aikaan pysyvän kiinnostuksen heräämisen omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Pysyvän liikuntakäyttäytymisen muutoksen aikaansaamista vahvistavat liikunnasta saadut onnistumisen ja mielihyvän kokemukset sekä tunne vireyden ja jaksamisen lisääntymisestä. Pysyvien liikuntatottumusten edellytyksenä on myös sosiaalinen tuki ja kannustus liikunnan harrastamiseen, sekä esimerkiksi työyhteisössä vallitseva positiivinen suhtautumistapa liikuntaa kohtaan. Palaute- ja seurantamahdollisuudet lisäävät osallistumiseen motivoitumista ja auttavat tuloksellisuuden arvioinnissa. Suoritetuista mittauksista mitattavien on saatava henkilökohtainen kirjallinen palaute, joka usein toimii liikunnan tarpeen ”herättäjänä” ja pohjana motivoitumiselle (Mts. 250). Erityisen tärkeää on myös se, että ihminen, eli työntekijä, nähdään työkykyä ylläpitävässä toiminnassa aktiivisena toimijana ja osallistujana, ei vain toiminnan passiivisena kohteena. Tällöin jokaisen on myös otettava vastuu omasta työ- ja toimintakyvystään (Rissa 1996, 8).

4.2. Miksi ihmiset haluavat muutosta liikuntatottumuksiinsa – tarpeiden arviointi

Muutoksenhalu pohjautuu aina tietoiseen toiminnan arvioimiseen. On virittäydäyttävä ajatukseen liikunnasta, jotta voidaan haluta muutosta ja tarkistaa omia käyttäytymistapojaan. Liikuntaan motivoiminen ilman asiakkaan omakohtaista kiinnostusta saattaa synnyttää vastarintaa tai vastenmielisiä kokemuksia asiakkaan todellisten tarpeiden huomiotta jättämisestä. (Fogelholm 2005, 218)

Liikunta tulisi nähdä välineenä asiakkaan omien pyrkimysten palvelemisessa. Sen tulisi sopia eri elämäntilanteisiin luonnollisesti. Liikunta voi olla apukeino työssä jaksamiseen (esimerkiksi jos asiakkaalla on huoli työpaikkansa säilyttämisestä,) rentoutumiseen hektisessä elämässä ja moniin muihin tarpeisiin. On kuitenkin asetettava realistisia muutostavoitteita, jotta niiden tavoittelemisen on mielekästä. Esimerkiksi huomattavassa lihavuudessa ei pelkkä liikuntatottumusten muuttaminen yksinään riitä, vaan tarvitaan myös ruokavaliota ja ennen kaikkea pitkäjänteisyyttä. Jos elämäntilanne on huomattavan rasittava, on tarpeen lykätä suuria elämäntapamuutoksia. (Mts. 219)

Liikuntavalistuksen tarkoitus on herättää ihmisissä sisäinen tarve ja halu harrastaa liikuntaa. Ojanen (2004) valottaa liikuntavalistuksen haasteita artikkelissaan *Liikunta & Tiede* -lehdessä 5, s. 18. Jos fyysisesti passiivinen ihminen voi pääpiirteittäin hyvin, hänet voi olla vaikeaa houkuttaa liikunnan pariin. Ojanen kysyykin, täytyykö ihmisiä alkaa pelotella kauhukuvilla vaivaisesta tulevaisuudesta ja ennenaikaisesta kuolemasta? Toinen vaihtoehto on kertoa heille, mitä uusia hyviä asioita he voivat liikunnalla saavuttaa tulevaisuutta ajatellen. Jos tulevaisuusorientaatio, eli usko valoisaan ja antoisaan tulevaisuuteen on kunnossa, terveyteen liittyvistä neuvoista otetaan helpommin opikseen.

Ojasen (2004) mukaan toinen haaste liikuntatarpeen herättämisen kannalta ovat pahoinvoivat ihmiset. Esimerkiksi mielenterveysongelmien takia tulevaisuus saattaa näyttää toivottomalta ja liikunnan harrastaminenkin tuntua turhalta. Miksipä sitä liik-

kua ja hoitaa kuntoaan, kun elämä potkii päähän muutenkin. Tärkein liikuntaa ja terveyden ylläpitoa edistävä keino onkin syrjäytymisen ennalta ehkäisy, ja toiseksi tärkein elämänotteen palauttaminen ja itsensä uudelleen löytäminen. Ojanen väittää, että fyysisesti huonokuntoisia ihmisiä on paljon helpompi motivoida liikuntaan, kun he ovat itsekin huomanneet olevansa huonossa kunnossa. He ovat hänen mukaansa hyvä liikuntavalistuksen kohderyhmä.

4.3. Liikunnan vaikutus toimistotyöntekijän työhyvinvointiin

Esittelen liikunnan vaikutuksia toimistotyöntekijän työhyvinvointiin, sillä tutkimani yrityksen työntekijät tekevät pääosin toimistotyötä. Tässä yhteydessä ei ole tarkoituksenmukaista alkaa kertoa spesifisti liikunnan merkityksestä muiden työntekijäryhmien hyvinvoinnille.

Toimistotyö on energeettiseltä kuormitukseltaan kevyttä, mutta jatkuva paikallaan istuminen saa aikaan sen, että lihakset väsyvät niiden verenkierron ja aineenvaihdunnan hidastuessa. Sjögrenin, Nissisen, Järvenpään, Vanharannan & Mälkiän (2004) tutkimuksen mukaan toimistotyöntekijöillä päänsärky ja niska-hartianseudun sekä alaselän oireilu on hyvin yleistä. Näihin oireisiin on yleisesti suositeltu fyysistä harjoittelua. (Liikunta & Tiede 5, 52 – 53)

Kukkonen (1992, 13) on esittänyt staattiseen, yksipuoliseen kuormittumiseen muutamia korjausehdotuksia. Työasentoa ja työtehtäviä olisi hyvä vaihdella mahdollisuuksiensa mukaan. Mikrotautos elvyttää yksipuolisesti kuormittuvien lihasten verenkiertoa, joten välillä olisi hyvä nousta seisomaan tai jaloittelemaan. 20 – 30 minuutin välein tapahtuva työn keskeyttäminen, mahdollinen venyttely ja pieni voimistelu palvelevat samoja tavoitteita. Taukoliikuntaan innostavat välineet saattavat lisätä halukkuutta toteuttaa pieniä liikuntatuokioita. Istumatyön tekijän tulisi myös vaihdella istuma-asentoaan säännöllisesti ja säätää tuolin selkänoja tukemaan ristiselkää ja näin vähentää selän ojentajalihasten staattista jännitystä. Kukkonen (2003, 25) mukaan päivittäinen pieni taukoliikunta on terveysliikuntaa työssä.

Vähäinen fyysinen aktiivisuus työssä lisää liikunnan tarvetta muuna aikana. Kukkonen (1992, 13) toteaa, että kaikki itseä miellyttävä liikunta sopii tarkoitukseen. Esimerkkeinä hän mainitsee muun muassa kävelyn, pyöräilyn, voimistelun ja uinnin. Nämä liikuntalajit ovat luonteeltaan aerobisia, joten ne lisäävät voimakkaasti lihasten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Ne lisäävät myös energiankulutusta, mikä jää istumatyöntekijällä muutoin vähäiseksi. Kuntoliikuntaa, joka kohentaa verenkiertoelimistön ja liikuntaelimistön kuntoa, tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa ainakin puoli tuntia kerrallaan. Kuntoillessa pitäisi hieman hengästyä ja hikoilla. Osa kuntoliikunnasta voi olla lihaskuntoharjoittelua (Kukkonen 2003, 42).

Pyöräily, uinti ja lentopallo eivät välttämättä sovi henkilölle, jolla on pahoja niska- ja hartiansseudun kiputiloja. Omaa kehoaan on kuitenkin osattava kuunnella, eli kipua aiheuttavia lajeja tulisi välttää. Kaikki eivät myöskään tarvitse raskasta fyysistä harjoittelua, tärkeintä on ennemminkin kuntoilun säännöllisyys ja monipuolisuus sekä se, että kuntoilu tuntuu mukavalta. (Mts. 42)

5. TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Opinnäytetyöni tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ”Ennaltaehkäisevää työterveyttä” -hankkeen vaikutusta Sammet Dampersin työntekijöiden liikuntakäyttämiseen ja hyvinvointiin. Keskeisimmän tutkimuskysymyksen lisäksi olen määritellyt alakysymyksiä, jotka auttavat ymmärtämään pääkysymykseen saatuja vastauksia.

Työni keskeinen tutkimusongelma on:

1. Millainen vaikutus ”Ennaltaehkäisevää työterveyttä” -hankkeella on Sammet Dampersin työntekijöiden hyvinvointiin ja liikuntakäyttämiseen?

Pääongelman alakysymyksiä ovat:

1. Millaiseksi Sammetilaiset kokevat hyvinvointinsa hankkeen alussa ja lopussa?
2. Millaista Sammetilaisten liikuntakäyttämisen on hankkeen alussa ja kuinka se muuttui hankkeen vaikutuksesta?
3. Kuinka hanke motivoi työskentelemään liikunnallisten tavoitteiden eteen?
4. Millainen vaikutus mahdollisella liikuntakäyttämisen muutoksella on ollut työntekijöiden kokemaan hyvinvointiin?

Pohdintaosuudessa saatuja tutkimustuloksia analysoidaan syvällisemmin ja tuodaan esiin myös se, millaista TYKY –toimintaa työntekijät kokevat tarvitsevansa jatkossa.

6. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1. Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä on kvantitatiivinen kyselylomake. Laatimani kyselyt ovat toimineet myös haastattelujen pohjana vuosikatsastuksissa ja seuranta-tapaamisissa. Kysely tutkimusmenetelmänä sopii tietojen keräämiseen suhteellisen suu-reltakin joukolta, tässä hankkeessa tekemääni kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 19 yrityksen työntekijät. Itse käytän tutkimusotoksenani 10 työntekijää, jotka kaikki työskentelevät Sammet Dampersilla. Loppukyselyyn näistä kymmenestä vastasi yh-deksän.

Kvantitatiivinen tutkimus selvittää numeraalisesti ja prosenttilukemin eri asioihin liit-tyviä kysymyksiä sekä riippuvuussuhteita ja tutkimuksen kohteena olevassa asiassa tapahtuneita muutoksia. Valmiita vastausvaihtoehtoja sisältävä kyselylomake on tyy-pillinen tämänkaltaisessa tutkimuksessa. (Heikkilä 2002, 16 – 17)

Oikeanlainen kyselylomake on tärkeä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Kysymys-ten valintaan ja muotoiluun meni aikaa runsaasti. Alkukyselylomakkeen laatiminen alkoi jo alkusyksystä 2006 ja kysely julkaistiin ensimmäisen kerran tammikuun lopul-la 2007. Loppukyselyä aloin koota keväällä 2007 ja se valmistui elokuun lopulla. Hirsjärven & kumppaneiden (1997, 194) mukaan hyvän kyselylomakkeen laatiminen on pitkäjänteistä työtä, sillä kysymysten tarkalla suunnittelulla voidaan tehostaa tut-kimuksen onnistumista. Heikkilä (2002, 32 – 33) esittää, että kysymysten muoto voi aiheuttaa eniten virheellisiä tutkimustuloksia. On siis huomioitava, että väärinymmär-tämisen riski on olemassa, mikäli kysymykset muotoillaan huonosti.

Saateteksti ei saanut olla liian pitkä, ja sen tuli motivoida vastaamaan mahdollisimman rehellisesti ja totuudenmukaisesti. Tekstissä korostin ennen kaikkea sitä, että kysely tulee olemaan juuri vastaajalle hyödyksi, kun kartoitetaan sopivia menetelmiä hänen hyvinvointinsa edistämiseksi. Vallin (2001; 28 – 29, 32) mukaan onnistuneen kyselyn elementtejä ovat muun muassa kyselytutkimuksen aihe, kysymysten määrä, lomak-

keen kokonaispituus, kysymysten tyyppi ja vastaamiseen motivointi. Kyselytutkimuksen rakensin tutkimusongelmieni ja hankkeen tarpeiden pohjalta. Tutkimusta laatiesani pyrin huomioimaan vastaamisen helppouden, mielekkyyden sekä sen, että lomakkeen täyttämiseen kuluva aika ei venyisi kohtuuttoman pitkäksi. Lisäksi kyselyn aihe oli vastaajan kannalta mahdollisimman hyödyllinen. Heikkilän (2002, 32) mukaan tutkimuksen hyödyllisyys ja käyttökelpoisuus sekä turhien kysymysten eliminointi ovatkin tärkeitä onnistumisen edellytyksiä.

Kysymystyypit olivat avoimen ja monivalintakysymyksen yhdistelmiä sekä arvoasteikollisia kysymyksiä. Tutkimusongelmieni takia loppukyselyssä oli myös muutamia avoimia kysymyksiä, jotta vastaajat saisivat esittää näkemyksensä vapaasti. Kaipasin tiettyihin kysymyksiin spontaaneja vastauksia, jotka tuovat mielestäni parhaiten ilmi vastaajan omat kokemukset. Liikuntamotiiveja mittasin alku- ja loppukyselyssä eri tavoin, alussa strukturoidulla kysymyksellä ja lopussa avoimella, koska kiinnostuin teoriasta valita erilaisia vastauksia erityyppisiin kysymyksiin.

Monivalintakysymyksiin mietimme JYKES:in ja JAMK:in edustajien kanssa valmiita vastausvaihtoehtoja ja jätimme myös avoimen vaihtoehdon siltä varalta, että emme olleet ottaneet jotakin mahdollista vaihtoehtoa huomioon. Hirsjärven ym. (1997, 195) mukaan avoimella vastausvaihtoehdolla voidaan saada esiin näkökulmia, joita tutkija ei ole etukäteen osannut ajatella. Monivalintakysymyksiin sisältyi luonnollisesti myös kielteinen vastausvaihtoehto.

Avointen ja monivalintakysymysten yhdistelmäkysymykset yhdistävät molempien kysymystyyppien hyviä puolia. Monivalintakysymysten vastauksia voidaan mielekkäästi ja helposti vertailla toisiinsa eri vastaajien kesken. Myös vastausten analysoiminen tietokoneella on vaivattomampaa. Avoimet kysymykset taas sallivat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin, ja antavat mahdollisuuden tunnistaa motivaatioon liittyviä asioita. Avoimet kysymykset myös auttavat monivalintakysymyksiin annettujen poikkeavien vastausten tulkinnassa (Hirsjärvi 1997, 197). Loppukyselyn avoimet kysymykset siis auttavat strukturoituihin kysymyksiin saatujen vastausten ymmärtämisessä.

Arvoasteikollisissa kysymyksissä hyödynsin VAS-janan (Visual Analogue Scale) sovellusta. Perinteinen VAS –jana on 10cm jana, jolle merkitään rasti sopivaan kohtaan

ja mitataan rastin etäisyys pienimmästä arvosta (esim. kivun arvioinnissa.) Kyselyssä vastaaja merkitsi vaihtoehdon itseensä sopivan numeron kohdalle 1- 10 väliltä, kun kysyttiin esimerkiksi, kuinka hyväksi vastaaja kokee oman mielialansa ikäisiinsä verrattuna asteikolla 1 - 10. Vaihtoehto 1 oli kaikkein negatiivisin ja vaihtoehto 10 kaikkein positiivisin. Kysymyksissä odotettiin sitä, että vastaaja ilmaisee omakohtaisen, sen hetkisen kokemuksensa hyvinvointiinsa liittyvistä asioista.

Hyödynsin kyselyiden laadinnassa Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (1997, 198 – 199) kokoamia ohjeita kyselylomakkeen laadinnasta. Niinpä kiinnitin huomiota lomakkeiden selkeyteen ja ymmärrettäviin sanavalintoihin erityisen paljon. Itse kysymykset pyrin tekemään mahdollisimman spesifeiksi ja lyhyiksi, eli kysyin rajatusti vain yhtä asiaa kerrallaan yksinkertaisella lauserakenteella. En käyttänyt lainkaan ”samaa mieltä – eri mieltä” –väittämiä, koska ne sisältävät Hirsjärven (1997, 199) mukaan taipumuksen valita ”sosiaalisesti suotavan” vaihtoehdon. Näissä kyselyissä ei kysyttykään varsinaisia yleisiä mielipidekysymyksiä, vaan kartoitettiin lähinnä omia tapoja, tottumuksia, tavoitteita ja tarpeita sekä tavoitteiden toteutumista ja tapojen mahdollista muutosta hankkeen aikana. Kysymysten järjestys oli tarkoin harkittu, edeten omaan hyvinvointiin liittyvien arvioiden kautta elintapojen kartoitukseen ja siihen, mitä vastaaja odottaa hankkeelta. Loppukyselyssä järjestys eteni hyvinvointiarvioiden kautta liikuntakäyttäytymistä selvittäviin kysymyksiin ja hankkeen yleiseen onnistumiseen sekä jatkotavoitteisiin oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kyselyjäni hyödynnettiin hankkeessa sekä alku- että loppuvaiheessa. Laitimallani kyselylomakkeella kartoitettiin hankkeen alussa työntekijöiden subjektiivisesti kokemaa terveydentilaa, heidän tapojaan huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja tavoitteitansa ja tarpeitansa hankkeeseen liittyen. Alkukyselylläni selvitettiin myös taustalla vaikuttavia tekijöitä, kuten sosiaalista tukea ja osallistujien muutostarpeita. Myös mahdolliset liikunnan harrastamista rajoittavat ja estävät tekijät selvitetään alkukyselyiden avulla. Hankkeen lopussa laitimallani kyselylomakkeella seurataan tavoitteiden saavuttamista, vaikuttiko hanke työntekijöiden koettuun terveydentilaan ja hyvinvointiin, ja jos vaikutti niin millä tavoin. Pyritään siis saamaan selville myös syy-seuraussuhteita.

Alkukyselylomake testattiin hankkeen toteuttajilla ja se todettiin toimivaksi. Tämän jälkeen tehtiin vielä hienosäätöä kieliasuihin. Loppukyselyn julkaisemisessa tuli kiire

ajankohdan takia, joten kysely jäi testaamatta. Kun kysely oli jo julkaistu, huomasin siinä tulleen pienen virheen: loppukyselyn monivalintakysymyksiin vastaaja pystyi valitsemaan vain yhden vastausvaihtoehdon, kun alkukyselyyn vastatessa sai valita useamman. Tämä saattaa vaikuttaa tutkimustuloksiin. Molemmat kyselyt julkaistiin internetissä Digium –ohjelmalla ja linkit kyselyyn lähetettiin vastaajille sähköpostikutsuna.

6.2. Kohderyhmä

6.2.1. Yritys ja sen tuotteet

Sammet Dampers on Pohjoismaiden suurin sulku- ja säätöpeltien toimittaja. Sammetin valmistamat pellit ovat tarkoitettuja raskaaseen teollisuuskäyttöön. Sammet Dampers panostaa voimakkaasti myös alan tutkimus- ja tuotekehitystyöhön. Yhteistyössä laboratorioden ja tutkimuslaitosten kanssa Sammet Dampers toteuttaa tutkimusprojekteja, jotka yhdessä asiakaspalautteen kanssa auttavat kehittämään tuotteita ja toimintaa entisestään. (Lainattu 4.4.07. www.sammet.fi/dampers/)

6.2.2. Perustiedot henkilöistä

Tutkimuskohteenani ovat Muuramessa sijaitsevan Sammet Dampersin työntekijät (n=10,) jotka osallistuivat JYKES:in hallinnoimaan työterveyshankkeeseen. Yksi yrityksen työntekijöistä ei osallistunut hankkeeseen. Tutkimusjoukosta naisia on kolme ja miehiä seitsemän, prosentteina 30 % ja 70 %. Tutkittavista alle 29-vuotiaita on yksi, 30-39 –vuotiaita neljä, 40-49 –vuotiaita kaksi, 50-59 –vuotiaita kaksi ja yli 60-vuotiaita yksi (kuvio 1).

Kuvio 1. Ikäryhmä:

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) 29 tai alle	1	10,00%					
2.	b) 30-39	4	40,00%					
3.	c) 40-49	2	20,00%					
4.	d) 50-59	2	20,00%					
5.	e) 60 tai yli	1	10,00%					
	Yhteensä	10	100%					

Tutkittavat työntekijät ovat olleet nykyisessä työssään keskimäärin 10,7 vuotta, vaihteluvälin ollessa puolesta vuodesta aina 23 vuoteen saakka. Työntekijöistä koulutukseltaan insinöörejä on seitsemän, merkonomeja kaksi ja yksi on ammattikoulutukseltaan artesaani.

6.2.3. Työtehtävät ja työhön liittyvät kuormitustekijät

Tutkittavien henkilöiden työtehtävät Sammet Dampersilla ovat seuraavat: neljä tutkittavaa tekee suunnittelutyötä, yksi toimii projekti-insinöörinä, yksi huolehtii markkinoinnista ja kaksi yrityksen taloudesta. Yksi tutkittavista on toimitusjohtaja ja yksi yrityksen osaomistaja.

Työhön liittyvistä kuormitustekijöistä kahdeksan tutkittavaa mainitsee istumatyön, näyttöpäätetyön tai molemmat. Yhdeksän tutkittavaa mainitsee kiireen ja stressin, joita ilmenee vaihtelevassa määrin. Yksi tutkittava ilmoittaa tiettyihin työtehtäviin liittyvän melua ja kemiallisia pölyjä. Yksi tutkittava ei osannut eritellä työhön liittyviä kuormitustekijöitä.

6.3. Aineiston kerääminen

Tutkimusaineiston keräsin laatimistani työterveyshankkeen alku- ja loppukyselyistä. Kyselyt julkaistiin internetissä, ja linkit kyselyyn lähetettiin kaikille vastaajille sähköpostikutsuna. Täytetyt kyselyt tulostettiin paperiversioiksi, joista poimin opinnäytetyötäni varten Sammet Dampersin työntekijöiden vastauslomakkeet.

Perustiedot tutkittavasta joukosta keräsin kyselyiden lisäksi vuosikatsastusten kirjallisista yhteenvedoista. Tutkittavien henkilöiden työpaikkaan ja yrityksen tuotteisiin tutustuin Sammet Dampersin internet-sivuilla.

6.4. Aineiston analysointi

Tutkimusotokseni suppeahko (n=10), joten tulosten analysoimiseen en käyttänyt erilisiä ohjelmia. Digium Enterprise –ohjelma laati sekä alku- että loppukyselyiden yhteenvetoraportit, joista oli helposti nähtävissä keskiarvot ja prosenttiosuudet. Tutkimusjoukon pienuuden vuoksi pystyin tarkastelemaan jokaisen tutkittavan vastauksia myös henkilökohtaisesti. Tällöin näin kunkin kohdalla tapahtuneet muutokset suoraan.

Tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset ovat tutkittavien subjektiivisia näkemyksiä ja kokemuksia. Kaikki tulokset perustuvat tutkittavien omiin näkemyksiin liikuntakäytävitymisen muutoksista ja hyvinvoinnista sekä hankkeen onnistumisesta. Tämä on hyvin suora tapa saada haluttuihin kysymyksiin vastaukset. Näin myös tutkimusaineiston analysoiminen on tehty yksinkertaiseksi.

6.5. Laatu ja luotettavuus

Opinnäytetyöni tutkimusotos kohdistuu yhteen työpaikkaan, joten tulokset ovat sovellettavissa vain tutkittavaan yritykseen. Jotta saataisi yleistettäviä tuloksia, tutkimusotoksen tulisi olla laajempi. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön työmäärä ei kuiten-

kaan riitä huomattavan suuriin tutkimuksiin, vaan rajaamista oli tehtävä työn määrän pitämiseksi kohtuullisena.

Luotettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että tutkimus ei anna sattumanvaraisia tuloksia. Luotettavuuteen vaikuttaa muun muassa se, onko mittari eli tutkimusmenetelmä sopiva juuri kyseisen asian tutkimiseen. Mittari on siis suunniteltava huolella ja testattava ennen käyttöä (Valli 2001, 92). Omassa tutkimuksessani juuri tarkka suunnittelu ja testaaminen lisäävät luotettavuutta. Kysymykset ovat suoria kysymyksiä, joihin halutaan vastaajan oma näkemys kysyttävästä asiasta. Kysymyksiin ei jää tulkinnanvaraa.

Kyselylomake tietojen keräämisessä asettaa myös haasteita luotettavuudelle. On tärkeää, että vastaajille korostetaan rehellisyyttä vastauksissa. Kyselylomakkeisiin kuitenkin liittyy aina riski ”sosiaalisesti suotavista” vastausvaihtoehdoista, etenkin kun vastaajat tuntevat kyselyn laatijan ja vastausten analysoijan. Myös motivaatio vastata kyselyyn on tärkeää; se, että vastaaja tahtoo vastata juuri niin kuin hän asiat kokee.

Kyselytutkimuksen avulla ei saada kerättyä kovin laajaa ja syvällistä tietoa, vaan vastaukset jäävät usein pintapuolisiksi ja suuntaa-antaviksi. Kysely on kuitenkin useimmiten kvantitatiivinen menetelmä, eikä siltä voi odottaa syväluotaavia vastauksia. Kyselystä saatuihin vastauksiin jää usein aukkoja ja todellisten merkitysten ymmärtäminen jää vähäiseksi. Niinpä laajempien tietojen keruu vaatisi myös haastatteluja täydentämään kyselystä saatuja tietoja. Se olisi tie ymmärtämään asioita sekä syy-seuraussuhteita syvällisemmin kuin avoimet kysymykset, joissa on rajattu vastaustila.

Oma toimimiseni hankkeen keskeisenä henkilönä on myös kyseenalainen asia luotettavien tutkimustulosten saamisessa. Toimin hankkeessa tutkimani yrityksen vuosikatsastusten toteuttajana ja olin asettamassa tutkittavien kanssa heidän henkilökohtaisia tavoitteitaan. Tässä vaiheessa tutkittavat eivät kuitenkaan tienneet opinnäytetyöaikaistani, vaan tutkimuslupa anottiin heiltä vuosikatsastusten jälkeen.

Reliabiliteetin lisäksi tutkimuksen laatu eli validiteetti on tärkeä asia. Tutkimuksen tulisi mitata sitä, mitä sen on tarkoitus. Kysymysten tulisi antaa yksiselitteisiä vastauksia koko tutkimusongelmaan. Validiin tutkimukseen kuuluu myös perusjoukon tarkka määrittely ja korkea vastausprosentti. (Heikkilä 2002, 29)

Omassa tutkimuksessani validius toteutuu osittain. Kysymysten valinta olisi alkukyselyssä voinut olla parempikin, mutta hankkeen järjestäjien puolelta tuli toive, että liikunta-aiheisia kysymyksiä ei olisi liikaa. Lisäksi opin tutkimukseni loppua kohden paljon asioita, jotka olisi voinut tehdä paremmin. Alku- ja loppukyselyissä olisi ollut hyvä olla toisiinsa verrattavia kysymyspareja, joista olisi suoraan nähnyt asiassa tapahtuneet mahdolliset muutokset. Kysymyksiin saadut vastaukset olivat kuitenkin yksiselitteisiä ja helposti tulkittavia; ne olivat vastaajien omia kokemuksia ja näkemyksiä.

Lisäksi loppukyselyssä tapahtui virhe, joka saattoi jättää vastauksiin aukkoja. Alkukyselyssä vastaajat saivat valita monivalintakysymyksiin niin monta vastausvaihtoehtoa kuin halusivat, mutta loppukyselyssä he pystyivät valitsemaan vain yhden. Huomasin virheen vasta siinä vaiheessa, kun kyselyihin oli jo saatu vastauksia. Virhe johtui siitä, että en ollut huomannut muuttaa kysymyksiin vastaamisen asetuksia loppukyselyä julkaistessani.

Tutkimuksen perusjoukko oli yhtenäinen. Kaikki olivat saman yrityksen työntekijöitä ja osallistuneet hankkeeseen. Heidän odotuksensa, motivoitumisensa ja muut lähtöasetelmat tosin poikkesivat toisistaan. Myös taustalla vaikuttavat, hankkeesta riippumattomat tekijät saattoivat vaihdella ja vaikuttaa eri tavoin esimerkiksi liikuntakäyttäytymiseen. Taustalla vaikuttavat tekijät pyrittiin eliminoimaan siten, että kysymyksissä korostettiin hankkeen vaikutusta kysyttyihin asioihin. Tästä syystä en esittänyt molemmissa kyselyissä samalla tavalla muotoiltuja kysymyksiä, vaikka niistä olisikin suoraan nähnyt mahdolliset muutokset kysyttävissä asioissa. Tällöin olisi kyllä saatu selville muuttuneet asiat, mutta ne olisivat voineet aivan hyvin johtua muusta kuin työterveyshankkeesta.

Vastausprosentti oli alkukyselyssä 100 %, eli kaikki Sammet Dampersin työntekijät, jotka osallistuivat ”Ennaltaehkäisevää työterveyttä” –hankkeeseen, vastasivat alkukyselyyn. Loppukyselyyn vastasi näistä työntekijöistä 90 %. Yksi työntekijä jätti vastaamatta.

7. TUTKIMUKSEN TULOKSIA

7.1. Sammet Dampersin työntekijöiden näkemykset hyvinvointiinsa liittyvistä asioista hankkeen alussa ja lopussa

7.1.1. Arviot omasta työkyvystä ja fyysisestä kunnosta

Subjektiiivisesti koettu työkyky hankkeen alussa (kuvio 2). verrattuna oman ikäisiin oli keskimäärin 8,2; heikoimman arvion ollessa 6 ja vahvimman 10. Yleisimmin, kolme kertaa, valittu luku oli 8. Työkyvyn kohentumista hankkeen vaikutuksesta arvioitiin loppukyselyssä arvoilla 1 – 10, jolloin luku 10 tarkoitti työkyvyn kohentuneen erittäin paljon ja 1 ei lainkaan. Vastausten keskiarvo on 4,1; mikä tarkoittaa työntekijöiden kokeman työkyvyn kohentuneen hankkeen vaikutuksesta jonkin verran (kuvio 3).

Kuvio 2. Alkukyselyn kysymys 2. Millainen on mielestäsi työkykysi ikäisiisi verrattuna?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	erittäin hyvä	2	20,00%					
2.	9	2	20,00%					
3.	8	3	30,00%					
4.	7	2	20,00%					
5.	6	1	10,00%					
6.	5	0	0,00%					
7.	4	0	0,00%					
8.	3	0	0,00%					
9.	2	0	0,00%					
10.	ei lainkaan hyvä	0	0,00%					
	Yhteensä	10	100%					

Kuvio 3. Loppukyselyn kysymys 3. Kuinka paljon työkykysi on mielestäsi kohentunut hankkeen vaikutuksesta?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	erittäin paljon	0	0,00%					
2.	9	0	0,00%					
3.	8	0	0,00%					
4.	7	1	11,11%					
5.	6	2	22,22%					
6.	5	1	11,11%					
7.	4	2	22,22%					
8.	3	0	0,00%					
9.	2	2	22,22%					
10.	ei lainkaan	1	11,11%					
	Yhteensä	9	100%					

Fyysisen kuntonsa verrattuna oman ikäisiin Sammetilaiset arvioivat keskimäärin arvolla 7,7 (kuvio 4.) Tämä tarkoittaa, että työntekijät kokevat kuntonsa hyväksi oman ikäisiinsä verrattuna. Vaihteluväli fyysisen kunnan arvioissa oli 5 – 10. Yleisin arvio oli 8, joka oli valittu kolme kertaa. Loppukyselyssä vastaajat arvioivat fyysisen kuntonsa kohoamista hankkeen vaikutuksesta arvoilla 1 -10, jolloin 1 tarkoittaa ”ei lainkaan” ja 10 ”erittäin paljon”. Vastausten keskiarvo on 3,2; mikä tarkoittaa vastaajien kokevan fyysisen kuntonsa nousseen vähäisesti hankkeen vaikutuksesta (kuvio 5).

Kuvio 4. Alkukyselyn kysymys 3. Millainen on mielestäsi fyysinen kuntosi ikäisiisi verrattuna?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	erittäin hyvä	1	10,00%					
2.	9	2	20,00%					
3.	8	3	30,00%					
4.	7	2	20,00%					
5.	6	1	10,00%					
6.	5	1	10,00%					
7.	4	0	0,00%					
8.	3	0	0,00%					
9.	2	0	0,00%					
10.	ei lainkaan hyvä	0	0,00%					
	Yhteensä	10	100%					



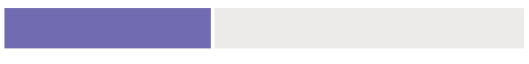


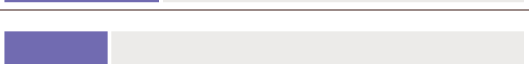
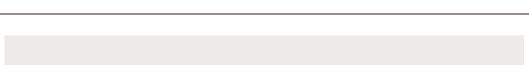

Kuvio 5. Loppukyselyn kysymys 1. Kuinka paljon fyysinen kuntosi on mielestäsi kohentunut hankkeen vaikutuksesta?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	erittäin paljon	0	0,00%					
2.	9	0	0,00%					
3.	8	0	0,00%					
4.	7	0	0,00%					
5.	6	1	11,11%					
6.	5	2	22,22%					
7.	4	1	11,11%					
8.	3	2	22,22%					
9.	2	0	0,00%					
10.	ei lainkaan	3	33,33%					
	Yhteensä	9	100%					

7.1.2. Hyvinvoinnista huolehtiminen ja muutostarpeet hankkeen alussa

Alussa kysyttäessä, miten Sammetilaiset huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan, kahdeksassa lomakkeessa oli mainittu säännöllinen liikunta. Myös riittävät unet ja harrastusten parissa rentoutuminen olivat yhtä suosittuja tapoja huolehtia hyvinvoinnista. Neljä vastaajaa raportoiti syövänsä terveellisesti ja kolme tapaavansa ystäviä. Kaksi työntekijää huolehti hyvinvoinnistaan myös sopivalla työnkuormituksella (kuvio 6).

Kuvio 6. Alkukyselyn kysymys 5. Miten huolehdit omasta hyvinvoinnistasi?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) Säännöllisellä liikunnalla	8	80,00%					
2.	b) Riittävällä unella	8	80,00%					
3.	c) Terveellisellä ravinnolla	4	40,00%					
4.	d) Rentoutuen ja virkistyen harrastusten parissa	8	80,00%					
5.	e) Ystäviä tapaamalla	3	30,00%					
6.	f) Sopivalla työnkuormituksella	2	20,00%					
7.	g) En juurikaan huolehdi hyvinvoinnistani	0	0,00%					
8.	h) Muuten, miten?	2	20,00%					
	Yhteensä							







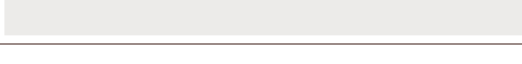
Kuitenkin seuraavaksi kysyttäessä, onko Sammetilaisilla tarvetta muuttaa elintapojaan ja miltä osin, liikunnan määrän tai laadun lisääminen oli mainittu puolessa vastauksista, eli viisi kertaa. Muita vaihtoehtoja oli valittu hajanaisemmin (kuvio 7).

Kuvio 7. Alkukyselyn kysymys 6. Onko sinulla tarvetta muuttaa elintapojasi ja miltä osin?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) Liikunnan määrä/laatu	5	50,00%					
2.	b) Unen määrä/ laatu	2	20,00%					
3.	c) Ravintotottumukset	3	30,00%					
4.	d) Työkuormituksen määrä ja laatu	1	10,00%					
5.	e) Vapaa-ajan mielekkyys	1	10,00%					
6.	f) Sosiaaliset suhteet	2	20,00%					
7.	g) En koe tarvetta muuttaa nykyisiä elintapojani miltään osin	1	10,00%					
8.	h) Muuten, miten	1	10,00%					
	Yhteensä							

Työntekijät toivoivat alussa työterveyshankkeen edistävän heidän hyvinvointiaan monin tavoin. Yleisimmin, seitsemän kertaa mainittu, toive oli tiedon lisääntyminen omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta. Neljä Sammetilaista oli toivonut fyysisen kuntosensa tai työssä jaksamisensa paranevan. Ruokailutottumusten muuttamista oli toivonut kolme työntekijää ja stressinhallintataitoja kaksi. Yhdessä lomakkeessa ei ollut lainkaan esitetty toivetta hankkeelle oman hyvinvoinnin edistämiseksi (kuvio 8).

Kuvio 8. Alkukyselyn kysymys 15. Miten toivoisit hankkeen edistävän omaa hyvinvointiasi?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) Tieto omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta lisääntyy	7	77,78%					
2.	b) Fyysinen kuntoni paranee	4	44,44%					
3.	c) Työssä jaksamiseni paranee	4	44,44%					
4.	d) Ruokailutottumukseni muuttuvat	3	33,33%					
5.	e) Opin rentoutumaan ja hallitsemaan stressiä	2	22,22%					
6.	f) Saan uusia sosiaalisia kontakteja	0	0,00%					
7.	g) Muuten, miten?	0	0,00%					
	Yhteensä							

Alkukyselyllä selvitettiin myös aiottua panostusta omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen hankkeen aikana. Asteikolla 1 – 10 arvioituna keskimääräiseksi vastausarvoksi saatiin 7,5. Asteikossa arvo 1 tarkoittaa ”ei lainkaan” ja 10 ”erittäin paljon.” Vaihteluväli vastauksissa oli 6 – 9. Sammetilaiset aikoivat vastausten perusteella panostaa paljon omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen hankkeen aikana (kuvio 9).

Kuvio 9. Alkukyselyn kysymys 17. Kuinka paljon aiot panostaa oman terveytesi ja hyvinvointisi tukemiseen hankkeen aikana?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	erittäin paljon	0	0,00%					
2.	9	1	10,00%					
3.	8	5	50,00%					
4.	7	2	20,00%					
5.	6	2	20,00%					
6.	5	0	0,00%					
7.	4	0	0,00%					
8.	3	0	0,00%					
9.	2	0	0,00%					
10.	en ollenkaan	0	0,00%					
	Yhteensä	10	100%					

7.1.3. Työterveyshankkeen hyöty hyvinvoinnin edistämässä

Loppukyselyllä selvitettiin Sammetilaisten kokemuksia siitä, kuinka paljon he mielestään saivat hankkeesta eväitä omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Asteikolla 1 ”en lainkaan” – 10 ”erittäin paljon” arvioituna vastausten keskiarvo oli 4,9. Vastausten vaihteluväli oli 3 – 8. Vastaajat kokevat siis saaneensa hankkeesta jonkin verran eväitä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen (kuvio 10).

Kuvio 10. Loppukyselyn kysymys 13. Kuinka paljon mielestäsi sait hankkeesta eväitä omasta hyvinvoinnistasasi huolehtimiseen?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	erittäin paljon	0	0,00%					
2.	9	0	0,00%					
3.	8	1	11,11%					
4.	7	0	0,00%					
5.	6	1	11,11%					
6.	5	4	44,44%					
7.	4	1	11,11%					
8.	3	2	22,22%					
9.	2	0	0,00%					
10.	en lainkaan	0	0,00%					
	Yhteensä	9	100%					

Työterveyshanke kuitenkin lisäsi työntekijöiden kiinnostusta omasta hyvinvoinnistaan melko paljon. Kiinnostuksen lisääntymistä mitattiin loppukyselyssä arvoasteikollisella kysymyksellä, asteikolla 1 ”ei lainkaan” – 10 ”erittäin paljon” arvioituna. Vastausten keskiarvo oli 5,8 ja vaihteluväli 2 – 9. Suurin osa vastauksista sijoittui arvoon 5 tai sen yläpuolelle (kuvio 11). Työntekijöiden mielestä yleinen kiinnostus hyvinvointiasioita kohtaan lisääntyi jonkin verran myös työyhteisössä. Tätä vastaajat arvioivat niin ikään arvoasteikollisella kysymyksellä, johon saatujen vastausten keskiarvo oli 4,3 (kuvio 12).

Kuvio 11. Loppukyselyn kysymys 14. Onko hanke lisännyt kiinnostustasi omasta hyvinvoinnistasi?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	erittäin paljon	0	0,00%					
2.	9	1	11,11%					
3.	8	2	22,22%					
4.	7	1	11,11%					
5.	6	0	0,00%					
6.	5	3	33,33%					
7.	4	0	0,00%					
8.	3	1	11,11%					
9.	2	1	11,11%					
10.	ei lainkaan	0	0,00%					
	Yhteensä	9	100%					

Kuvio 12. Loppukyselyn kysymys 15. Kuinka paljon yleinen kiinnostus hyvinvointiin liittyyiin asioihin lisääntyi mielestäsi työpaikallasi?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	erittäin paljon	0	0,00%					
2.	9	0	0,00%					
3.	8	0	0,00%					
4.	7	1	11,11%					
5.	6	1	11,11%					
6.	5	3	33,33%					
7.	4	2	22,22%					
8.	3	0	0,00%					
9.	2	1	11,11%					
10.	ei lainkaan	1	11,11%					
	Yhteensä	9	100%					

Hankkeen jälkeisessä loppukyselyssä kartoitettiin tapoja, miten Sammet Dampersin työntekijät aikovat jatkossa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan (kuvio 13). Ylivoimaisesti suosituin aikomus oli harrastaa riittävästi itselleen sopivaa liikuntaa. Tämän vaihtoehdon oli valinnut kuusi työntekijää yhdeksästä kyselyyn vastanneesta. Yksi työntekijä aikoo panostaa rentoutumiseen ja virkistymiseen harrastusten parissa ja yksi kiinnittää huomiota riittävään lepoon ja uneen. Yksi työntekijä vastasi ”muuten, miten” – kohtaan kaikkien vaihtoehtojen olevan yhtä tärkeitä hyvinvoinnista huolehtimisessa. Vastauksista tulee ilmi ensisijaiset keinot huolehtia hyvinvoinnista jatkossa, sillä vastaajat eivät voineet valita yhtä useampaa vaihtoehtoa.

Kuvio 13. Loppukyselyn kysymys 17. Miten aiot jatkossa huolehtia omasta hyvinvoinnistasi?

Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1. a) Kiinnitän huomiota riittävään lepoon ja uneen	1	11,11%					
2. b) Pysin syömään terveydelle edullisesti	0	0,00%					
3. c) Harrastan riittävästi itselleni sopivaa liikuntaa	6	66,67%					
4. d) Rentoudun ja virkistyn harrastusten parissa	1	11,11%					
5. e) Huolehdin ihmissuhteistani	0	0,00%					
6. f) Kiinnitän huomiota työssäjakamiseen tauottamalla työtä	0	0,00%					
7. g) Ostamalla hyvinvointipalveluita, mitä?	0	0,00%					
8. h) Muuten, miten?	1	11,11%					
Yhteensä	9	100%					

7.2. Liikuntakäyttäytyminen hankkeen alussa

Avointen ja monivalintakysymysten yhdistelmäkysymyksillä keräsin tietoa Sammetilaisten liikuntakäyttäytymisestä hankkeen alussa. Näihin kysymyksiin Sammetilaiset saivat valita niin monta eri vastausvaihtoehtoa, kuin kokivat itseensä sopivan. Yksi vastaaja sai valita vaikkapa kaikki vastausvaihtoehdot tai pelkän kielteisen vaihtoehdon.

7.2.1. Sammetilaisten liikuntatavat

Eri liikuntatapoja kartoitettaessa ilmeni, että hyötyliikuntaa harrasti seitsemän työntekijää, kuntoliikuntaa seitsemän työntekijää ja luonnossa liikkumista neljä työntekijää. Muiksi liikuntatavoiksi mainittiin koirien ulkoilutus ja metsästys, mitkä liittyvät osittain hyötyliikunnan harrastamiseen (kuvio 14). Hyvinvointipalveluista liikuntapalveluja mainitsi käyttävänsä seitsemän työntekijää.

Kuvio 14. Alkukyselyn kysymys 9. Millaista liikuntaa harrastat?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) Hyötyliikuntaa	7	70,00%					
2.	b) Kuntoliikuntaa	7	70,00%					
3.	c) Kilpaurheilua	0	0,00%					
4.	d) Luonnossa liikkumista	4	40,00%					
5.	e) En harrasta liikuntaa	0	0,00%					
6.	f) Muuta, mitä?	2	20,00%					
	Yhteensä							

7.2.2. Hyötyliikunta

Hyötyliikunnan harrastamista selvitettiin tarkemmin kysymällä, missä tilanteissa Sammetin työntekijät harrastavat hyötyliikuntaa (kuvio 15). Kodin ja pihan hoito oli

ylivoimaisesti yleisin hyötyliikuntatapa, sillä kahdeksassa lomakkeessa tämä vaihtoehto oli valittuna. Toiseksi yleisimpiä hyötyliikuntatapoja olivat asiointimatkat ja lemmikin kanssa tapahtuva liikunta, joita kumpiakkin oli valittu neljä kertaa. Kolme vastaajaa ilmoitti saavansa hyötyliikuntaa lasten kanssa.

Kuvio 15. Alkukyselyn kysymys 12. Jos harrastat hyötyliikuntaa, missä tilanteissa?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) Työmatkoilla	0	0,00%					
2.	b) Lasten kanssa	3	30,00%					
3.	c) Lemmikkieläimen kanssa (esim. koiran ulkoilutus)	4	40,00%					
4.	d) Kotia/ pihaa hoitaessa	8	80,00%					
5.	e) Asiointimatkoilla (esim. kaupparesursuilla)	4	40,00%					
	Yhteensä							

Mielenkiintoista oli, että kaikissa kymmenessä lomakkeessa oli valittuna jokin tapa harrastaa hyötyliikuntaa, vaikka vain seitsemän oli vastannut aiemmassa kysymyksessä harrastavansa hyötyliikuntaa.

7.2.3. Liikunnan motiivit ja harrastamista estävät tekijät

Kysyttäessä liikunnan motiiveja, eli syitä liikunnan harrastamiseen, rentoutuminen ja hyvä olo oli mainittu jokaisessa kymmenessä lomakkeessa. Kaikilla Sammetilaisilla siis ainakin edellä mainittu oli liikunnan motiivina hankkeen alussa. Toiseksi yleisimmät motiivit olivat tottumus liikuntaan, fyysisen kunnon kohottaminen tai ylläpitäminen ja oman terveyden ylläpitäminen, jotka kaikki olivat valittuna kuudessa lomakkeessa kymmenestä. Painonhallinta oli mainittu motiiviksi kahdessa lomakkeessa ja kilpailunhalu yhdessä (kuvio 16).

Kuvio 16. Alkukyselyn kysymys 10. Jos harrastat liikuntaa, mikä saa sinut liikkumaan?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) Hyvä seura	0	0,00%					
2.	b) Rentoutuminen ja hyvä mieli	10	100,00%					
3.	c) Painonhallinta	2	20,00%					
4.	d) Kilpailunhalu	1	10,00%					
5.	e) Tottumus, olen aina harrastanut	6	60,00%					
6.	f) Parempi fyysinen kunto	6	60,00%					
7.	g) Oman terveyden ylläpitäminen	6	60,00%					
8.	h) Muu syy, mikä?	0	0,00%					
Yhteensä								

Liikunnan harrastamista estäviksi tai rajoittaviksi tekijöiksi Sammetilaiset olivat maininneet kiireen kaksi kertaa, sairauden tai vamman kaksi kertaa, väsymyksen kerran ja laiskuuden kerran (kuvio 17). Yhdessä lomakkeessa oli myös maininta, että liikunnan vähäisyys on tietoinen valinta. Huomattavaa oli, että vain neljä Sammetilaista olivat maininneet syitä, jotka estävät liikunnan harrastamisen.

Kuvio 17. Alkukyselyn kysymys 11. Jos et harrasta liikuntaa, mikä sen estää?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) Kiire tai ajanpuute	2	50,00%					
2.	b) Taloudelliset syyt	0	0,00%					
3.	c) Oma laiskuus tai saamattomuus	1	25,00%					
4.	d) Seuran puute	0	0,00%					
5.	e) Väsymys	1	25,00%					
6.	f) Sairaus tai vamma	2	50,00%					
7.	g) Liikuntapaikkojen etäisyys	0	0,00%					
8.	h) En pidä liikunnasta	0	0,00%					
9.	i) Muu syy, mikä?	1	25,00%					
Yhteensä								

7.3. Liikuntakäyttämisen muutos hankkeen vaikutuksesta ja kuinka hanke motivoi liikkumaan

Elämäntapoihin liittyvistä, hankkeen ansiosta saavutetuista tavoitteista kaksi työntekijää vastasi lisänneensä liikunnan määrää tai parantaneensa laatua. Yksi työntekijä vastasi ”muita, mitä” –kohtaan näin: ”Tupakoinnin lopetus onnistui, stressinhallinta, kunto parantunut.” Kaksi työntekijää ei koe saavuttaneensa mitään elämäntapoihin liittyviä tavoitteita hankkeen vaikutuksesta (kuvio 18).

Kuvio 18. Loppukyselyn kysymys 5. Millaisia elämäntapoihin liittyviä tavoitteita koet saavuttaneesi hankkeen vaikutuksesta?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) Opin hallitsemaan stressiä	1	11,11%					
2.	b) Sain tietoa omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta	1	11,11%					
3.	c) Jaksan paremmin työssä	0	0,00%					
4.	d) Fyysinen kuntoni tuntuu parantuneen	0	0,00%					
5.	e) Lisäsin lepoa ja unta	0	0,00%					
6.	f) Lisäsin liikuntaa (määrää ja/ tai tehoa)	2	22,22%					
7.	g) Aloin kiinnittää huomiota ruokailutottumuksiini	2	22,22%					
8.	h) En koe saavuttaneeni mitään tavoitteita	2	22,22%					
9.	i) Muita, mitä?	1	11,11%					
	Yhteensä	9	100%					

Mielenkiinto liikunnan harrastamiseen hankkeen aikana oli lisääntynyt asteikolla 1 (ei lainkaan) – 10 (erittäin paljon) arvioituna keskimäärin jonkun verran. Vastausten kes-

kiarvo oli 4,0 ja vaihteluväli 1 – 7. Kahdella työntekijällä mielenkiinto liikunnan harrastamiseen ei ollut lisääntynyt lainkaan (kuvio 19).

Kuvio 19. Loppukyselyn kysymys 6. Kuinka paljon mielenkiintosi liikunnan harrastamiseen lisääntyi hankkeen vaikutuksesta?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	erittäin paljon	0	0,00%					
2.	9	0	0,00%					
3.	8	0	0,00%					
4.	7	2	22,22%					
5.	6	1	11,11%					
6.	5	1	11,11%					
7.	4	1	11,11%					
8.	3	1	11,11%					
9.	2	1	11,11%					
10.	ei lainkaan	2	22,22%					
	Yhteensä	9	100%					

Mielenkiintoa liikunnan harrastamiseen oli yleisimmin lisännyt testeistä saatu palaute, minkä oli maininnut kolme työntekijää. Mielenkiintoa liikunnan harrastamiseen olivat lisänneet myös tieto liikunnan vaikutuksista, asetetut tavoitteet ja rentoutumisen ja virkistymisen tarve, mitkä olivat kaikki mainittuna kerran. Kysymykseen liikuntamielenkiintoa lisäävistä asioista oli vastannut kuusi työntekijää; he, jotka kokivat mielenkiintonsa lisääntyneen jonkin verran (kuvio 20).

Kuvio 20. Loppukyselyn kysymys 7. Jos hanke lisäsi mielenkiintoasi liikunnan harrastamiseen, mikä sitä lisäsi?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) Testeistä saamani palaute	3	50,00%					
2.	b) Hyvän olon löytäminen liikkumalla	0	0,00%					
3.	c) Tieto liikunnan vaikutuksista	1	16,67%					
4.	d) Asettamani tavoitteet	1	16,67%					
5.	e) Rentoutumisen ja virkistymisen tarve	1	16,67%					
6.	f) Työtovereiden kannustus ja tuki	0	0,00%					
7.	g) Sosiaalisten suhteiden tarve	0	0,00%					
8.	h) Jokin muu, mikä?	0	0,00%					
	Yhteensä	6	100%					

Avoimessa kysymyksessä kysyttiin, miten työntekijöiden mainitsemat, liikuntamielenkiintoa lisänneet asiat olivat vaikuttaneet mielenkiinnon lisääntymiseen liikuntaa kohtaan. Tähän kysymykseen oli vastannut 4 työntekijää. Vastaukset ovat suoria lainauksia kyselyistä:

Työntekijä 1: ”Tietoa liikunnan vaikutuksista.”

Työntekijä 2: ”En oikein pärjännyt testeissä → lisäsin liikuntaa.”

Työntekijä 3: ”Virkistävä vaikutus.”

Työntekijä 4: ”Tietysti tiesin, että liikunnan lisääminen vaikuttaa positiivisesti elämän laatuun, mutta selvien tavoitteiden asettaminen (määrä, minä päivänä jne.) auttoi lisäämään liikuntaa.

Loppukyselyssä selvitettiin avoimella kysymyksellä Sammet Dampersin työntekijöiden tärkeimmät syyt (motiivit) liikunnan harrastamiseen. Käytin loppukyselyssä avointa kysymystä, koska halusin selvittää spontaanisti esiin tulleita motiiveja, sekä sitä, eroavatko ne alkukyselyssä mainituista motiiveista. Työntekijöitä pyydettiin mainitsemaan 1 – 3 tärkeintä syytä liikunnan harrastamiseen. Tähän kysymykseen oli vastannut 8 työntekijää. Vastaukset ovat suoria lainauksia kyselyistä:

Työntekijä 1: ”1. Kunnan ylläpito, totuttu tapa 2. Vastapaino työlle 3. Asetetut tavoitteet”

Työntekijä 2: ”1. Parempi kunto auttaa jaksamaan paremmin 2. Stressinhallinta, liikunnan lisääminen auttoi myös uniongelmiin 3. Liikkuminen auttaa tupakasta vieroituksessa”

Työntekijä 3: ”Olen harrastanut aina liikuntaa ja harrastan sitä siksi, koska tiedän liikunnan vaikutuksen ihmisen hyvinvointiin. Liikunnasta saa hyvän mielen. Liikunta vähentää osteoporoosin kehittymistä.”

Työntekijä 4: ”1. Fyysisen kunnan kohoaminen 2. Liikunnan aikainen ja jälkeinen "euforian" tunne 3. Parempi arkijaksaminen fyysisen kunnan kohoamisen "sivutuotteena" ”

Työntekijä 5: ”1. Fyysinen kunto 2. Stressin purku 3. Hyvä olo.”

Työntekijä 6: ”Hyvän olon tunne liikunnan jälkeen raitis ilma, kaunis luonto, hermo lepää”

Työntekijä 7: ”Stressin purku, hauskuus”

Työntekijä 8: ”Lisää potkua elämään painonhallinta”

Liikuntatottumusten muuttamista kartoitettiin monivalintakysymyksellä. Vastauksista tuli ilmi se, miten Sammet Dampersin työntekijät olivat muuttaneet liikuntatottumuksiaan. Neljä vastaajaa kertoi lisänneensä liikunnan määrää ja yksi alkaneensa kiinnittää huomiota lihahuoltoon. Yksi vastasi kertoi lisänneensä sekä liikunnan määrää että hyötyliikuntaa. Kolme vastasi, ettei ole muuttanut liikuntatottumuksiaan (kuvio 21).

Kuvio 21. Loppukyselyn kysymys 10. Jos muutit liikuntatottumuksiasi hankkeen aikana, miten?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) Lisäsin liikunnan määrää	4	44,44%					
2.	b) Lisäsin liikunnan tehoa	0	0,00%					
3.	c) Aloin harrastaa monipuolisemmin	0	0,00%					
4.	d) Aloin kiinnittää huomiota lihahuoltoon (venyttelyt, hieronta tms.)	1	11,11%					
5.	e) Lisäsin hyötyliikuntaa (työmatkat, piha-työt tms.)	0	0,00%					
6.	f) Löysin itselleni sopivan lajin/ lajeja	0	0,00%					
7.	g) En muuttanut liikuntatottumuksiani	3	33,33%					
8.	h) Muuten, miten?	1	11,11%					
	Yhteensä	9	100%					

Loppukyselyllä selvitettiin myös sitä, miten tyytyväisiä työntekijät ovat nykyisiin (hankkeen jälkeisiin) liikuntatottumuksiinsa. Tätä vastaajat arvioivat arvoasteikollisella kysymyksellä arvoilla 1 ”en lainkaan tyytyväinen” – 10 ”erittäin tyytyväinen.” Vastauksen keskiarvo oli 6,6 mikä tarkoittaa työntekijöiden olevan varsin tyytyväisiä liikuntatottumuksiinsa, mutta parantamisen varaakin vielä on (kuvio 22).

Kuvio 22. Loppukyselyn kysymys 12. Kuinka tyytyväinen olet nykyisiin liikuntatottumuksiisi?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	erittäin tyytyväinen	0	0,00%					
2.	9	1	11,11%					
3.	8	2	22,22%					
4.	7	2	22,22%					
5.	6	1	11,11%					
6.	5	2	22,22%					
7.	4	1	11,11%					
8.	3	0	0,00%					
9.	2	0	0,00%					
10.	en lainkaan tyytyväinen	0	0,00%					
	Yhteensä	9	100%					

7.5. Liikuntakäyttämisen muutoksen vaikutus työntekijöiden kokemaan hyvinvointiin

Avoimella kysymyksellä selvitettiin sitä, millaista vaikutusta työntekijät ovat huomanneet liikuntatottumusten muuttamisella olevan hyvinvointiin. Tähän kysymykseen oli vastannut viisi työntekijää. Vastaukset ovat suoria lainauksia kyselylomakkeista:

Työntekijä 1: ”Jaksaa paremmin.”

Työntekijä 2: ”Yleiskunnon parantuminen.”

Työntekijä 3: ”Reippaampi mieli ja ehkä hivenen parempi kunto.”

Työntekijä 4: ”Aerobinen kunto on noussut.”

Työntekijä 5: ”Silloin kun olen säännöllisesti harrastanut liikuntaa, sekä henkinen että fyysinen hyvinvointi on kohentunut.”

7.6. Yhteenvedo keskeisimmistä tutkimustuloksista

Sammetilaiset kokivat työkykynsä hyväksi hankkeen alussa, mikä on positiivinen asia työssä jaksamisen ja työhyvinvoinnin kannalta. Työterveyshanke oli kuitenkin vielä parantanut heidän kokemaansa työkykyä jonkin verran. Tiedon lisääntyminen omaan hyvinvointiin liittyvistä asioista saattoi parantaa työkykyä, kun Sammetilaiset oppivat keinoja oman työkykynsä edistämiseksi. Työterveyshankkeella oli melko vähäinen vaikutus Sammet Dampersin työntekijöiden kokemaan fyysiseen kuntoon, jonka he kokivat varsin hyväksi jo hankkeen alussa. Elämäntapoihin liittyvistä tavoitteista vain kaksi kertoi lisänneensä liikunnan määrää tai tehoa. Kuitenkin myöhemmin kysyttäessä liikuntatottumusten muuttamisesta tarkemmin, kuusi ilmoitti tehneensä jonkin muutoksen liikuntatottumuksissaan. Eri kysymyksiin saadut vastaukset ovat siis ristiriitaisia, mutta se selittynee sillä, että vastaajat saivat valita vain yhden vaihtoehdon monivalinnoissa. Näin voidaan olettaa, että suuri osa vastaajista koki muut elämäntapamuutokset merkityksellisemmiksi kuin liikunnan lisäämisen. Mielenkiinto liikunnan harrastamiseen lisääntyi hankkeen vaikutuksesta vaihtelevassa määrin, mutta kahdella se ei ollut lisääntynyt lainkaan. Kahdella mielenkiinto oli lisääntynyt melko paljon (arvolla 7,) mutta tulokset osoittavat, että hankkeen vaikutus oli heikohko lisäämään mielenkiintoa liikunnan harrastamiseen. Tosin liikuntamielenkiinnon lisääntymättömyys ei välttämättä ole huolestuttava asia, sillä se saattoi olla korkealla jo ennen kuin hanke alkoikaan. Kukaan ei ainakaan maininnut alkukyselyssä, ettei pitäisi liikkunnasta.

Jos hanke oli lisännyt mielenkiintoa liikunnan harrastamiseen jonkin verran, sitä oli yleisimmin lisännyt testeistä saatu palaute, joka oli valittuna kolmessa vastauslomakkeessa. Myös tieto liikunnan vaikutuksista, asetetut tavoitteet sekä rentoutumisen ja virkistymisen tarve olivat lisänneet työntekijöiden mielenkiintoa liikunnan harrastamiseen. Edellä mainitut asiat olivat kannustaneet työntekijöitä liikkumaan, koska he olivat oppineet lisää liikunnan merkityksestä ihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Testipalautteet olivat herättäneet tietoisuuteen heikosta fyysisestä kunnosta ja se oli kannustanut liikkumaan lisää. Asetetut tavoitteet olivat selkeitä päämääriä, joita tavoitella liikkumalla enemmän. Tästä voidaan päätellä, että sekä positiiviset mielikuvat liikunnan vaikutuksista että kauhukuvat liikkumattomuuden vaikutuksista lisäsivät Sammetilaisten mielenkiintoa liikunnan harrastamiseen.

Liikuntamotiivit hankkeen alussa olivat yleisimmin rentoutuminen ja hyvä mieli. Myös tottumus, parempi kunto ja oman terveyden ylläpitäminen olivat yleisiä motiiveja liikunnan harrastamiselle. Hankkeen lopussa motiiveja kysyttiin avoimella kysymyksellä, johon saadut vastaukset olivat mielestäni positiivisesti yllättäviä. Stressinhallinta eri tavoin ilmaistuna oli mainittuna kuudessa lomakkeessa ja kunnon kohottaminen neljä kertaa. Erilaiset tunneperäiset liikunnasta saadut kokemukset; hauskuus, hyvä olo ja euforia; olivat mainittuina neljässä lomakkeessa. Loppukyselyn vastauksissa tuli usein ilmi se, että liikunta toimii välineenä jonkin muun tavoitteen saavuttamiseen: painonhallintaan, raittiin ilman saamiseen, osteoporoosin riskin vähentämiseen ja tupakasta vieroitukseen. Nämä vastaukset saivat aikaan itselläni johtopäätöksen, että tieto liikunnan vaikutuksista on nostanut esiin uusia motiiveja. Sammetilaiset olivat hyvin tietoisia henkilökohtaisista liikuntamotiiveistaan hankkeen lopussa.

Liikuntatottumuksiaan hankkeen aikana oli muuttanut kuusi työntekijää. Neljä kertoi lisänneensä liikunnan määrää ja yksi panostavansa nyt enemmän lihashuoltoon. Kolme kertoi, ettei ollut ollenkaan muuttanut liikuntatottumuksiansa hankkeen aikana. Se ei kuitenkaan ole huono asia, sillä nämä vastaajat olivat jo ennestään aktiivisia liikkuja. Ne työntekijät, jotka olivat muuttaneet liikuntatottumuksiaan hankkeen aikana, olivat huomanneet muutoksen vaikuttavan hyvinvointiinsa eri tavoin. Yksi kertoi jaksavansa paremmin, ja sama vaikutus näkyi myös muista vastauksista. Kunnon nousu oli useimmiten mainittuna, mutta vastaajat olivat huomanneet liikuntatottumusten muuttamisen vaikuttavan myös henkiseen hyvinvointiinsa ja vireyteensä. Vastaukset olivat mielenkiintoisia, sillä monikaan ei ollut aiemmassa kysymyksessä maininnut hankkeella olleen kovin suurta vaikutusta fyysiseen kuntoonsa. Tosin asiahan on usein niin, että liikunnan muut vaikutukset, kuten vireyden lisääntyminen, ilmenevät ennen varsinaista kunnon kohoamista.

Hankkeen lopussa lähes kaikki työntekijät olivat kuitenkin varsin tyytyväisiä nykyisiin liikuntatottumuksiinsa. Jatkossa suurin osa vastaajista aikoi harrastaa riittävästi itselleen sopivaa liikuntaa oman hyvinvointinsa tukemiseksi. Kaikki muutkin vastaajat olivat selvillä siitä, mihin hyvinvointia tukevaan osa-alueeseen aikovat panostaa jatkossa. Tämä kertoo heidän tietoisuudestaan omasta voinnistaan ja sen parannusmahdollisuuksista.

8. POHDINTA

8.1. Aiheen parissa työskentely ja opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöni aihe oli mielenkiintoinen, sillä pääsin fysioterapian harjoittelujaksollani mukaan työterveyshankkeeseen ja näin, mitä hankkeen toteuttaminen käytännössä on. Hankkeessa toimiminen opetti paljon myös työelämästä ja työhyvinvoinnin edistämisestä eri tavoin. Parasta oli se, että sain tutkia hankkeesta juuri liikuntakäyttäytymisen muuttumista, koska itselläni on paljon kokemusta säännöllisen liikunnan vaikutuksista opiskelun sujuvuuteen ja tarmokkuuteen.

Kun aihe oli vihdoin jäsentynyt, kaikki tuntui yhdeltä suurelta sekamelskalta. Lähteitä aiheesta löytyi kyllä paljon, mutta niiden runsas käyttäminen oli minulle uutta. Asioiden oikea yhdistely ja jäsentäminen tuotti alussa hankaluuksia, samoin se, millainen teoriaosuuden tulisi olla. Työtä oli tehtävä säännöllisesti mutta pikkuhiljaa. Aluksi kirjoitinkin vain ranskalaisin viivoin ja myöhemmin aloin koota faktatietoa yhtenäiseksi tekstiksi. Lähteitä alkoi löytyä yhä enemmän ja välillä oli vaikeaa määritellä, mikä on olennaista ja mikä on hyvä jättää työn ulkopuolelle. Opiskelin paljon aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja aikaisempia tutkimuksia, ja osa informaatiotulvasta onkin vain tietona omassa päässäni.

Alkukyselyn laatimiseen meni aikaa noin neljä kuukautta. Ensimmäisessä vedoksessa kysymyksiä oli useita kymmeniä, mutta lopputulos oli tiivis, alle kaksikymmentä kysymystä käsittävä kyselylomake. Alkukyselyssä oli huomioitava, että liikunta-aiheisia kysymyksiä ei tullut liikaa, sillä ne olisivat saattaneet saada aikaan kielteisiä reaktioita niissä hankkeeseen osallistujissa, jotka eivät koe liikuntaa itselleen tärkeäksi tai miellyttäväksi asiaksi. Oli tärkeää, että osallistujille ei syntynyt mielikuvaa ainoastaan liikuntaan keskittyvästä hankkeesta. Loppukyselyssä liikunta-aiheisia kysymyksiä sai olla enemmän, sillä se oli tärkeä asia opinnäytetyöni pääasiallisten tutkimuskysymysten kannalta. Lisäksi hanke oli jo loppusuoralla ja kaikki olivat osallistuneet siihen omalla tavallaan.

Tutkimuskysymykseni muotoilin lopulliseen muotoonsa vasta syksyllä 2007, vähän ennen kuin sain loppukyselyni valmiiksi. Pääongelma oli selvillä jo aikaisemmin, mutta sitä määrittävät alakysymykset oli saatava mahdollisimman selkeiksi ja sellaisiksi, että kyselystä saataisiin vastaukset suoraan juuri niihin, etsimättä ”rivien välistä” löytyviä vastauksia. Opinnäytetyöni on muutenkin elänyt koko ajan ja hioutunut yhä jäsentyneempään muotoon. Olen koko ajan ymmärtänyt lisää liikuntakäyttämiseen ja työhyvinvointiin liittyviä asioita.

8.2. Ammatillinen oppiminen opinnäytetyötä tehdessä

Kun vertaan itseäni viime syksynä ja nyt, fyysisesti olen kasvanut vain vuodella, mutta ammatillisesti ainakin pään mitan verran. Olen suorittanut tässä ajassa laajoja ammattiopintokokonaisuuksia ja kaksi harjoittelukenttää. Lisäksi olen työskennellyt terveyskeskuksessa fysioterapeutin sijaisena. Oikeassa työelämässä toimiminen, työnteekijänä eikä opiskelijana, on ollut hyödyllistä myös opinnäytetyöni kannalta. Olen saanut uudenlaisen otteen työn tekemiseen.

Vaikka oma toimimiseni työterveyshankkeessa oli kyseenalaista luotettavien tutkimustulosten saamisen kannalta, oman ammatillisen oppimiseni kannalta se oli arvokasta. Sain hankkeessa toimiessani tietyllä tavalla ymmärtävän otteen asioihin. Lisäksi hankkeen loppuvaiheessa minulla oli hyvin vastuullinen rooli: järjestin ”terveystreffit” kahdelle yrityksille ja organisoin asioita. Se motivoi myös opinnäytetyön tekemiseen; koin, että tämä hanke on ”oma juttuni” kaikin puolin. Asioiden hallinnan tunne lisääntyi.

Opinnäytetyö pienimuotoisena tutkimuksena valaisi myös sitä, mitä on tutkijana toimiminen. Tutkimuksen tekeminen on tarkkaa ja pitkäjänteistä työtä. Kuitenkin sen voin myöntää rehellisesti, että olen sydämestäni kiitollinen siitä, että valmistun toiminnalliseen ammattiin. Opinnäytetyö kaikessa opettavaisuudessaan oli kuitenkin sellaista, mitä tulevaisuudessa en välttämättä halua tehdä. En koe itseäni tutkijaksi vaan tekijäksi. Haluan toimia ihmisten parissa ja tehdä konkreettista työtä: vastaanottaa asiakkaita ja toimia fysioterapeuttina, työympäristöstä riippumatta. Työterveyden

edistäminen minua kuitenkin kiinnostaa ja työikäisten ihmisten parissa toimiminen tuntuu mielekkäältä. Ammatillisesti aion kehittyä jatkuvasti myös valmistuttuani kouluttamalla itseäni ja syventämällä osaamistani omatoimisesti.

8.3. Pohdintaa tutkimustuloksista

Tutkimustulokset olivat pääpiirteittäin odotetun mukaisia, mutta myös muutamia positiivisia yllätyksiä ilmeni. Tulokset lähinnä täydensivät aikaisemmista tutkimuksista saatua tietoa. Hankkeella oli melko vähäisiä vaikutuksia työntekijöiden konkreettiseen hyvinvointiin ja liikuntakäyttämiseen, mutta pienikin vaikutus on aina positiivinen. Suurimmat vaikutukset olivat ajatusten herättäminen ja tiedon lisääminen hyvinvointiasioista. Hanke oli kuitenkin kokonaisuutena melko lyhyt, ja se varmasti sai monella työntekijällä aikaan muutosprosessin oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Elämäntapojen muuttaminen terveellisempään, hyvinvointia paremmin edistävään suuntaan on kuitenkin pitkäjänteistä työtä eikä tapahdu hetkessä. Yleensä itse toimintaa edeltää pitkäaikainen suunnittelu- ja kypsyttelyvaihe, joka pikkuhiljaa herättää tekemään muutoksia elämäntapoihin oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Alkukyselyn perusteella Sammet Dampersin työntekijät kokevat vointinsa ikäisiinsä verrattuna pääpiirteittäin varsin hyväksi, joten he eivät ehkä kokeneet tarpeelliseksi muuttaa elämäntapojaan ja liikuntatottumuksiaan radikaalisti. Muutama työntekijä kertoi tosin työterveyshankkeen loppuhaastattelussa tehneensä suuria, hyvinvointia edistäviä muutoksia elämäntapoihinsa: yksi oli lopettanut tupakoinnin, yksi lisännyt runsaasti vihannesten syöntiä ja yksi aloittanut säännöllisen kuntoliikunnan. Nämä asiat eivät ilmenneet loppukyselyistä kovin selkeästi, joten oli hyvä, että sain olla toteuttamassa loppuhaastatteluita ja näin saada selville todellisia muutoksia eri yksilöiden kohdalla. Osa oli myös muuttanut elämäntapojaan parempaan suuntaan, mutta kertoi, että hankkeella ei ollut osuutta muutoksiin.

Myös hankkeen sisältö saattoi vaikuttaa siihen, että näkyvämmät muutokset liikuntatottumuksissa ja terveystavoissa jäivät vähäisiksi. Moni kertoi loppuhaastattelussa, että hankkeen sisällössä oli puutteita. Moni olisi toivonut työterveyshankkeelta enemmän kontakteja ja konkreettista toimintaa järjestäjien kanssa. Alkumittauksia ja

hankkeen päätöks kontakteja lukuun ottamatta hanke oli varsin omatoiminen ja työntekijöillä itsellään oli vastuu tavoitteiden saavuttamisesta. Tulikin mieleeni, olisiko työntekijöiden fyysinen kunto noussut enemmän ja olisivatko he lisänneet enemmän liikuntaa, jos kuntotestit olisi suoritettu myös hankkeen lopussa. Tällöin tulevat testit olisivat saattaneet motivoida liikkumaan enemmän ja tavoitteellisemmin oman kunnon kohentamiseksi.

Hankkeen alussa monella työntekijällä oli tarve saada tietoa omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta. Loppukyselyissä ja –haastatteluissa moni kertoikin saaneensa runsaasti tietoa hyvinvointiin liittyvistä asioista, ja että hanke oli herättänyt ajattelemaan omien elintapojensa vaikutusta hyvinvoinnille. Hanke siis tarjosi enemmän tietoa ja ajatuksia, kuin sai aikaan konkreettisesti näkyviä muutoksia.

Monen työntekijän tavoite alussa oli myös parantaa fyysistä kuntoa ja työssäjaksamista. Fyysisen kunnon paraneminen jäi pitkälti omien huomioiden varaan, sillä kunnon muutoksia konkreettisesti osoittavia kuntotestejä ei tehty. Työssäjaksamisen seuranta kyllä toteutui niillä, jotka tekivät sykepantamittaukset hankkeen lopussa. Muilla tämänkin tavoitteen saavuttaminen jäi omien huomioiden ja tuntemusten varaan. Kaiken kaikkiaan Sammet Dampersin työntekijät saivat eväitä omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen jonkin verran.

Loppukyselyssä tapahtui virhe, joka saattoi vaikuttaa tutkimustuloksiin. Monivalintakysymyksissä vastaajat pystyivät valitsemaan vain yhden vastausvaihtoehdon, kun taas alkukyselyssä he saivat valita useita. Vain yhden vastausvaihtoehdon salliminen tosin sai ehkä aikaan sen, että vastaajat valitsivat tärkeimmän ja olennaisimman. Se tosin aiheutti hajontaa vastauksissa, olisi ollut tutkimuksen kannalta tärkeää saada selville kaikki vastaajia koskevat asiat. Loppukyselystä jäi kuitenkin sellainen tunne, että jotain olennaista tietoa jäi saamatta. Näitä tietoja sain täydennettyä onneksi loppuhaastatteluissa, joten kokonaiskuva hankkeen onnistumisesta on selkeä.

8.4. Muita ajatuksia ja jatkotutkimushaasteita

Sain opinnäytetyötä tehdessäni hyvin selkeän kuvan siitä, millainen hyvän työterveys-hankkeen tulisi olla, jotta kaikki hankkeeseen osallistujat saisivat siitä mahdollisimman suuren hyödyn. Hankkeen tulisi sisältää testejä ja tutkimuksia, kuten tässäkin hankkeessa. Suuri osa hankkeeseen osallistujista oli hyötynyt niistä eniten. Hankkeen tulisi sisältää myös runsaasti tietotarjontaa, mahdollisesti terveysluentoja tai terveyteen liittyviä teemapäiviä. Näiden lisäksi liikuntatapahtumat ja –vuorot olisivat kannattavia. Nämä kaikki olisi hyvä toteuttaa ainakin osittain työaikana, jotta osallistumisprosentti olisi mahdollisimman suuri, eivätkä ainoastaan jo ennestään aktiiviset työntekijät ottaisi osaa liikunnallisiin kampanjoihin.

Hyvässä työterveyshankkeessa ei saisi olla liian vaivalloisia asioita. Tässä hankkeessa käytetty SYTYKE –ohjelma osoittautui lähes jokaisen kohdalla hankalaksi ja sen käyttö jäi olemattoman vähäiseksi. SYTYKE –ohjelmaa oli täytetty parin päivän ajan, jonka jälkeen se unohtui, koska ravinto- ja liikuntatietojen täyttäminen vaati niin suurta paneutumista. Ohjelmaan piti täyttää koko päivän tiedot kerralla, muuten ohjelma meni kuulemani mukaan ”lukkoon.” Lisäksi käyttäjätunnusten toiminnassa oli ongelmia. Eräs asiakas esitti, että ohjelmaa voisi kehittää sellaiseksi, että sen avulla voisi seurata vain jotain tiettyä puutetta ravinnossa tai liikunnassa. Moni koki vaivalloiseksi täyttää jokaisen päivän kaikki suupalat ja liikuntahetket.

Lisäksi hyvässä työterveyshankkeessa voisi huomioida osallistujia vielä yksilöllisemmin ja perusteellisemmin. Itsestäni tuntui suorastaan typerältä, kun kaikille hankkeeseen osallistujille annettiin samanlaiset suositukset esimerkiksi ravinnosta, liikunnasta ja venyttelystä. Ihmiset ovat kuitenkin yksilöitä, eikä ole mielekääntä antaa kaikille yhteneviä suosituksia. Ihmisten tarpeet voivat olla hyvinkin erilaiset; elämäntilanteesta, iästä, aineenvaihdunnasta, aiemmista elintottumuksista ja muista tekijöistä riippuen.

Työterveyshanke on aina kallis investointi ja vaatii paljon sekä järjestäjiltä että osallistujilta. Monipuolinen, kokonaisvaltainen hanke vaatii myös valtavia taloudellisia ponnoksia. Työntekijöiden terveyteen sijoittaminen on kuitenkin pitkällä aikavälillä kannattavaa. Tämän kannattavuuden perusteet olen esitellyt jo opinnäytetyön teoriaosuudessa. Työterveyshankkeet ovat kuitenkin suuria kokonaisuuksia; TYKY –toimintaa suuressa mittakaavassa. Suurten, yksittäisten hankkeiden lisäksi erittäin tärkeä merkitys työhyvinvoinnille on työpaikkojen omalla TYKY –toiminnalla, jota on alati kehitettävä. Loppukyselyissäni ja loppuhaastatteluissa nousi esiin Sammet Dampersin työntekijöiden toiveita TYKY –toiminnasta. Kolme oli kaivannut virkistys- ja liikuntapäiviä, yksi työpaikan liikuntaryhmiä tai –vuoroja, kaksi hieronta- ja rentoutuspalveluja ja yksi koulutusta. Kaksi työntekijää oli tyytyväinen nykyiseen TYKY –toimintaan (kuvio 23).

TYKY –toimintaa koskevasta kysymyksestä tulee ilmi, että työntekijät kaipaavat eniten sekä liikuntaa että rentoutumista. Molemmat ovatkin hyvää vastapainoa työlle ja auttavat jaksamaan hyvävointisena pitkään myös työelämässä.

Kuvio 23. Loppukyselyn kysymys 18. Millaiseen työkykyä ylläpitävään toimintaan (TYKY-toiminta) koet työpaikallasi olevan tarvetta jatkossa?

	Vastaus	Lukumäärä	Prosentti	20%	40%	60%	80%	100%
1.	a) Virkistys- ja liikuntapäiviin	3	33,33%					
2.	b) Työpaikan liikuntaryhmiin tai -vuoroihin	1	11,11%					
3.	c) Ohjattuun taukoliikuntaan työaikana	0	0,00%					
4.	d) Hieronta-, rentoutus- tms. palveluihin	2	22,22%					
5.	e) Kulttuuri- tai liikuntaseteleihin	0	0,00%					
6.	f) Koulutukseen	1	11,11%					
7.	g) Olen tyytyväinen nykyiseen TYKY -toimintaan	2	22,22%					
8.	h) Muunlaiseen, millaiseen?	0	0,00%					
	Yhteensä	9	100%					

Myös jatkotutkimushaaste nousi mieleeni opinnäytetyötä tehdessä. Työntekijöiden toiveiden pohjalta järjestetyllä, toiminnallisemmalla työterveyshankkeella saattaisi olla vielä konkreettisemmin hyvinvointia edistävä vaikutus. Hanke voisi olla jopa lyhyempikin, mutta paljon enemmän aktiivisia kontakteja sisältävä. Hanke voisi sisältää TYKY –päiviä, pienimuotoisia työntekijöiden välisiä kisailuja terveystottumuksissa ja luentoja eri teemoista. TYKY –päiviin voisi sisällyttää myös eri liikuntalajeihin tutustumista ja rentoutumisen ohjausta ryhmittäin. Tämänkaltaisen, aktiivisen hankkeen vaikutuksia olisi erittäin mielekästä tutkia, ehkäpä ottaa mukaan muutama kvalitatiivinenkin otos.

9. LÄHTEET

Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas. WSOY pro - Docendo Sport. Jyväskylä.

Toim. Fogelholm, M.; Vuori, I. 2005. Terveysliikunta - Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä. Duodecim. Helsinki.

Heikkilä, T. 2002. Tilastollinen tutkimus. Edita Prima Oy. Helsinki.

Hirsjärvi, S.; Remes, P.; Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä Oy. Helsinki.

Toim. Hurme, M. Sosiaali- ja terveysministeriö & Työterveyslaitos 1997. Hyvä työterveyshuoltokäytäntö – Opas suunnitteluun ja seurantaan. Painotalo Miktor. Helsinki.

Ilmarinen, J. Työterveyslaitos 2006. Pitkää työuraa! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Gummerus Oy. Jyväskylä.

Juutilainen, I. 2004. Työterveyshoitajan käsikirja. Edita Prima Oy. Helsinki.

Toim. Korhonen, O.; Kukkonen, R.; Louhevaara, V & Smolander, J. 1995. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia – periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Työterveyslaitos. Helsinki.

Kukkonen, R & Louhevaara, V. Työterveyslaitos 1992. Kuntoa työhön – Opas työolojen ja kunnon arvioimiseen ja kehittämiseen. Painotalo Miktor. Helsinki.

Toim. Kukkonen, R.; Hanhinen, H.; Ketola, R.; Luopajarvi, T.; Noronen, L & Helminen, P. Työterveyslaitos 2001. Työfysioterapia – Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. Vammalan kirjapaino. Helsinki.

Kukkonen, R. & Könni, U. Työterveyslaitos 2003. Niskaote. Yliopistopaino. Helsinki.

Ojanen, M. 2004. Miksi kansa ei liiku? Mitä on tehtävissä? Liikunta & Tiede 5, 18.

Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio – teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Otava. Keuruu.

Rissa, K. 1996. Panosta työkykyyn. Työeläkelaitosten liitto ja turvallisuuskeskus. Gummerus Oy. Jyväskylä.

Sjögren, T.; Nissinen, K.; Järvenpää, S.; Ojanen, M.; Vanharanta, H. & Mälkiä, E. 2004. Fyysinen harjoittelu osana toimistotyötä – harjoittelun ja ohjauksen vaikutus päänsäryn sekä niskan ja hartian oireiden voimakkuuteen ja yläraajojen lihasvoimaan. Ryhmittäin satunnaistettu vaihtovuorokoe. Liikunta & Tiede 5, 52 – 53.

Takala, H. (toim.) 1986. Sairauspoissaolojen vähentämisopas. Saniwell Oy. Tampere.

Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Vuolle, P.; Telama, R.; Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Vuori, I. 2000. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. UKK- instituutti. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita Prima Oy. Helsinki.

Vuori, I.; Taimela, S.; Kujala, U. (toim.) Duodecim 2005. Liikuntalääketiede. Karisto Oy. Helsinki.

Lainattu 5.4.2007 www.sytykehjelma.fi

Lainattu 4.4.2007 www.sammet.fi/dampers

4. Millainen on mielestäsi yleinen mielialasi ikäisiisi verrattuna?

erittäin hyvä										ei lain- kaan hyvä
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

5. Miten huolehdit omasta hyvinvoinnistasi?

- a) Säännöllisellä liikunnalla
 b) Riittäväällä unella
 c) Terveellisellä ravinnolla
 d) Rentoutuen ja virkistysten harrastusten parissa
 e) Ystäviä tapaamalla
 f) Sopivalla työkuormituksella
 g) En juurikaan huolehdi hyvinvoinnistani
 h) Muuten, miten? _____

6. Onko sinulla tarvetta muuttaa elintapojasi ja miltä osin?

- a) Liikunnan määrä/ laatu
 b) Unen määrä/ laatu
 c) Ravintotottumukset
 d) Työkuormituksen määrä ja laatu
 e) Vapaa-ajan mielekkyys
 f) Sosiaaliset suhteet
 g) En koe tarvetta muuttaa nykyisiä elintapojani miltään osin
 h) Muuten, miten? _____

7. Mitä palveluita olet käyttänyt hyvinvointisi ylläpitämiseen?

- a) En käytä hyvinvointipalveluita
 b) Hierontaa/ fysioterapiaa
 c) Opiskelutarjontaa harrastusmielessä
 d) Matkailupalveluja
 e) Kulttuuripalveluita, millaisia?

 f) Rentoutushoitoja, millaisia?

 g) Liikuntapalveluita, millaisia?

 h) Muita, mitä? _____

8. Kuinka usein käytät palveluita hyvinvointisi ylläpitämiseen?

- a) Viikoittain
 b) Kuukausittain
 c) Noin kerran puolessa vuodessa
 d) Kerran vuodessa tai harvemmin

7. Jos hanke lisäsi mielenkiintoasi liikunnan harrastamiseen, mikä sitä lisäsi?

- a) Testeistä saamani palaute
- b) Hyvän olon löytäminen liikkumalla
- c) Tieto liikunnan vaikutuksista
- d) Asettamani tavoitteet
- e) Rentoutumisen ja virkistymisen tarve
- f) Työtovereiden kannustus ja tuki
- g) Sosiaalisten suhteiden tarve
- h) Jokin muu, mikä?

8. Miten valitsemasi asiat vaikuttivat mielenkiintosi lisääntymiseen liikuntaa kohtaan? Kerro lyhyesti.

9. Mitkä ovat nyt tärkeimmät syyt, miksi harrastat liikuntaa? Listaa 1 - 3.

10. Jos muutit liikuntatottumuksiasi hankkeen aikana, miten?

- a) Lisäsin liikunnan määrää
- b) Lisäsin liikunnan tehoa
- c) Aloin harrastaa monipuolisemmin
- d) Aloin kiinnittää huomiota lihashuoltoon (venyttelyt, hieronta tms.)
- e) Lisäsin hyötyliikuntaa (työmatkat, pihatytöt tms.)
- f) Löysin itselleni sopivan lajin/ lajeja
- g) En muuttanut liikuntatottumuksiani
- h) Muuten, miten? _____

11. Millaista vaikutusta olet huomannut mahdollisella liikuntatottumusten muuttamisella olevan hyvinvointiisi?

12. Kuinka tyytyväinen olet nykyisiin liikuntatottumuksiisi?

erittäin tyytyväinen										en lainkaan tyytyväinen
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

13. Kuinka paljon mielestäsi sait hankkeesta eväitä omasta hyvinvointiasi huolehtimiseen?

erittäin paljon										en lainkaan
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

14. Onko hanke lisännyt kiinnostustasi omasta hyvinvointiasi?

erittäin paljon										ei lainkaan
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

15. Kuinka paljon yleinen kiinnostus hyvinvointiin liittyviin asioihin lisääntyi mielestäsi työpaikallasi?

erittäin paljon										ei lainkaan
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

16. Jos kiinnostus hyvinvointiasioita kohtaan työpaikallasi mielestäsi lisääntyi, miten se näkyy?

- () a) Pohdimme hyvinvointiin liittyviä asioita työtovereiden kesken
 () b) Terveellisempinä ravintotottumuksina
 () c) Yhteisinä liikuntatuokioina työtovereiden kesken
 () d) Keskinäisenä kannustamisena ja tukemisena
 () e) Työn riittävänä tauotuksena
 () f) Uuden ideointina, työn tuloksellisuuden nousuna
 () g) Positiivisuutena ja iloisuutena työssä
 () h) Muuten, miten? _____

17. Miten aiot jatkossa huolehtia omasta hyvinvoinnistasi?

- a) Kiinnitän huomiota riittävään lepoon ja uneen
- b) Pyrin syömään terveydelle edullisesti
- c) Harrastan riittävästi itselleni sopivaa liikuntaa
- d) Rentoudun ja virkistyn harrastusten parissa
- e) Huolehdin ihmissuhteistani
- f) Kiinnitän huomiota työssäjäskämissen tauottamalla työtä
- g) Ostamalla hyvinvointipalveluita, mitä?

h) Muuten, miten? _____

18. Millaiseen työkykyä ylläpitävään toimintaan (TYKY-toiminta) koet työpaikallasi olevan tarvetta jatkossa?

- a) Virkistys- ja liikuntapäiviin
- b) Työpaikan liikuntaryhmiin tai -vuoroihin
- c) Ohjattuun taukoliikuntaan työaikana
- d) Hieronta-, rentoutus- tms. palveluihin
- e) Kulttuuri- tai liikuntaseteleihin
- f) Koulutukseen
- g) Olen tyytyväinen nykyiseen TYKY -toimintaan
- h) Muunlaiseen, millaiseen?
