

Noora Luhtanen

RENTOUTUSHARJOITUKSIA TYÖPÄIVÄN AIKAISEN PALAUTUMISEN EDISTÄMISEKSI SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULUN TYÖNTEKIJÖILLÄ

Fysioterapian koulutusohjelma  
2019



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	7
3 TYÖHYVINVOINTI.....	8
3.1 Stressireaktio työolosuhteissa .....	8
3.2 Palautuminen.....	10
3.3 Tauot .....	12
4 RENTOUTUMINEN .....	14
4.1 Rentoutumismenetelmät.....	14
4.1.1 Hengitysharjoitukset .....	16
4.1.2 Mielikuvarentoutus .....	17
4.1.3 Jännitys-rentoutusmenetelmä.....	17
4.2 Rentoutuminen työpaikalla .....	18
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	20
5.1 Kehittämistyö osana SataSport-hanketta.....	20
5.2 Menetelmät.....	21
5.3 Opinnäytetyön eteneminen.....	23
5.4 Pilottiryhmä.....	25
5.5 Pilottiryhmään valitut rentoutusharjoitteet.....	25
6 TULOKSET .....	28
6.1 Kokemukset ryhmätoteutuksista .....	28
6.2 Loppukyselyn tulokset .....	29
6.3 Rentoutusäänitteet .....	34
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	35
8 POHDINTA .....	36
LÄHTEET.....	41
LIITTEET	

# RENTOUTUSHARJOITUKSIA TYÖPÄIVÄN AIKAISEN PALAUTUMISEN EDISTÄMISEKSI SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULUN TYÖNTEKIJÖILLÄ

Noora Luhtanen  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Huhtikuu 2019  
Sivumäärä: 43  
Liitteitä: 7

Asiasanat: rentoutus, stressi, työhyvinvointi, tauot, palautuminen

---

Työstä palautuminen on monella tapaa uhattuna nykypäivän työelämässä, eikä vapaa-ajalla tapahtuva palautuminen välttämättä enää riitä palauttamaan työntekijää työn kuormituksesta. Palauttavia hetkiä on siis lisättävä työpäivän lomaan ja yksi keino siihen ovat työpäivän aikaiset rentoutusharjoitukset.

Tällä opinnäytetyöllä pyrittiin etsimään keinoja ja ratkaisuja Samkin henkilöstön työpäivän aikaiseen palautumiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa Samkin henkilöstölle työkaluja ja keinoja, joiden avulla he voisivat oppia edistämään omaa työpäivän aikaista palautumistaan sekä taukojen aikaista rentoutumistaan. Opinnäytetyön rentoutusharjoitteita testattiin pilottiryhmällä ja osallistujilta kerättiin palautetta harjoitteista sekä ajatuksia rentoutusharjoitteiden toimivuudesta työpäivän aikaisen palautumisen edistäjänä. Pilottiryhmän palautteen perusteella rentoutusharjoitteista valittiin sopivimmat ja niistä tehtiin rentoutusäänitteet korkeakoululiikunnan käyttöön.

Opinnäytetyö toteutettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun hallinnoimaan ja Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaan SataSport-hankkeeseen liittyvänä tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostui kolmesta osasta: pilottiryhmästä, rentoutusharjoitteista tehdyistä äänitteistä sekä opinnäytetyöraportista. Lisäksi pilottiryhmän osallistujille toteutettiin survey-tyyppiset kyselyt sekä ennen ryhmään osallistumista että sen jälkeen.

Opinnäytetyön myötä pilottiryhmään osallistuneiden henkilöiden tietoisuus työpäivän aikaisen palautumisen keinoista lisääntyi. Lisäksi opinnäytetyön tuotosta hyödynnetään Samkin henkilöstön ja opiskelijoiden palautumisen edistämiseksi korkeakoululiikunnan palveluiden CampusMoWe mobiilisovellukseen ladattavien rentoutusäänitteiden avulla.

# RELAXATION EXERCISES AS A MEANS FOR THE RECOVERY DURING WORKDAYS IN SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES' PERSONNEL

Noora Luhtanen

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in physiotherapy

April 2019

Number of pages: 43

Appendices: 7

Keywords: relaxation, stress, well-being at work, pauses, recovery

---

In today's working life the employee's recovery from work is threatened in many ways. The recovery that happens during leisure time may not be enough to restore the employee from the everyday workload. Hence, it is necessary to add some restful moments between one's working hours. One way to do this is to carry out relaxation exercises during the work day.

The purpose of this thesis was to find ways and solutions for the day-to-day recovery of Satakunta University of Applied Sciences' personnel. The goal of the thesis was to provide the personnel with means and tools to help them learn to promote their own recovery during workdays and relaxation during breaks. The relaxation exercises of the thesis were tested by a pilot group and afterwards the participants provided feedback on the used methods and ideas on how the relaxation exercises work as a means for workday recovery. Based on the feedback from the pilot group, the most appropriate relaxation exercises were selected and recorded for the use of the university sports services.

The thesis was carried out as an exploratory research project related to the SataSport project managed by Satakunta University of Applied Sciences and funded by The Ministry of Education and Culture. It was a functional thesis consisting of three parts: a pilot group, recordings of relaxation exercises and a thesis report. In addition, survey-type questionnaires were conducted for the pilot group participants both before and after participating in the group.

As a result of the thesis, the awareness about the means of how to recover during working days increased for those who participated in the pilot group. In addition, the thesis's output will be utilized to contribute to the recovery of Satakunta University of Applied Sciences' staff and students through relaxation recordings downloaded to the CampusMoWe App by the university sports services.

## 1 JOHDANTO

“Työstä palautuminen – prosessi, jonka aikana yksilön tila palautuu esimerkiksi hänen työpäivän aikana kokemaansa kuormitusta ja stressiä edeltävälle tasolle – on monella tapaa uhattuna nykypäivän työelämässä” (Siltaloppi & Kinnunen 2007, 31). Tämän päivän työntekoa kuvastaa hyvin se, että raja työn ja kodin välillä on hämärtynyt. Monet työntekijät jatkavat töitään kotona vielä työpäivän jälkeenkin tai ovat jopa 24 tuntia vuorokaudessa tavoitettavissa työasioissa joko puhelimitse tai verkon kautta. Kuten Siltaloppi & Kinnunen (2007, 31) toteavat, on nykyteknologia mahdollistanut työntekemisen ajasta ja paikasta riippumatta. Tämä riippumattomuus tuo mukanaan monia positiivisia aspekteja, mutta voi myös pahimmillaan sitoa työntekijän työhönsä 24 tunniksi vuorokaudessa. Tällainen tendenssi korostaa entisestään työpäivän aikaisen palautumisen tärkeyttä. Vapaa-ajalla tapahtuva palautuminen ei välttämättä enää riitä palauttamaan työntekijää työn kuormituksesta, joten palauttavia hetkiä on lisättävä työpäivän lomaan.

Yksi keino edistää työpäivän aikaista palautumista ovat rentoutusharjoitukset. Aallon (2006, 33-34) mukaan rentoutumista olisi hyvä harjoitella jo ennen kuin varsinaisia ongelmia tai oireita hyvinvoinnissa ilmenee. Rentoutusharjoituksia tekemällä voidaan palauttaa mieli lepotilaan, lieventää stressioireita sekä lisätä vireyttä ja energisyyttä. Rentoutunut henkilö pystyy keskittymään paremmin, sekä omaksumaan ja oppimaan uusia asioita. Hän myös luottaa enemmän omiin kykyihinsä ja selviytyy sujuvammin stressitilanteista. (Aalto 2006, 34.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on antaa Satakunnan ammattikorkeakoulun (Samk) työntekijöille rentoutusharjoitusten myötä työkaluja ja keinoja, joilla he voivat lisätä omaa työpäivän aikaista palautumistaan ja näin myös lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointiaan niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Tähän tavoitteeseen pyrittiin toteuttamalla Samkin henkilökunnalle rentoutuksen pilottiryhmä, jossa käytiin läpi harjoitteita, joita työntekijät voivat myöhemmin käyttää itsenäisesti työpäivän aikaiseen ren-

toutumiseen. Pilottiryhmässä harjoiteltaviksi rentoutusmenetelmiksi valittiin hengitys-harjoitukset, mielikuvaharjoitukset sekä jännitys-rentoutusmenetelmä. Ryhmän koke-muksia rentoutusharjoitteista ja työpäivän aikaisesta palautumisesta kerättiin sekä ryh-män toteutuksen aikana suullisesti keskustelemalla että sen päätyttyä loppukyselyn avulla. Ryhmän palautteen perusteella käytetyistä harjoitteista valittiin sopivimmat ja niistä tehtiin äänitteet, jotka ovat tulevaisuudessa koko Samkin henkilökunnan sekä opiskelijoiden saavutettavissa korkeakoululiikunnan palveluiden CampusMoWe mo-biilisovelluksessa. Äänitteiden avulla henkilöstö sekä opiskelijat voivat itse pyrkiä edistämään omaa työpäivän aikaista palautumistaan.

Opinnäytetyön tilaajana on Satakunnan ammattikorkeakoulun hallinnoima ja Opetus- ja kulttuuriministeriön vuosille 2018 - 2020 rahoittama SataSport-hanke. Kyseisen hankkeen tarkoituksena on tuoda liikunnallinen elämäntapa osaksi satakuntalaisten korkeakouluopiskelijoiden sekä korkeakoulujen henkilökunnan arkea. Hankkeen ta-voitteisiin sisältyy matalan kynnyksen liikunta- ja hyvinvointipalvelujen kehittäminen ja tämän opinnäytetyön pilottiryhmä sekä rentoutusharjoitteista tehdyt äänitteet vas-taavat tähän tavoitteeseen. (Tupala henkilökohtainen tiedonanto 20.7.2018.)

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän kehittämistyönä tehtävän opinnäytetyön tarkoituksena on antaa Satakunnan ammattikorkeakoulun työntekijöille rentoutusharjoitusten avulla työkaluja ja keinoja, joilla he voivat lisätä omaa työpäivän aikaista palautumistaan ja näin myös lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointiaan niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

Opinnäytetyön tavoitteena on koostaa työpäivän aikaiseen palautumiseen sopiva harjoitepaketti, jota sitten testataan henkilöstölle järjestettävän pilottiryhmän avulla. Tavoitteena on tarjota Samkin työntekijöille palautumisen keinoja, joiden avulla he voivat sekä irrottautua työstään että rentoutua (ks. 3.2). Lisäksi tavoitteena on valita käytetyistä rentoutusharjoitteista sopivimmat ja tehdä niistä äänitteet, jotka pitävät sisällään ohjeet käytettyihin harjoitteisiin, ja jotka ovat myöhemmin myös muun henkilökunnan sekä opiskelijoiden käytettävissä.

### 3 TYÖHYVINVOINTI

Työhyvinvointi on kokonaisuus, joka koostuu monesta eri palasesta. Tutkimusten mukaan työhyvinvointi on positiivisesti linkittynyt mm. yritysten tuottavuuteen, voittoon sekä työntekijöiden vähäisempään vaihtuvuuteen ja sairauspoissaoloihin. Yritysten ja organisaatioiden investoinneilla työhyvinvointiin on siis hyvin onnistuessaan mahdollisuus maksaa itsensä moninkertaisina takaisin. (Työterveyslaitoksen www-sivut, 2019.)

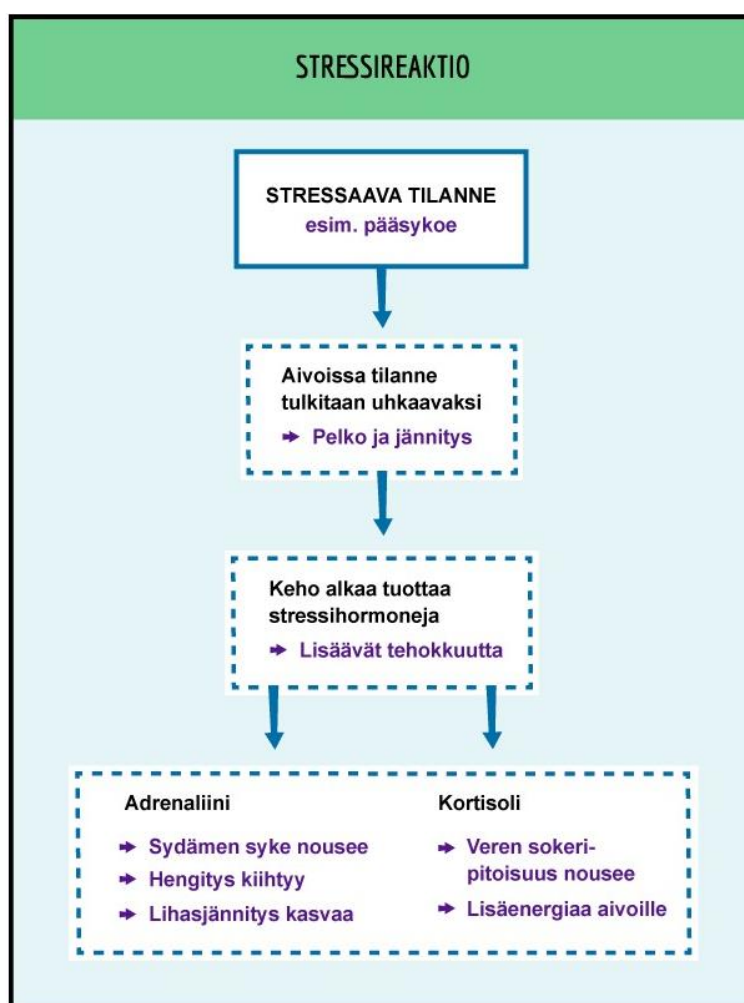
Virolaisen (2012, 9-11) mukaan työhyvinvointi pitäisi ymmärtää hyvin kokonaisvaltaisena ilmiönä, joka käsittää niin fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen kuin henkisenkin hyvinvoinnin. Se ei tarkoita ainoastaan työpahoinvointia aiheuttavien tekijöiden poissaoloa, vaikka sen tutkimus onkin painottunut suurelta osin juuri kyseisen aspektin tarkasteluun. Työterveyslaitos määrittelee työhyvinvoinnin seuraavasti: ”Työhyvinvointi tarkoittaa turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä, jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa. Työntekijät ja työyhteisöt kokevat työnsä mielekkääksi ja palkitsevaksi, ja heidän mielestään työ tukee heidän elämänhallintaansa.” (Työterveyslaitoksen www-sivut, 2018.) Arkikeskustelussa työhyvinvoinnilla viitataan monesti työssä jaksamiseen tai työssä viihtymiseen ja työntekijän subjektiivinen kokemus työhyvinvoinnista voi perustua esimerkiksi työergonomiaan tai työilmapiiriin (Mäkikangas & Hakanen 2017, 104). Eräs merkittävä työhyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavista tekijöistä on stressi (Virolainen 2012, 30).

#### 3.1 Stressireaktio työolosuhteissa

Vaikka stressin ajatellaan monesti olevan vain negatiivinen asia, on se myös välttämättömyys, jota ihminen tarvitsee pystyäkseen toimimaan ja tekemään päätöksiä (Kataja 2003, 166). Stressin haitallisuuden määrittää yleensä se, onko se hetkellistä vai jatkuvaa. Lyhytaikaista stressiä ihminen kestää paremmin, eikä se yleensä aiheuta ongelmia, vaan saa yksilön toimimaan tehokkaammin. Sen sijaan pitkäaikaisella stressillä voi olla monia negatiivisia vaikutuksia. (Mattila 2018.) Fysiologisesti nähtynä stressi on ihmisen automaattinen reaktio tilanteeseen, jossa jokin uhkaa häntä (Kuva



1). Stressireaktio valmistaa elimistömme ottamaan uhkaavan tilanteen vastaan lähettämällä aivoista viestin sympaattiselle hermostolle sekä lisämunuaisille. Tämä viesti aktivoi sympaattisen hermoston ja alkaa välittää elimistöömme kemiallisia aineita, jotka saavat mm. sydämen sykkeen nousemaan, verenpaineen kohoamaan sekä hengityksen kiihtymään. Näin elimistössämme puhkeaa niin kutsuttu ”taistele tai pakene”-reaktio. Samalla lisämunuaiset erittävät niin sanottuja stressihormoneita, jotka muuttavat proteiineja ja rasvoja energiaksi ja vapauttavat näin energiaa kehomme käyttöön uhkatilanteessa. (Manka 2015, 54.)



Kuva 1: Stressireaktio (Idänpirtti & Metsola 2016).

Lyhytkestoisesta stressireaktiosta on kyse silloin, kun uhkaavan tilanteen päätyttyä stressihormonit poistuvat elimistöstämme, sydämen syke rauhoittuu ja lihakset rentoutuvat. Jos stressireaktion aikaansaava tilanne ei kuitenkaan pääty, voi siitä seurata elimistömme jatkuva hälytystila, jossa stressihormonien tuotanto jatkuu, eikä elimistö

pääse lepäämään. Pitkittynyt stressireaktio saattaa sekoittaa elimistön palautumisjärjestelmän ja aiheuttaa sen myötä erilaisia fyysisiä tai psyykkisiä oireita. (Manka 2015, 55.) Tutkimusten mukaan pitkittynyt työstressi voi vaikuttaa esimerkiksi sepelvaltimotaudin, diabeteksen ja masennuksen syntymekanismeihin ja riksitekijöihin ja näin lisätä näiden tautien esiintyvyyttä. Sen lisäksi, että stressi altistaa sairastumiselle joko suoraan tai elintapojen huononemisen myötä, se myös rajoittaa ihmisen työ- ja toimintakykyä. (Virtanen ym. 2012, 127.) Stressiä aiheuttavien tilanteiden ja tekijöiden vältteleminen elämässä on mahdotonta, mutta stressireaktion kohtaamiseen on mahdollista oppia ja kehittää erilaisia keinoja. Yksi tällainen keino on rentoutuminen, jota voidaankin pitää stressireaktion vastareaktiona. (Corliss 2016.)

Stressireaktio ihmisen elimistössä toimii samalla tavalla sekä vapaa-ajalla että työolosuhteissa. Työstressiä ei kuitenkaan voi tarkastella ainoastaan fysiologisesta näkökulmasta, vaan siihen vaikuttavat voimakkaasti mm. yksilön käyttämät stressinhallintakeinot sekä työyhteisön sosiaaliset suhteet. (Manka 2015, 57.) Kun työn vaatimusten ja työntekijän kykyjen, tarpeiden tai voimavarojen välillä valitsee epätasapaino, voi siitä aiheutua haitallista työstressiä. Stressi voi ilmetä psyykkisinä tai fyysisinä oireina, ja vaikuttaa negatiivisesti työntekijän terveyteen. Työstressin yleisimpiä aiheuttajia ovat mm. liian pitkät työajat, taukojen puute, yksitoikkoinen työ, huono työilmapiiri tai huonot vaikutusmahdollisuudet omaan työnkuvaan. (Lindholm 2004, 9-10.) Stressin kokeminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä ja tilanne, joka saa toisen työntekijän kokemaan haitallista stressiä, voi saada jonkun muun työntekijän työskentelemään entistä energisemmin ja tehokkaammin. Jokainen ihminen tarvitsee kuitenkin lepoa ja palautumista stressaavista tilanteista toipuakseen. (Virolainen 2012, 31.)

### 3.2 Palautuminen

Työhyvinvointiin liittyy olennaisena osana työstä palautuminen. Parhaimmassa tilanteessa palautumista tapahtuu sekä työpäivän aikana, työpäivän jälkeen, että vapaapäivinä. Riittävää palautumisen voidaan katsoa olevan silloin, kun työntekijä ehtii vapaa-ajallaan toipua täysin työnsä aiheuttamasta kuormituksesta. (Peltomaa 2015, 88.) Palautuminen on olennaista työhyvinvoinnin kannalta, koska onnistunut palautuminen saa aikaan sen, ettei työn aiheuttama kuormitus pääse kasautumaan, eikä näin ollen

myöskään johtamaan kielteisiin seurauksiin, kuten esimerkiksi työuupumukseen. Toisaalta, palautumisen epäonnistuminen saa myös negatiivisten seurausten riskit kasvamaan. (Kinnunen & Feldt 2009, 23-24.)

Palautumista voidaan tarkastella sekä fysiologisesta että psykologisesta näkökulmasta. Fysiologisella palautumisella tarkoitetaan sitä, että työntekijän elimistö on palautunut takaisin perustasolle työstressin aiheuttaman virittymisen jäljiltä. Psykologisesta näkökulmasta tarkasteltuna palautumisessa taas on kyse siitä, että työntekijä itse kokee olevansa tarpeeksi palautunut voidakseen jatkaa työtään. (Manka 2015, 191-192.) Onnistunut palautumisprosessi siis poistaa yksilöstä ja hänen elimistöstään työstressin aiheuttamat negatiiviset vaikutukset (Kinnunen 2017, 128). Tutkimusten mukaan pitkään jatkuva riittämätön työstä palautuminen voi ennustaa muun muassa tulevaa työuupumusta sekä työstä poissaoloja (Manka 2015, 189-192).

Sonnentag ja Fritz (2007, 204-205) ovat kehittäneet mallin, jonka mukaan palautumisen psykologiset mekanismit jaetaan neljään tekijään: psykologiseen irrottautumiseen työstä, rentoutumiseen, taidonhallintakokemukseen ja kontrollintunteeseen vapaaajalla. He pitävät työstä irrottautumista yhtenä tärkeimmistä tekijöistä palautumisen onnistumisessa. Käytännössä psykologinen työstä irrottautuminen tarkoittaa niin työtehtävien keskeyttämistä, kuin myös työasioiden totaalista mielestä pois sulkemista. Rentoutumisessa taas elimistön virittymistaso laskee ja myönteiset tunnetilat lisääntyvät. Rentoutuminen on mahdollista saada aikaan tarkoituksellisesti, tai se voi ilmetä vapaa-ajan toimintojen tuloksena. Elimistön virittymisen tason laskeminen on tärkeää, sillä pitkäaikainen virittymistason nousu lisää sairastumisriskiä (Peltomaa 2015, 87). Uusien taitojen oppiminen vapaa-ajantoiminnoissa saa ihmisen tuntemaan itsensä päteväksi ja edesauttaa siten palautumista. Myös tunne siitä, että yksilö on itse vastuussa oman vapaa-aikansa suunnittelusta ja toteuttamisesta voi toimia voimavarana, joka edistää työstä palautumista. (Peltomaa 2015, 88.)

### 3.3 Tauot

Vaikka työstä palautumisen tutkimus onkin keskittynyt pääosin työpäivän jälkeiseen palautumiseen, eikä niinkään työpäivän aikaiseen palautumiseen, on työpäivän aikaisia taukoja kuitenkin tutkittu jo pitkään (Kinnunen 2017, 131). Keski- ja nuorisotyöntekijä viettää työpaikallaan noin kolmasosan vuorokaudesta, joten työpäivän aikaisten taukojen merkitys palautumisen kannalta olisi tärkeää ottaa huomioon. Myös organisaatioiden näkökulmasta vaikuttaminen työntekijöiden palautumiseen on helpompaa työpäivän aikana kuin sen ulkopuolella. (Sianoja, Kinnunen, de Bloom, Korpela & Geurts 2016, 1.)

Taukojen puuttuminen työpäivästä lisää työntekijöiden kuormittumista ja näin ollen heikentää myös heidän työhyvinvointiaan. Työpäivään olisi hyvä sisällyttää erilaisia lyhyitä ajanjaksoja, jotka toimisivat palauttavina hetkinä työntekijöille. Tällaisia hetkiä voivat olla muun muassa lounas- ja kahvitauot tai sosiaalinen kanssakäyminen työkavereiden kanssa. Taukojen tulisi keskeyttää työnteko hetkellisesti sekä antaa mahdollisuus siirtää ajatukset hetkeksi pois työasioista. (Virolainen 2012, 94.) Sianoja ym. (2016, 10) toteavat tutkimuksessaan lounastaukojen aikaisen palautumisen olevan parhaillaan silloin, kun työntekijät voivat itse päättää, kuinka lounastaukonsa viettävät, ja silloin, kun he pystyvät täysin irrottautumaan työasioista sen ajaksi. Lisäksi kyseinen tutkimus antaa ymmärtää, että jos lounastauon aikainen palautuminen on toistuvasti onnistunut, voi se ehkäistä työuupumusta ja lisätä työntekijän energiatasoa. Kinnusen (2017, 132) mukaan myös lyhyillä, vai muutaman minuutin tauoilla voi olla positiivinen vaikutus työntekijän jaksamiseen ja palautumiseen. Oleellista on myös se, että työntekijä saa itse päättää, mitä tauoillaan tekee. Kaikille eivät sovi samanlaiset palautumismenetelmät. Hunterin ja Wun (2015, 307) tutkimuksessa todetaan, että edistääkseen palautumista taukojen aikaisten aktiviteettien täytyy olla työntekijälle mieleisiä ja ajallisesti taukojen tulee sijoittua työrupeaman alkupuolelle. Kyseinen tutkimus osoittaa myös, että työpäivän aikaisella palautumisella voi olla merkittävä vaikutus sekä työntekijän terveyteen että työn tuloksiin.

Blasche ym. (2018) vertailivat tutkimuksessaan erilaisten taukointerventioiden vaikutusta yliopisto-opiskelijoiden uupumuksen ja tarmokkuuden tasoon mentaalisesti vaa-

tivien tehtävien aikana. Vertailtavina interventioina tutkimuksessa olivat fyysiset harjoitteet tauon aikana, rentoutusharjoitteet tauon aikana, ohjelmoimaton tauko sekä kontrolliryhmä, jolla ei ollut lainkaan taukoa. Kontrolliryhmään verrattuna ohjelmoimaton tauko johti tarmokkuuden tason kasvamiseen 20 minuuttia tauon jälkeen. Sekä fyysinen aktiviteetti että rentoutusharjoitteet tauon aikana taas johtivat sekä uupumuksen vähenemiseen että tarmokkuuden kasvuun 20 minuuttia tauon jälkeen. Näistä tuloksista voidaan päätellä, että taukojen positiivista vaikutusta voidaan tehostaa sekä fyysisillä aktiviteeteilla että rentoutusharjoitteilla. (Blasche ym. 2018.)

## 4 RENTOUTUMINEN

Rentoutumisella tarkoitetaan elimistön toiminnan rauhoittamista ja mielen ja kehon vapauttamista häiritsevistä tekijöistä. Rentoutuessa yksilön tajunnan tila muuttuu ja aivojen vireystaso laskee. Parhaimmillaan rentoutuminen tyhjentää mielen häiritsevistä ajatuksista ja antaa sille mahdollisuuden rauhoittua sekä levätä. Fyysisestä näkökulmasta rentoutuminen tarkoittaa lihasjännityksen poistumista, jonka myötä myös verenpaine ja syketaso laskevat, hengitystiheys vähenee ja ruuansulatuselimistön toiminta tehostuu. Rentoutuminen tasapainottaa myös hormonijärjestelmää sekä autonomisen hermoston toimintaa. (Ljunberg 2012, 17-19; Kataja 2003, 22-24.) Rentoutumisen avulla voidaan elvyttää ja vahvistaa ihmiskehon omia tasapainottavia ja terveyttä säilyttäviä reaktioita. Pyrkimyksenä on mielen ja ruumiin tasapaino erilaisissa tilanteissa. Rentoutumiseen liittyy olennaisesti myös mielihyvän kokeminen, mielialan rauhoittuminen sekä yleinen virkistyminen ja tunne voimavarojen lisääntymisestä. Rentoutuminen voi lievittää myös kipua ja liiallista jännitystä, sekä vaimentaa stressiä. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 169-171.)

Toimintana rentoutuminen on taito, joka oli luonnossa eläville esi-isillemme yhtä luonnollinen kuin se on eläimille. Nykyajan kiireinen ja stressaava elämäntyyli on kuitenkin aiheuttanut sen, ettei kyseinen taito välttämättä enää ole automaatio, vaan sitä täytyy harjoitella. Tämän terveyttä ja hyvinvointia tukevan taidon voi kuitenkin harjoittelemalla oppia uudelleen. (Leppänen 2000, 5; Kataja 2003, 22.) Peltomaa (2015, 81) nimittää rentoutumista tahdonalaiseksi palautumistaidoksi. Nimitystä hän perustelee sillä, että sekä rentoutumisharjoitusten tekemisellä että hyvällä unen laadulla on positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen palautumiseen, ja näistä kahdesta rentoutusharjoitusten tekeminen on se, mihin yksilön on itse helpompi vaikuttaa.

### 4.1 Rentoutumismenetelmät

Rentoutumisella on vaikutusta sekä ihmisen psyykkiseen että fyysiseen palautumiseen ja rentoutumisharjoitukset vaikuttavatkin aina molempiin. Nämä kaksi puolta ovat ihmisessä niin tiiviinä kokonaisuutena, ettei rentoutusharjoituksia voi kohdistaa niistä vain toiseen. (Peltomaa 2015, 94.)

Rentoutusmenetelmiä on kahdenlaisia: aktiivisia ja rauhoittavia. Aktiivisissa menetelmissä keskitytään lihasten jännittämiseen ja rentouttamiseen, ja sitä kautta aktivoidaan myös hermojärjestelmää. Tunnetuin aktiivisista menetelmistä on Edmund Jacobsonin kehittämä progressiivinen rentoutusmenetelmä. (Kataja 2003, 52.) Työpäivän aikaiseen palautumiseen liittyen progressiivisen rentoutusmenetelmän vaikutuksia stressihormoni kortisolin eritykseen ovat tutkineet mm. Krajewski, Sauerland ja Wieland (2011). Kyseisessä tutkimuksessa todettiin työpäivän lounastauon aikana toteutetun 20 minuutin progressiivisen lihasrentoutuksen vaikuttavan oleellisesti puhelinpalvelukeskuksen työntekijöiden kortisolitasoihin, eli toisin sanoen vähentävän heidän stressiään (Krajewski ym. 2011, 9). Tutkimuksissa (Chaudhuri, Ray, Saldanha & Bandopadhyay 2014) on todettu progressiivisella lihasrentoutuksella olevan positiivisia vaikutuksia myös muihin stressireaktion osatekijöihin, kuten esim. leposykkeeseen sekä verenpaineeseen.

Rauhoittumiseen perustuvat rentoutusmenetelmät pyrkivät ihmisen mielen rauhoittamiseen joko hiljentymällä omaan sisäiseen maailmaan tai erilaisten rentouttavien mielikuvien avulla (Kataja 2003, 52). Muita tunnettuja rentoutusmenetelmiä ovat mm. meditointi, autogeeninen rentoutus, jooga, hengitysharjoitukset, mielikuvaharjoitukset ja Mindfulness (mm. Ljunberg 2012, 43-75 & Kataja 2003, 54-119).

Yhteistä erilaisille rentoutusmenetelmille on hengityksen säätely ja se antaakin perustan lähes kaikille rentoutusharjoitteille (Leppänen 2000, 14). Menetelmiä on monenlaisia ja jokaisen yksilö tulisikin valita niistä itselleen parhaiten sopivat vaihtoehdot. Joidenkin ihmisten on helpompi tehdä lihasaktivaatioon perustuvia kehollisia harjoituksia ja toisille taas mielikuviin perustuvat menetelmät sopivat paremmin. (Peltomaa 2015, 94.) Kuten Hyland ym. (2016) ovat tutkimuksessaan todenneet, ihmisten mielitykset erilaisten rentoutustekniikoiden välillä vaihtelevat, eikä mitään niistä voida sen perusteella arvioida toista paremmaksi. Kyseisessä COPD-potilaille tehdyssä tutkimuksessa suosituimpia rentoutusharjoitteita olivat mielikuva miellyttävästä paikasta sekä progressiivinen lihasrentoutus. Näiden tulosten perusteella Hyland ym. (2016) suosittelivatkin, että yhden menetelmän sijaan yksilöille opetettaisiin muutamia menetelmiä, joista he voivat valita itselleen parhaiten sopivan.

#### 4.1.1 Hengitysharjoitukset

Hengityksen säätely on olennainen osa lähes kaikkia rentoutusharjoituksia ja monien erilaisten hengitystekniikoiden katsotaan aikaansaavan rentoutumista. Rentoutusharjoitteissa käytettäviä tekniikoita ovat mm. syvähengitys, hengityksen hidastaminen, hengitysmeditaatio sekä palleahengitys. Hengitysharjoitukset ovat yleensä helppoja oppia ja niitä voi tehdä lähes missä vaan. Tämä mahdollistaakin niiden käytön esimerkiksi erilaisissa stressaavissa tilanteissa. (Payne & Donaghy 2010, 35.)

Hengitys on ainoa ihmiskehon autonomisen hermoston kontrolloimista toiminnoista, johon voimme vaikuttaa myös tahdonalaisesti. Tavallisesti hengityksemme on automaattista ja tiedostamatonta, mutta halutessamme pystymme tulemaan siitä tietoisiksi ja vaikuttamaan esimerkiksi sen rytmiin tai syvyyteen. (Herrala ym. 2008,77.) Kuitenkin on tärkeä myös tiedostaa, että voimme tietoisesti vaikuttaa hengitykseemme vain jossain määrin, sen täydellinen kontrollointi ei ole ihmiselle mahdollista (Martin, Seppä, Lehtinen & Törö 2014, 55). Pinnallinen, nopea tai rytmiltään epätasainen hengitys kuvastaa usein stressaantuneen tai jännittyneen henkilön hengitystä (Leppänen 2000, 14). Tällainen hengitys lisää autonomisen hermoston toimintaa ja lisää sillä tavoin stressin määrää entisestään. Hengitysharjoituksia voidaankin käyttää sekä pikapuna stressaavissa tilanteissa että säännöllisesti harjoiteltuina pitkäkestoisen stressin lievittäjänä. (Ljunberg 2012, 45.)

Hakanpään & Peltosen (2004, 33) toteuttamassa haastattelututkimuksessa psykofyysisen fysioterapian ammattilaiset pitivät hengitysharjoitteiden tärkeimpänä tavoitteena yksilön auttamista havainnoimaan ja kuuntelemaan omaa hengitystään sekä sen kulkua kehossa. Tärkeänä he pitivät myös hengityksen syventymistä ja sen myötä tehostuvaa keuhkotuuletusta, rentoutumista ja oman itsen rauhoittamista. (Hakanpää & Peltonen 2004, 33.) Fysiologisesta näkökulmasta rauhallinen hengitys sekä edistää ilman menemistä keuhkojen alimpiin osiin asti että hiilidioksidipitoisen ilman tehokkaampaa poistumista (Martin ym. 2015, 41-42). Luontaisen, keuhkotuuletusta lisäävän ja turvalliselta tuntuvan hengitystavan löytäminen on hyvinvoinnin kannalta olennaista (Hiekkänen, Putkisaari & Salmela 2013, 38). Hengitysharjoitteita tulisi tehdä vaivattomasti ja pakottamatta, eikä niistä saisi seurata huimausta tai huonoa oloa (Leppänen 2000, 14).



#### 4.1.2 Mielikuvarentoutus

Mielikuvien luomista käytetään usein osana erilaisia rentoutusmenetelmiä. Mielikuvia ja visualisointia voi kuitenkin käyttää myös erikseen, omana menetelmänään. (Ljunberg 2012, 62.) Mielikuvaharjoittelussa rentoutumiseen pyritään myönteisillä ja mielihyvää tuottavilla mielikuvilla tai muistoilla (Kataja, 2003, 112). Mielikuvarentoutus toteutetaan usein ohjattuna tarinan muodossa, mutta kokenut rentoutuja voi käyttää menetelmää omatoimisesti jopa aistiärsykeitä täynnä olevassa tai rauhottomassa tilanteessa. Mielikuvien kohteena voi tarinoiden lisäksi olla myös erilaiset paikat tai yksittäiset mielikuvat. (Ljunberg 2012, 62.)

Mielikuvarentoutuksessa käytetään usein monien eri aistien aktivointia yhtä aikaa. Mielikuvia voidaan luoda esimerkiksi erilaisista äänistä, tuoksuista, väreistä tai tuntemuksista iholla. Eri aistien kautta luodut mielikuvat vaikuttavat vaihtelevilla voimakkuuksilla eri yksilöihin ja heidän rentoutumiseensa. (Liukkonen 2017, 172.) Mielikuvaharjoituksia ohjatessa on tärkeä käyttää tarpeeksi konkreettisia mielikuvia, sillä kaikki ihmiset eivät itse kykene luomaan myönteisiä mielikuvia. Toisaalta on tärkeä myös huomioida, että kaikki eivät pidä samoista asioista. Mielikuvien tulee siis olla tarpeeksi väljiä yksilökohtaiselle muokkaukselle. (Kataja 2003, 112-113.) Liukkonen (2017, 172) mukaan rauhoittavien ja turvallisten mielikuvien avulla saavutettu rentoutuminen voi jopa kehittää yksilön kykyä työstää ongelmiaan.

#### 4.1.3 Jännitys-rentoutusmenetelmä

Jännitys-rentoutusharjoitus on aktiivinen rentoutusmenetelmä, joka perustuu Jakobsonin 1930-luvulla kehittämään progressiiviseen menetelmään. Harjoituksen tarkoituksena on oppia aistimaan kehon jännitystiloja ja laukaisemaan lihasjännitys välittömästi lihaksen jännittämistä seuraavan rentoutuksen avulla. Lihasten tahdonalainen jännittäminen ja jännittämistä seuraava rentouttaminen helpottavat lihasjännityksen tiedostamista ja sen avulla voidaan oppia tunnistamaan jännittyneen ja rennon lihaksen ero. (Kataja 2003, 52, 72.)

Jännitys-rentoutusharjoitus toteutetaan jännittämällä vuorotellen eri lihaksia tai lihasryhmiä ja rentouttamalla ne sitten täydellisesti. Harjoituksen voi tehdä joko seisten, istuen tai makuuasennossa. Jännitysten välissä olevan rentoutusintervallin tulisi kestää vähintään 30 sekuntia ja harjoitus tulisi toistaa 2-3 kertaa. (Kataja 2003, 73.) Varsinaisen progressiivinen rentoutus kestää noin 20-30 minuuttia kerrallaan, mutta siitä on kehitelty myös lyhyempiä versioita, joihin aikaa kuluu huomattavasti vähemmän. Kun jännitys-rentoutusmenetelmää harjoittelee tarpeeksi, voi jännitysvaiheen pikkuhiljaa jättää kokonaan pois ja toteuttaa lihasten rentouttamisen suoraan ilman sitä. (Ljungberg 2012, 48.) Jännitys-rentoutusharjoituksen ohjeet ovat hyvin yksinkertaiset ja sopivat hyvin myös henkilöille, jotka eivät ole rentoutusharjoituksia koskaan ennen tehneet. Menetelmä sopii myös monille ihmisille, joilla on vaikeuksia rentoutua muiden menetelmien avulla. Menetelmän käyttäjät huomaavat usein harjoituksen jälkeen, että heidän kehostaan löytyy jännittyneitä lihaksia, joiden jännitystilaa he eivät olisi ilman harjoitusta huomanneet, eivätkä sitä myöten myöskään pyrkineet lihaksia rentouttamaan. (Geisselhart & Hoffmann-Burkart 2004, 93-98.)

#### 4.2 Rentoutuminen työpaikalla

Työpäivän aikaiset tauot ovat tärkeitä yksilön palautumisen ja työhyvinvoinnin kannalta (ks. 3.3.). Rentoutuminen näiden taukojen aikana antaa aivoille aikaa palautua ja helpottaa keskittymiskyvyn ylläpitämistä työpäivän mittaan. Työpäivän aikainen rentoutuminen ei välttämättä kuitenkaan ole kovin helppoa päässä pyörivien ajatusten takia. Aivojen aktivaatiotaso sekä niiden työpäivän aikana käsittelemä tietomäärä tekevät psykologisen työstä irtautumisen (ks. 3.2) vaikeaksi. Rentoutusmenetelmien avulla ajatukset on kuitenkin mahdollista siirtää pois työasioista ja näin palautumista voi tapahtua. Työasioista irtautumista voi helpottaa siirtyminen johonkin toiseen tilaan, pois omalta työpisteeltä. (Virolainen 2012, 97.)

Rentoutumisharjoitteiden tekeminen kesken työpäivän voi mahdollistaa psyykkisen palautumisen ja auttaa yksilöä jaksamaan työssään vireämpänä ja tehokkaampana. Peltomaan (2015, 94) mukaan rentoutusharjoitukset voivat vaikuttaa positiivisesti myös kognitiiviseen jaksamiseen helpottamalla oppimista ja muistamista sekä lisäämällä

luovuutta. Työpäivän aikaisten rentoutumisharjoitteiden ei tarvitse olla ajallisesti kovin pitkiä. Suositeltava aika tällaisille harjoitteille on noin 10-15 minuuttia ja jopa 1-2 minuutin hiljentymishetkillä voidaan edistää aivojen palautumista. (Virolainen 2012, 98.)

Rentoutusharjoitukset työpäivän aikana ovat kuitenkin vain ehkäiseviä tai hoitavia toimenpiteitä, joilla yksilöt voivat helpottaa stressaavasta työstä selviytymistään. Rentoutusharjoitteilla ei voida ratkaista kiirettä ja stressiä aiheuttavia ongelmia tai liiallista työmäärää, vaan niihin on löydettävä toisenlaisia ratkaisuja. (Mansikkamäki 2004, 2.) Toivasen (1995, 7) väitöskirjatutkimuksen mukaan rentoutus auttaa jaksamaan ja sillä voidaan siirtää uupumiskehitystä eteenpäin, mutta yksinomaisena keinona se on riittämätön. Rentoutusharjoitteilla voidaan parantaa yksilöiden stressinsietoa sekä kykyä käsitellä vaikeitakin asioita. Lisäksi niillä voidaan vaikuttaa positiivisesti sairauspoissaoloihin. (Toivanen 1995, 7.) Erilaisia työstressin helpottamiseen käytettyjä interventiota tutkivissa meta-analyyseissä rentoutusta ja meditaatiota hyödyntävien menetelmien on todettu olevan yleisesti käytettyjä, mutta niillä saatujen tulosten olevan vain keskitasoisia (van der Klink ym. 2001, 270; Richardson & Rothstein 2008, 88).

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Kehittämistyö osana SataSport-hanketta

Kehittäminen voidaan ymmärtää konkreettiseksi toiminnaksi, jolla on selkeästi määritelty tavoite. Useissa organisaatioissa toimintatapojen kehittäminen tapahtuu hanke-toiminnan kautta. Yleensä hankkeille asetetaan tietty aikaikkuna, tavoitteet, toimintatavat sekä arviointimenetelmät. (Toikko & Rantanen 2009, 14-15.) Tämä opinnäytetyö on osa kolmivuotista SataSport-hanketta, jonka tarkoituksena on Tupalan mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 20.7.2018) tuoda liikunnallinen elämäntapa osaksi satakuntalaisten korkeakouluopiskelijoiden sekä korkeakoulujen henkilökunnan arkea. Kyseisen hankkeen moninaisiin tavoitteisiin sisältyy mm. matalan kynnyksen liikunta- ja hyvinvointipalveluiden kehittäminen, ja tämän opinnäytetyön pilottiryhmän ja rentoutusharjoitteista tehtävien äänitteiden voidaan katsoa vastaavan näihin tavoitteisiin.

Hankkeen aikataulun mukaan syksyllä 2018 käynnistyivät ensimmäiset pilotit, joista yksi oli tämän opinnäytetyön rentoutusryhmä. Yksi toiminnan oletetuista tuloksista on opiskelu- ja työhyvinvoinnin lisääntyminen, ja näistä jälkimmäiseen pyrkii myös tämä opinnäytetyö. Hankkeen myötä opinnäytetyön luonnolliseksi kohderyhmäksi valikoituivat Samkin työntekijät, joista pilottiryhmään mukaan lähti kuusi henkilöä. Ainut valintakriteeri ryhmään pääsulle oli täysipäiväinen työskentely Samkissa. Ryhmään osallistuminen oli henkilöille täysin vapaaehtoista ja sen olisi voinut halutessaan keskeyttää missä tahansa vaiheessa.

Opinnäytetyön tutkimusotteena on projektiin liittyvä tutkimuksellinen kehittämistyö. Vilkka ja Airaksinen (2004, 48) määrittelevät projektin tiettyyn ajanjaksoon rajoittuvaksi prosessiksi, joka voi olla osa isompaa hanketta tai rajatumpi kertaluontoinen tuotos. Tämän opinnäytetyön kohdalla kehittämistyö on osa laajempaa hanketta. Tutkimuksellisen kehittämistyön Ojasalo, Moilanen & Ritalahti (2015, 200) määrittelevät seuraavasti: ”kehittämistyötä, jonka tarkoituksena on luonnostella, kehitellä ja ottaa käyttöön ratkaisuja sekä luoda uutta tietoa työelämän käytännöistä järjestelmällisesti, analyyttisesti, kriittisesti ja hankkimalla monipuolisesti tietoa sekä teoriasta että käytännöstä”. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä pyritään yleensä ratkaisemaan käytän-

nön ongelmia tai kehittelemään uusia ideoita, käytäntöjä tai palveluja. Kehittämissä ei ainoastaan kuvailla tai selitetä asioita, vaan niille etsitään toimivampia ratkaisuja ja käytännön parannuksia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 19.) Tällä opinnäytetyöllä etsitään keinoja ja ratkaisuja Samkin henkilöstön työpäivän aikaiseen palautumiseen ja rentoutumiseen. Lisäksi pyritään löytämään uusia ideoita ja käytäntöjä työpäivän aikaisen rentoutumisen toteuttamiseen keräämällä pilottiryhmän kokemuksia toteutetusta ryhmästä ja harjoitteista. Jatkumossa, jonka ääripäissä ovat tieteellinen tutkimus ja arkiajatteluun perustuva kehittäminen, tutkimuksellisen kehittämisen voidaan katsoa sijoittuvan keskivaiheille. Tieteellisestä tutkimuksesta tutkimuksellinen kehitystyö eroaa pääosin siinä, että sillä ei niinkään haluta tuottaa ilmiöstä uutta teoriaa, vaan saada aikaan käytännön parannuksia ja uusia ratkaisuja. Tutkimuksellista kehitystyötä ohjaavat yleensä käytännölliset tavoitteet, joille etsitään tukea teoriasta, ja siinä korostuu toiminnallisuus ja parannusten hakeminen asiointiloihin. (Ojasalo ym. 2015, 17-19.)

## 5.2 Menetelmät

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu kolmesta osasta: pilottiryhmästä, jossa testattiin ja harjoiteltiin työpäivän aikaiseen palautumiseen sopivia rentoutusharjoitteita; kyseisistä harjoitteista tehdyistä äänitteistä, jotka jäävät koko Samkin henkilökunnan käyttöön; sekä opinnäytetyöraportista, joka sisältää teorian harjoitteiden taustalla ja opinnäytetyöprosessin selostuksen sekä arvioinnin. Lisäksi pilottiryhmään osallistujille toteutettiin survey-tyyppiset kyselyt sekä ennen ryhmään osallistumista että sen jälkeen. Esitietokyselyllä (Liite 1) kerättiin osallistujien henkilötiedot, arviot omasta työhyvinvoinnistaan ja työstä palautumisestaan ryhmän alkaessa sekä aiemmat kokemukset rentoutumisharjoituksista. Loppukyselyssä (Liite 2) tiedusteltiin uudelleen arviota työhyvinvoinnista sekä työstä palautumisesta, kerättiin monipuolisesti kokemuksia ryhmään osallistumisesta sekä ideoita ja ajatuksia rentoutusharjoitusten käyttämisestä työpäivän aikaisen palautumisen edistäjänä. Työhyvinvoinnin ja työstä palautumisen arvioiden vertailulla esitieto- ja loppukyselyn välillä pyrittiin todentamaan pilottiryhmän vaikutusta ja tuloksellisuutta näihin muuttujiin. Muita mahdollisia arvioihin vaikuttavia muuttujia ei kuitenkaan systemaattisesti kontrolloitu

tai suljettu pois. Koska kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, ei loppukyselyn vastauksia analysoitu yhtä tarkasti tai järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisessa työssä tehtäisiin, vaan niiden tarkoituksena oli kerätä tietoa käytettyjen harjoitteiden toivuudesta ja vaikuttavuudesta työpäivän aikaiseen palautumiseen (Vilka & Airaksinen 2003, 57-58). Loppukyselyn lisäksi osallistujien kokemuksia ja tunteita purettiin avoimella keskustelulla jokaisen rentoutustuokion jälkeen. Tähän ei käytetty mitään systemaattista menetelmää, vaan osallistujien annettiin kertoa ajatuksistaan vapaalla tavalla. Keskustelujen pääkohdat pyrittiin kirjaamaan ylös rentoutustuokioiden jälkeen.

Pilottiryhmä toteutettiin Samkin henkilöstölle kuuden viikon jaksona ja se koostui lyhyistä rentoutusharjoitteista, joiden tarkoituksena on edistää työpäivän aikaista palautumista. Palautuminen on yhteydessä sekä yksilön terveyteen että hyvinvointiin ja tässä opinnäytetyössä sitä tarkastellaan lähinnä psykologisesta näkökulmasta (ks. 3.2), eli tarkemmin ottaen työntekijöiden omakohtaisia kokemuksia palautumisesta. Käytössä ei siis ole fysiologisia mittareita, vaan pilottiryhmään osallistujien työstä palautumista tarkastellaan ainoastaan rentoutusharjoitteiden jälkeen käytyjen keskustelujen sekä loppukyselyn avulla.

Pilottiryhmä järjestettiin 12 kertaa, eli kaksi kertaa viikossa, maanantaisin ja torstaisin Samkin fysioterapian luokkatiloissa. Jokainen rentoutustuokio oli kestoaltaan 10-15 minuuttia pitkä, mikä piti sisällään sekä rentoutusharjoituksen että mahdollisen keskustelun harjoitteen jälkeen. Rentoutustuokioiden keston vaikutti ensisijaisesti osallistujilla käytettävissä oleva aika, sillä he olivat saaneet työnantajaltaan luvan käyttää ryhmään aamupäivän kahvitaukonsa, eli rentoutustuokioiden toteuttaminen enintään kahvitauon mittaisina. Rentoutustuokioihin valittiin sellaisia harjoitteita, joita osallistujien olisi mahdollista toteuttaa työajallaan ryhmän jälkeen myös itsenäisesti. Lopuksi ryhmälle tehtiin lyhyt kysely, jossa tiedusteltiin osallistujien kokemuksia ja kommentteja harjoitteista sekä työpäivän aikaisesta palautumisesta.

Käytetyistä rentoutusharjoitteista valittiin kolme harjoitetta, joista tehtiin rentoutusäänitteet Samkin korkeakoululiikunnan palveluiden käyttöön. Harjoitteiksi valittiin yksi jokaisesta käytetystä menetelmästä sen mukaan, kumpi harjoite oli ollut suosittu pilottiryhmän palautteiden perusteella. Kyseiset äänitteet tulevat olemaan osa

Satakunnan korkeakoulujen liikunta- ja hyvinvointipalveluiden tuottamia Campus-MoWe mobiilisovelluksen palveluita. Opinnäytetyön eettisyyden varmistamiseksi lupa työn toteuttamiseen ja ryhmän järjestämiseen haettiin Samkin laatupäälliköltä. Lisäksi jokaiselta ryhmän osallistujalta pyydettiin erikseen suostumus opinnäytetyöprosessiin osallistumisesta sekä tietojen käyttämisestä (Liite 3).

### 5.3 Opinnäytetyön eteneminen

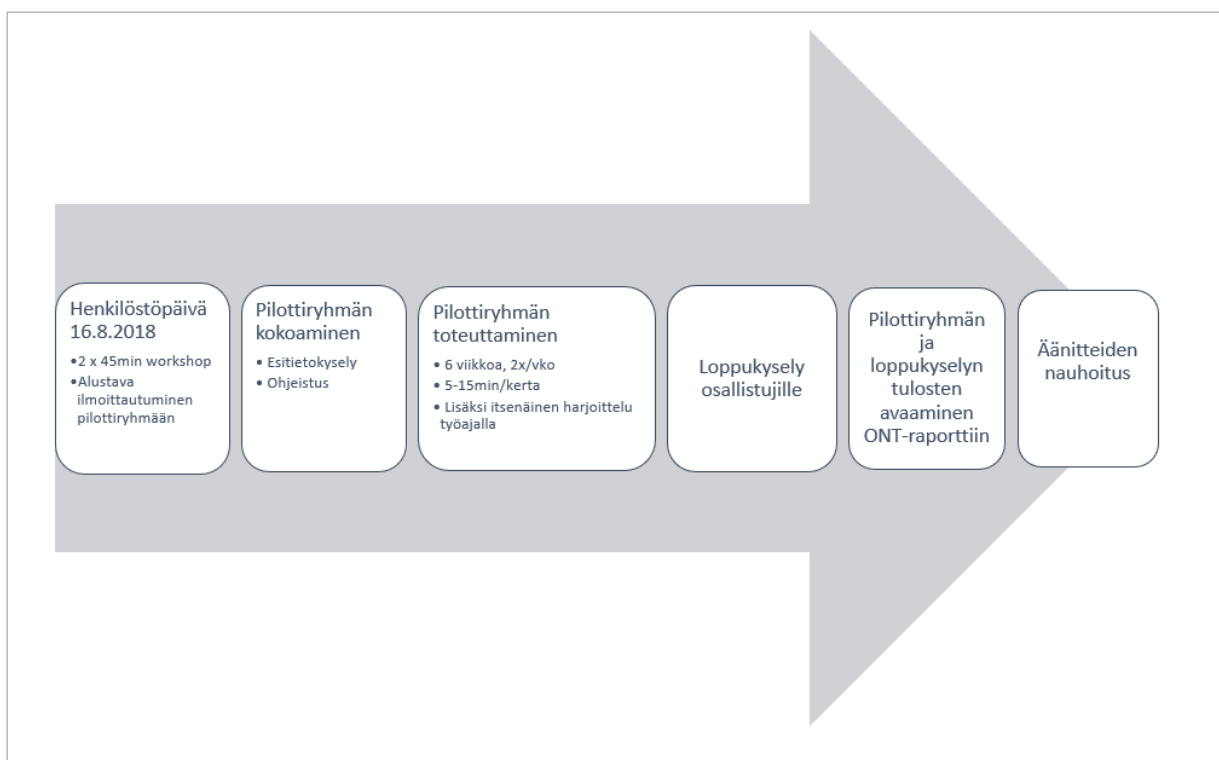
Opinnäytetyön aiheen miettiminen alkoi syyslukukaudella 2017 Opinnäytetyön aloittaminen ja suunnitelma – kurssin myötä. Aihetta muokattiin useaan otteeseen ennen kuin se löysi lopullisen muotonsa. Opinnäytetyösuunnitelma esiteltiin toukokuussa 2018, mutta sen lopullinen muoto muokkautui vielä melko paljon sen jälkeen. Opinnäytetyösuunnitelman kirjallisen version palautus jäi kesälle 2018.

Opinnäytetyösuunnitelman teoriaosuuden kirjoittaminen sekä käytännön toteutuksen harjoitteiden valitseminen tapahtuivat kesän 2018 aikana. Elokuussa Samkin henkilöstön hyvinvointipäivässä järjestettiin kaksi 45 minuutin workshopia, joissa esiteltiin opinnäytetyön aihetta henkilöstölle sekä ohjattiin heille esimerkkiharjoitteet tulevan ryhmän rentoutusharjoitteista. Henkilöstöpäivän aikana kerättiin myös alustava lista ryhmästä kiinnostuneista henkilöistä. Henkilöstöpäivän jälkeen päätettiin pilottiryhmän lopulliset aikataulut ja mainos rentoutusryhmästä lähetettiin henkilöstön sähköpostilistalle. Lopullinen ilmoittautuminen ryhmään tapahtui sähköpostitse.

Esitietokysely toteutettiin osallistujille elokuussa viikoilla 36-37, juuri ennen ryhmän alkamista. Ryhmätuokiot aloitettiin viikolla 37 ja ne jatkuivat 6 viikon ajan viikolle 42 asti. Harjoitteet ohjattiin ryhmälle kaksi kertaa viikossa, maanantaisin ja torstaisin, ja lisäksi osallistujia ohjeistettiin tekemään harjoitteita myös itsenäisesti työpäivän aikana. Itsenäisten harjoitteiden tekeminen mainittiin kirjallisena suostumuksessa osallistua opinnäytetyöprosessiin, minkä kaikki osallistujat allekirjoittivat. Lisäksi itsenäisten harjoitteiden tekemisestä muistutettiin ja keskusteltiin viikoittain rentoutustuokioiden yhteydessä. Osallistujia kannustettiin kokeilemaan uusia harjoitteita aina-

kin kertaalleen ohjattujen rentoutustuokioiden välillä. Viimeisen ryhmätuokion jälkeen osallistujat täyttivät loppukyselyn, jossa tiedusteltiin heidän kokemuksiaan ja kommenttejaan harjoitteisiin liittyen.

Pilottiryhmästä saadut kokemukset avattiin opinnäytetyöraporttiin joului- ja tammi-kuun aikana. Myöhemmin korkeakoululiikunnan mobiilisovellukseen liitettävät äänitteet nauhoitettiin huhtikuussa 2019. Äänitteet toteutettiin pidettyjä rentoutustuokioita mukaillen nauhoittamalla rentoutusharjoitteet mp3-muodossa, puhuttuina ohjeina ja ilman taustamusiikkia tai muita ääniä. Opinnäytetyö esitettiin raportointiseminaarissa toukokuussa 2019 ja lopuksi ryhmästä saadut kokemukset sekä opinnäytetyön materiaalit esiteltiin SataSport-hankkeen vastaaville henkilöille (Kuva 2).



Kuva 2: Opinnäytetyön eteneminen.



#### 5.4 Pilottiryhmä

Elokuussa 2018 järjestetyssä Samkin henkilöstön hyvinvointipäivässä henkilöstölle tarjottiin kaksi rentoutustuokiota, joiden myötä osallistujia pyrittiin rekrytoimaan mukaan opinnäytetyön pilottiryhmään. Myöhemmin henkilöstölle lähetettiin mainos ryhmästä myös sähköpostin välityksellä. Lopulliseen ryhmään ilmoittautui mukaan kuusi naista. Ryhmän toteutus ajoitettiin työpäivän alkupuolelle klo: 10.15-10.30 välille. Tämä aikataulu saattoi sulkea pois joitakin ryhmästä kiinnostuneita opetuspuolen henkilöitä ja kaikki ryhmän osallistujat olivatkin hallinto- tai toimistopuolen työntekijöitä. Osallistujat olivat iältään 23 – 61-vuotiaita ja he kertoivat työnsä Satakunnan ammattikorkeakoulussa olevan pääosin istumatyötä ja pitävän sisällään mm. toimistotehtäviä sekä näyttöpäätetyötä.

Esitietokyselyn (Liite 1) mukaan 5/6 osallistujasta oli tehnyt rentoutusharjoituksia joskus ennenkin. Harjoituksia oli tehty sekä kotona rentoutus-cd:n tahdissa, ohjatussa ryhmässä, että työpisteellä. Osallistujat mainitsivat tehneensä mm. meditaatio-, jooga-, mielikuva-, jännitys-rentoutus- sekä mindfulness-harjoituksia. Osa heistä oli tehnyt rentoutusharjoituksia myös työkoneelle asennetun BreakPro-taukoliikuntaohjelman johdolla. Työstä palautumista työpäivän aikana osallistujat pyrkivät esitietokyselyn perusteella edistämään mm. nousemalla välillä työpisteeltä, lounas- ja kahvitaukoja pitämällä, tekemällä BreakPro-ohjelman taukojumppaa, etätyöpäiviä pitämällä, vaihtelevalla lounasseuralla, sekä työskentelemällä välillä kahvilassa. Puolet osallistujista ilmoitti, ettei käytä mitään keinoja työstä palautumisen edistämiseksi työpäivän aikana. Työpäivän jälkeen palautumista pyrittiin edistämään jättämällä työpuhelin työpaikalle ja erottamalla työ- ja vapaa-ajan täysin toisistaan, liikunnalla, lukemisella, puutarhanhoidolla, lepäämisellä sekä luonnosta nauttimisella.

#### 5.5 Pilottiryhmään valitut rentoutusharjoitteet

Rentoutusmenetelmiä on monenlaisia ja jokaisen yksilön on löydettävä juuri se itselleen parhaiten sopiva menetelmä (ks.4.1.). Jotta mahdollisimman moni tämän opinnäytetyön pilottiryhmän osallistujista löytäisi itselleen sopivan rentoutusmenetelmän, valittiin käytettäväksi menetelmiksi sekä lihasaktivaatioon perustuvan jännitys-rentou-

tusmenetelmä että mielikuviin perustuvat rentoutusharjoitukset. Lisäksi, koska hengityksen säätely on olennaista ja pohjana niin monille rentoutusmenetelmille, valittiin hengitysharjoitukset pilottiryhmän ensimmäiseksi harjoiteltavaksi menetelmäksi.

Pilottiryhmän harjoitteet jaettiin siis kolmeen eri teemaan: hengitysharjoitteisiin, mielikuvaharjoitteisiin sekä jännitys-rentoutusharjoitteisiin. Jokaiseen teemaan valittiin kaksi erilaista rentoutusharjoitetta, ja jokainen näistä harjoitteista toteutettiin ryhmälle kaksi kertaa ohjattuna yhden viikon aikana. Lisäksi osallistujia pyydettiin testaamaan harjoitteita itsenäisesti työpäivien aikana. Tärkeimpinä kriteereinä harjoitusten valinnalle oli niiden kesto sekä soveltuvuus työpäivän aikaiseen käyttöön. Harjoitteet tuli siis pystyä toteuttamaan joko selinmakuulla tai istuma-asennossa ilman mitään apuvälineitä ja ajallisesti ne saivat kestää noin 5-10 minuuttia. Harjoitteiden tuli olla myös helposti opittavia ja muistettavia, koska tarkoitus oli, että osallistujat pystyisivät tekemään harjoitteita itsenäisesti jo yhden ohjatun rentoutustuokion jälkeen.

Hengitysharjoitteiksi (Liite 4) valittiin palleahengitys sekä hengitystä rauhoittava harjoitus. Palleahengitysharjoituksessa oman hengityksen tuottamaa liikettä tarkkaillaan pitämällä toista kättä rinnan päällä ja toista vatsan päällä. Tarkoituksena on pyrkiä palleahengitykseen, jossa sisäänhengitys pyöristää vatsaa, mutta rintakehä pysyy lähes paikoillaan. Rauhoittavassa hengitysharjoituksessa hengitysrytmiä pyritään hidastamaan ja pidentämään. Mielikuvaharjoitteiksi (Liite 5) valittiin mielipaikkarentoutus, jossa rentoutuja siirtyy mielikuvissaan itse valitsemaansa mahdollisimman miellyttävään paikkaan, sekä sinitaivasharjoitus, jossa mielessä pyritään näkemään sininen pilvetön taivas ja katselemaan sitä mahdollisimman intensiivisesti. Ennen mielikuvaharjoitteiden tekemistä rentoutujia muistutettiin siitä, että olennaisinta ei ole tavoitella rentoutumista, vaan pysähtyä hetkeksi itsensä ääreen ja rauhoittua. Heille kerrottiin myös, ettei ole vaarallista, jos ajatukset välillä karkaavat, vaan niiden tulee antaa karata ja sitten siirtää ne lempeästi takaisin harjoitukseen.

Jännitys-rentoutusharjoitteet (Liitteet 6 ja 7) toteutettiin ensimmäisellä viikolla selinmakuulla, jotta kaikki oppisivat menetelmän käytön ja jälkimmäisellä viikolla istuen, jotta harjoite olisi mahdollisimman sopiva työympäristöön ja vaikka omalla työpisteellä toteutettavaksi. Jännitys-rentoutusharjoitteissa jännitysvaiheen kesto oli noin

20-30 sekuntia ja rentoutusvaiheen kesto 30-60 sekuntia. Kelloa ei tarkkailtu harjoitteita ohjatessa vaan ajat arvioitiin suurpiirteisesti ja osallistujia tarkkailemalla. Molemmissa jännitys-rentoutusharjoitteissa valitut lihasryhmät käytiin läpi kulkien alaraajoista alkaen kohti ylävartaloa ja päättyen kasvojen lihaksiin. Kaikki valitut lihasryhmät jännitettiin ja rentoutettiin yhden kerran harjoituksen aikana.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Kokemukset ryhmätoteutuksista

Hengitysharjoituksissa oli jokaisella neljällä kerralla paikalla viisi osallistujaa. Harjoitteet toteutettiin luokkatilassa, jossa osallistujat saattoivat valita tekevätkö harjoitteen tuolilla istuen vai selinmakuulla lattialla jumppamaton päällä. Kaikki osallistujat kokeilivat tehdä hengitysharjoitteita sekä istuen että selinmakuulla. Osa heistä mainitsi kokevansa rentoutumisen helpommaksi selinmakuulla. Tilassa oli osallistujille tarjolla vilttejä ja muutama peitto, mutta osa heistä kertoi silti palelevansa rentoutuksen aikana, mikä luonnollisesti häiritsi rentoutumista.

Osallistujien mukaan ensimmäisillä kerroilla rentoutumista vaikeuttivat uusi tilanne, vieras tila sekä tilassa kuuluvat äänet, mutta niiden häiritsevä vaikutus lievittyi melko nopeasti harjoitteiden toistuessa. Osallistujat kertoivat rentoutumiseen vaikuttavan merkittävästi myös sen, millaisesta tilanteesta he saapuivat tekemään rentoutusharjoitusta. Esimerkiksi kiireisen työtilanteen tuntemuksia oli vaikea karistaa rentoutuksen ajaksi, mutta rauhallinen työtilanne helpotti rentoutumista. Hengitysharjoitteissa osallistujat kokivat tärkeänä, että hengitysrytmin ja pituuden sai itse määrätä. Yksi osallistujista koki kuitenkin, että hengitysharjoitteet aiheuttavat hänelle helposti jopa lisää stressiä. Ensimmäisillä viikoilla osallistujat eivät juurikaan tehneet harjoitteita itsenäisesti työajallaan. Osa heistä kyllä kokeili tehdä harjoitteita, mutta koki silmien kiinni pitämisen tai syvään hengittelyn työpisteellä nolostuttavaksi ja keskeytti harjoitteet sen takia.

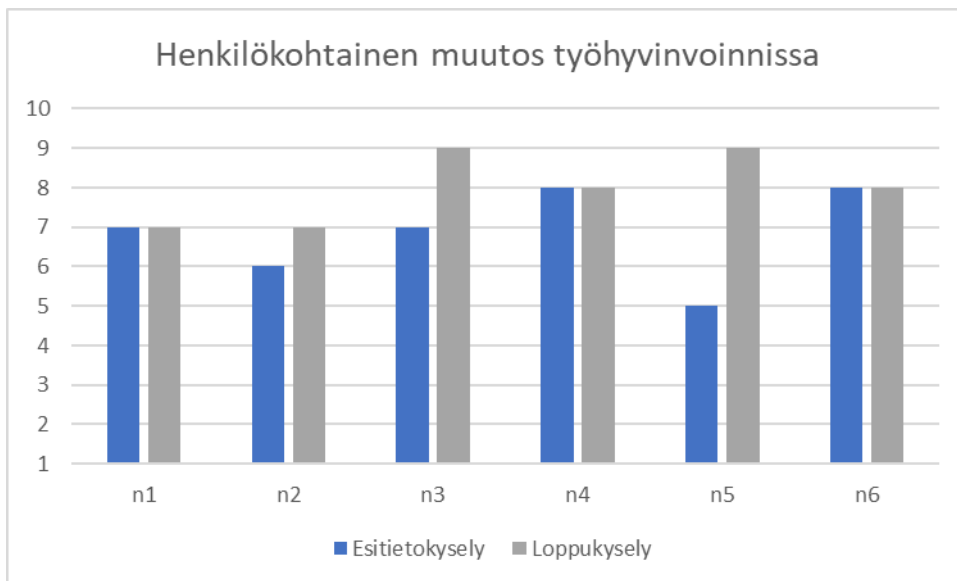
Mielikuvaharjoituksissa oli kolmella ensimmäisellä kerralla mukana neljä osallistujaa ja neljännellä kerralla ryhmän kaikki kuusi jäsentä. Lähes kaikki osallistujat kokeilivat näitäkin harjoitteita sekä istuen että selinmakuulla. Ryhmäläisten kokemukset mielikuvien käytöstä rentoutusmuotona vaihtelivat aika paljon, joidenkin oli esimerkiksi vaikea valita mieleistä tai tarpeeksi turvallista paikkaa mielipaikka-harjoituksessa, toiset taas kokivat, että mielikuvien avulla pystyy lyhyessäkin ajassa siirtymään pois meillä olevasta hetkestä. Yksilöiden kokemukset vaihtelivat myös toteutuskerroittain, vaikka kyseessä oli sama harjoitus.

Mielikuvaharjoitteiden yhteydessä osallistujat mainitsivat, että rentoutuminen luokkatilassa sujui jo paremmin, koska he olivat oppineet luottamaan tilaan ja tuntemaan sen äänet. Sinitaivasmielikuvaa osallistujat pitivät hyvänä, koska se ei todennäköisesti aiheuta kenelläkään negatiivisia tunteita. Haasteita kyseisessä harjoitteessa aiheuttivat esimerkiksi sopivan värin löytäminen ja mielikuvassa taivaalle väkisin lipuvat pilvet. Erään mielikuvaharjoituksen aikana tilaan kaikuivat myös kovaääniset rakennustyömaan äänet ja se häiritsi joidenkin osallistujien rentoutumista. Lähes kaikki pilottiryhmän jäsenet kertoivat kokeilleensa mielikuvaharjoitteita työajallaan, mutta kokivat sen hyvin haastavaksi mm. ympärillä olevien ihmisten, lasiseinäisten työtilojen tai soivan puhelimen takia.

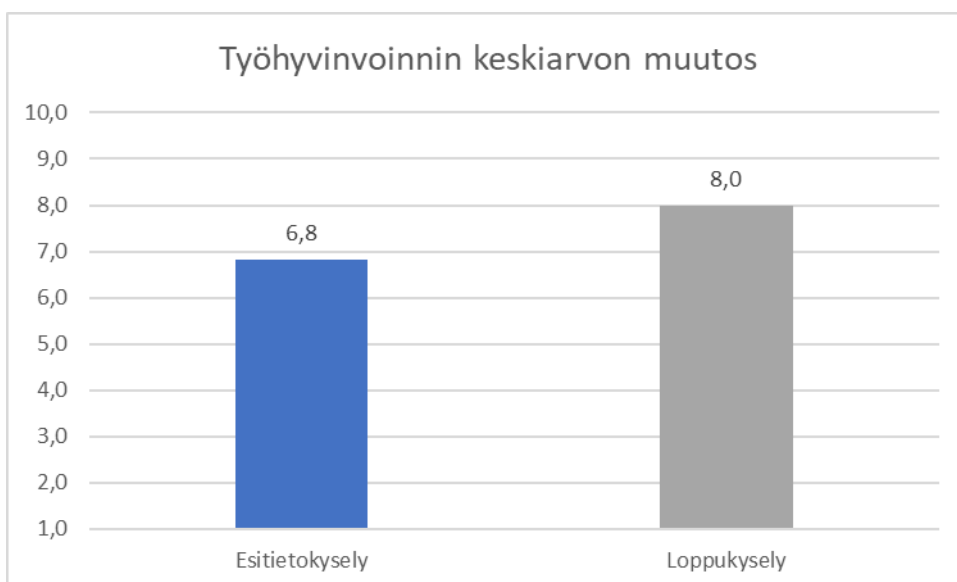
Jännitys-rentoutusharjoituksissa oli paikalla kerrasta riippuen 4-6 osallistujaa. Ensimmäisellä viikolla harjoitteet tehtiin maaten ja jälkimmäisellä istuen. Moni osallistujista koki menetelmän toimivan hyvin kummassakin alkuasennossa, mutta rentoutumisen olevan kuitenkin helpompaa selinmakuulla. Eräs osallistujista kommentoi mietti-neensä ennen harjoitusta, että tunnistaa kyllä jännittyneen ja rennon lihaksen eron, mutta harjoitusta tehdessään huomanneensa, ettei se esimerkiksi kasvojen lihasten kohdalla pitänytkään paikkaansa, vaan lihaksia jännittikin huomaamattaan.

## 6.2 Loppukyselyn tulokset

Pilottiryhmän osallistujien arvioita omasta työhyvinvoinnista sekä työstä palautumisesta kysyttiin sekä esitieto- että loppukyselyssä asteikolla 1-10, jossa 1 = todella huono ja 10 = erinomainen. Puolet ryhmästä arvioi työhyvinvointinsa samanlaiseksi sekä ennen rentoutusryhmään osallistumista että sen jälkeen ja puolet arvioi työhyvinvointinsa parantuneen kuuden viikon rentoutusryhmän jälkeen (Kaavio 1). Esitietokyselyssä pilottiryhmän työhyvinvoinnin keskiarvo oli tasolla 6,8 ja loppukyselyssä tasolla 8. Muutos parempaan oli siis keskimäärin 1,2 yksikköä (Kaavio 2).

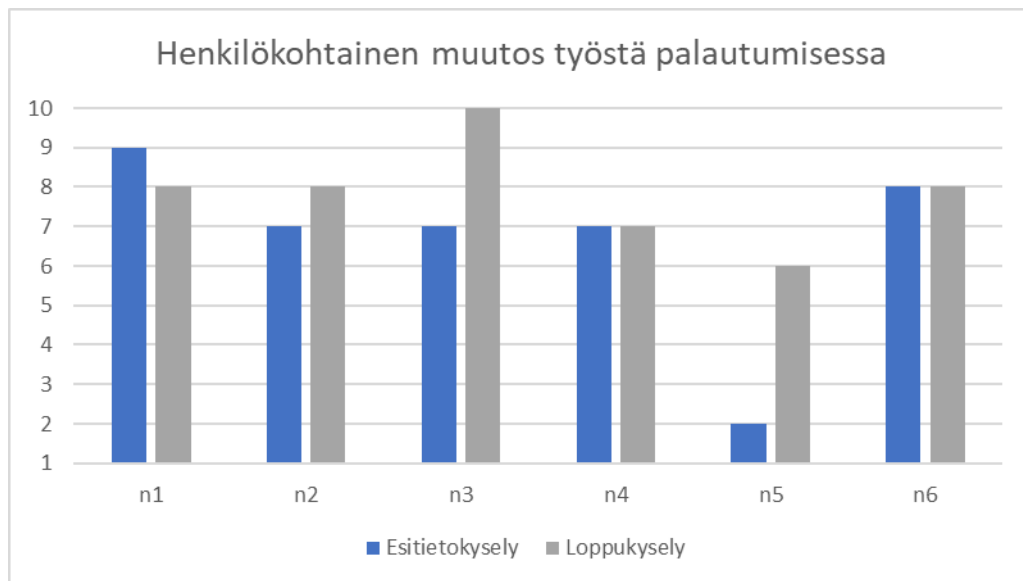


Kaavio 1: Pilottiryhmän jäsenten kokeman työhyvinvoinnin muutos.

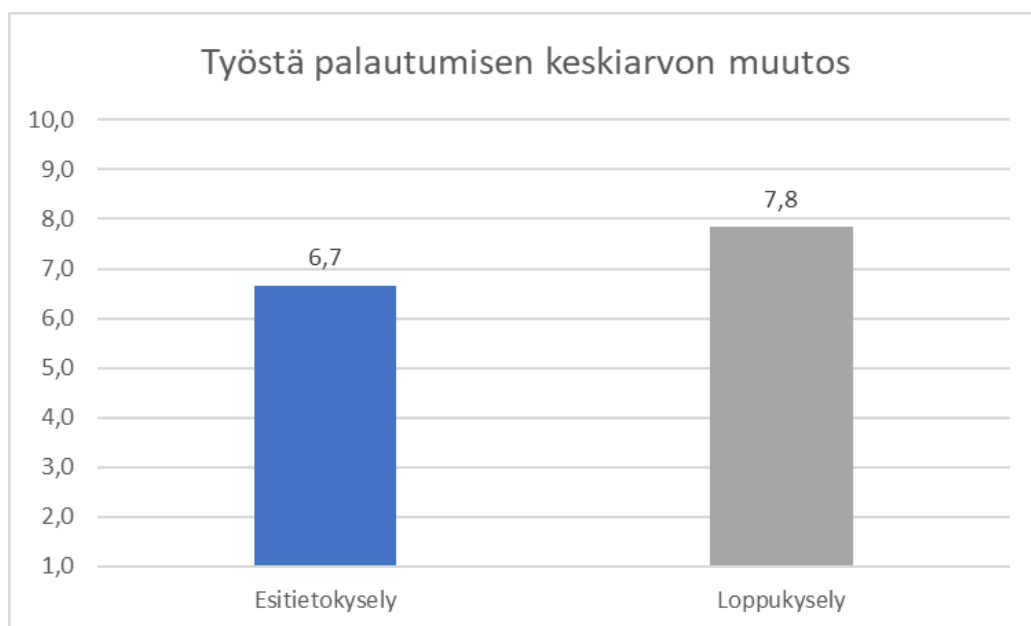


Kaavio 2: Pilottiryhmän jäsenten kokeman työhyvinvoinnin keskiarvon muutos.

Myös työstä palautumisen arvioissa oli nähtävissä positiivista muutosta. Kolme ryhmän jäsenistä arvioi työstä palautumisensa parantuneen, kaksi pysyneen samana ja yksi huonontuneen (Kaavio 3). Ryhmän keskiarvo työstä palautumisessa oli esitietokyselyssä 6,7 ja loppukyselyssä 7,8, joten keskimääräisesti työstä palautuminen parantui 1,1 yksiköllä (Kaavio 4).

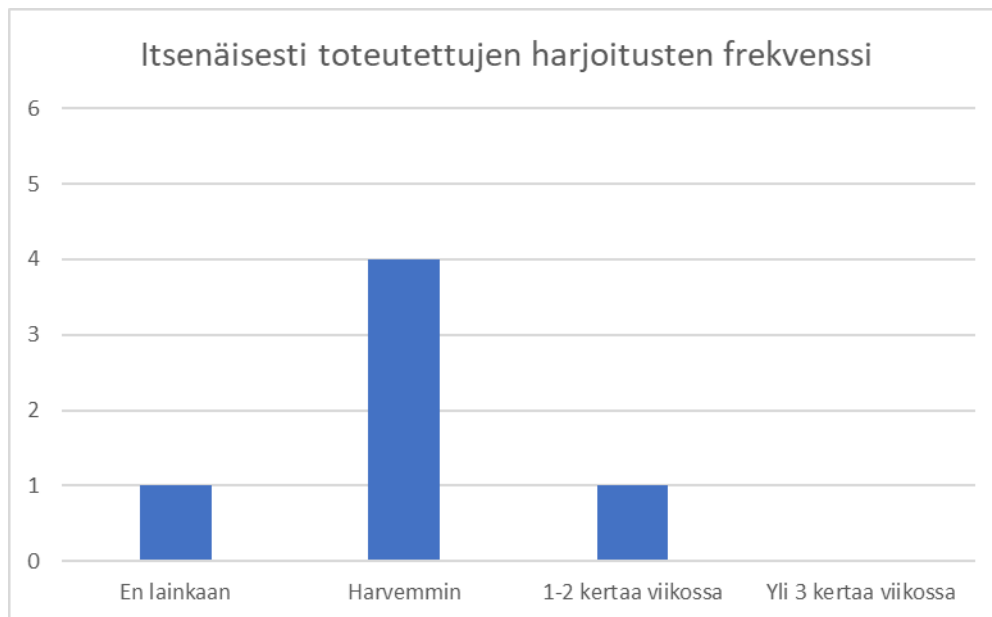


Kaavio 3: Pilottiryhmän jäsenten kokeman työstä palautumisen muutos.



Kaavio 4: Pilottiryhmän jäsenten kokeman työstä palautumisen keskiarvo.

Kaikki ryhmän jäsenet osallistuivat ohjattuihin rentoutustuokioihin 8 – 11 kertaa, keskimäärin 9,5 kertaa. Itsenäisiä harjoitteita osallistujat raportoivat tehneensä melko vähän. Yksi osallistujista oli tehnyt harjoitteita 1-2 kertaa viikossa, neljä osallistujaa harvemmin kuin 1-2 viikossa ja yksi osallistujista ei ollut tehnyt harjoitteita lainkaan itsenäisesti (Kaavio 5).



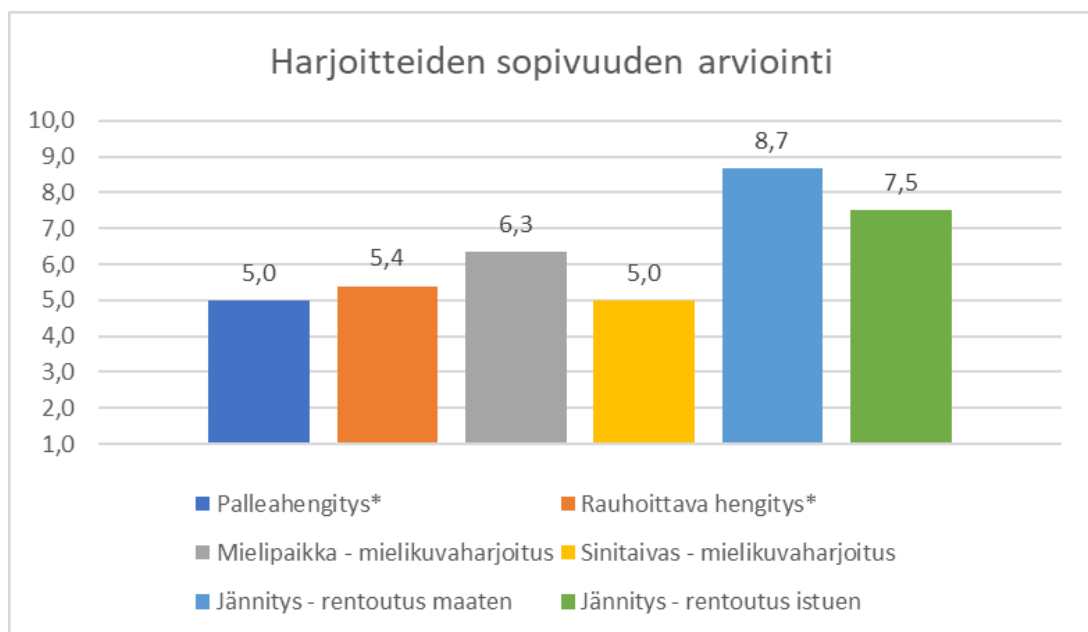
Kaavio 5: Itsenäisesti tehtyjen rentoutusharjoitteiden määrä.

Syiksi itsenäisten harjoitteiden vähäiselle tekemiselle mainittiin mm. muistamattomuus, BreakPro-taukojumpan käyttäminen, hälyisiä työpiste, silmien sulkemisen vaikeus työpisteellä, sopivan paikan puuttuminen, jaettu työtila, työtilan lasiseinät sekä työstä irrottautumisen vaikeus. Ryhmän osallistujien mielestä rentousharjoitteiden tekemisen työajalla mahdollistaisivat mm. erillinen rauhallinen tarkoitukseen varattu tila, esimiehen myönteinen suhtautuminen ja yleisesti hyväksyvä ilmapiiri, sovittu aika rentoutusharjoituksia varten, käytettävissä olevat rentoutusäänitteet, ohjatut rentoutustuokiot sekä harjoituksiin tottuminen ja niiden opettelu. Lähes kaikki ryhmäläiset (5) olivat kuitenkin ainakin muutaman kerran kokeilleet tehdä käytettyjä rentoutusharjoitteita vapaa-ajallaan. Keskimäärin ryhmäläiset raportoivat käyttäneensä viikossa 10 - 60 minuuttia rentoutusharjoitusten tekemiseen.

Puolet pilottiryhmän jäsenistä huomasi rentousharjoituksilla olevan myönteisiä vaikutuksia olotilaan töissä. He kokivat mm. mielen rauhoittuvan sekä olon muuttuvan rauhalliseksi, rentoutuneeksi ja virkistyneeksi harjoitteiden jälkeen. Puolet ryhmäläisistä ei huomannut harjoitteilla olevan vaikutusta olotilaan töissä tai vapaa-ajalla. Kuitenkin asteikoilla 1 – 10, jossa 1 = ei yhtään hyödyllinen ja 10 = todella hyödyllinen, osallistujista neljä arvioi työpäivän aikana tehtävät rentoutusharjoitteet todella hyödyllisiksi (10). Kaksi muuta osallistujaa antoi harjoitteiden hyödyllisyydelle arvot 3 ja 5.



Käytettyjen menetelmien ja harjoitteiden sopivuutta pilottiryhmäläiset arvioivat asteikolla 1 – 10, jossa 1 = ei sovi minulle ollenkaan ja 10 = sopii minulle täydellisesti (Kaavio 6). Sopivimmiksi harjoitteiksi osallistujat arvioivat jännitys-rentoutusharjoitteet, joista selinmakuulla tehty harjoite sai arvon 8,7. Vähiten sopiviksi osallistujat arvioivat palleahengitysharjoitteen sekä sinitaivas-mielikuvaharjoitteen, molemmat niistä arvoilla 5. Vastauksissa esiintyi jonkin verran hajontaa, mutta pienen otoksen takia sen laskemista ei koettu oleelliseksi.



Kaavio 6: Pilottiryhmäläisten arvio käytettyjen harjoitteiden sopivuudesta.

\*Keskiarvoa laskettaessa yhden osallistujan vastaus puuttui.

Kaikki pilottiryhmän jäsenet kokivat ohjatut rentoutusharjoitteet joko helpommiksi, tehokkaammiksi tai paremmiksi kuin itsenäisesti tehdyt harjoitteet. Syiksi tähän he mainitsivat, että itsenäisesti harjoitteita oli vaikea muistaa, itsenäisesti toteutetuissa harjoitteissa rentoutustilasta oli vaikeampi palata takaisin, rentoutusmenetelmää opetellessa ohjaus oli tärkeää ja ohjatuissa harjoitteissa olo oli turvallisempi, kun ei tarvinnut miettiä keskeytyksiä tms. Pääosin osallistujat kokivat kahden harjoituskerran olevan riittävä käytettyjen harjoitteiden opetteluun, mutta osa olisi toivonut useampia harjoituskertoja. Kaikki ryhmäläiset kokivat käytetyt harjoitteet sopiviksi työpäivän aikaiseen käyttöön. Osa (2) heistä toivoi harjoitteiden olevan kuitenkin ohjattuja joko suullisesti tai kirjallisesti ja osa (2) koki, että harjoitteet voisivat olla ajallisesti vielä lyhyempiä.

### 6.3 Rentoutusäänitteet

Opinnäytetyön pilottiryhmässä käytetyistä rentoutusharjoitteista valittiin kolme harjoitetta, joista tehtiin rentoutusäänitteet. Äänitteisiin valittiin yksi harjoite jokaisesta rentoutusmenetelmästä sen mukaan, kumpi harjoite oli pilottiryhmän loppukyselyn perusteella ollut suosituimpi. Äänitteillä rentoutusharjoitteiden ohjaus toteutettiin täsmälleen samalla tavalla, kuin se oli tehty pilottiryhmän rentoutustuokioissa. Äänitteiden alussa kuuntelijaa ohjeistettiin siirtymään rauhalliseen tilaan, jossa on mahdollista keksittyä vain rentoutusharjoitteen tekemiseen, ottamaan itselle mukavan asennon ja keskittymään hetken vain itseensä ja omaan harjoitteeseensa. Harjoitteiden alussa muistutettiin myös, että tärkeintä ei ole pyrkiä rentoutumaan, vaan pysähtyä ja rauhoittua hetkeksi itsensä äärelle ja antaa keholleen ja mielelleen aikaa palautumiseen. Äänitteissä rentoutusharjoitteiden ohjaus tapahtui puhuen, eikä niissä käytetty taustamusiikkia. Äänitteiden kokonaispituus 5-10 minuutin välillä. Äänitteet nauhoitettiin tilassa, jossa ei ollut häiriötekijöitä tai -ääniä, jotta äänitteistä tulisi mahdollisimman laadukkaat. Äänitteet toimitettiin SataSport-hankkeen vastaavalle henkilölle mp3-muodossa. Äänitteet tullaan lataamaan korkeakoululiikunnan palveluiden Campus-MoWe mobiilisovellukseen ja niistä tulee osa korkeakoululiikunnan palveluita. Kaikki korkeakoululiikunnan jäsenet, jotka lunastavat palveluiden käyttöön oikeuttavan MoWe Cardin, saavat äänitteet käyttöönsä.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön pilottiryhmän loppukyselyn tulosten perusteella voidaan työpäivän aikana toteutetuilla rentoutusharjoituksilla olettaa olevan myönteisiä vaikutuksia työhyvinvointiin sekä työstä palautumiseen. Pilottiryhmän kokemusten perusteella ei kuitenkaan voida tehdä yleistyksiä tai syy-seurauspäätelmiä, koska otos oli hyvin pieni, eikä mahdollisia muita tulokseen vaikuttavia muuttujia ollut suljettu pois.

Pilottiryhmästä saatujen kokemusten perusteella voidaan myös katsoa, että ammattikorkeakoulun työntekijät kokevat työpäivän aikaisen rentousharjoitteiden tekemisen hyödylliseksi. Muutoksia on kuitenkin työpaikalla tehtävä, jotta harjoitteiden itsenäinen toteuttaminen olisi mahdollista. Muutoksia tarvitaan niin asenteellisella puolella kuin tila- ja aikaratkaisujenkin puolesta.

Käytetyistä harjoitteista parhaiten työpäiviin sopiviksi voidaan katsoa aktiiviset harjoitteet, todeten kuitenkin, että jokaisen yksilön on itse kokeiltava ja löydettävä itselleen sopiva rentoutusmenetelmä. Kaikki rentoutusmenetelmät vaativat säännöllistä harjoittelua ja harjoittelun alussa ohjatut tuokiot tehostavat menetelmien oppimista. Opinnäytetyön osana toteutettujen äänitteiden avulla sekä pilottiryhmän osallistujat että muu Samkin henkilöstö ja opiskelijat voivat jatkaa rentoutusharjoitteiden tekemistä itsenäisesti ja oppia niiden myötä helpommin rentoutumaan myös työympäristössä.

## 8 POHDINTA

Työpäivän aikainen palautuminen ja rentoutuminen aihealueena ovat pitkään kiinnostaneet minua, koska olen kokenut ne haastavaksi alueeksi sekä henkilökohtaisessa elämässäni että ammatinharjoittajana. Tämän opinnäytetyön avulla halusin selvittää, voisiko rentoutusharjoitteilla edistää ammattikorkeakoulun työntekijöiden työpäivän aikaista palautumista ja minkälaiset puitteet se vaatisi. Alkuperäisenä suunnitelmana oli tehdä pilottiryhmälle ohjatuista harjoitteista kirjallinen opas, mutta jotta työmäärä pysyisi sopivana opinnäytetyölle, päädyttiin oppaan sijaan tekemään rentoutusäänitteet Samkin työntekijöiden sekä opiskelijoiden käyttöön. Uskon, että tästä opinnäytetyöstä, sen myötä kerätystä tiedosta, sekä rentoutusäänitteistä voivat hyötyä sekä Samkin henkilöstö, opiskelijat että organisaation työhyvinvoinnista vastaava taho.

Ohjaajana ensimmäisten rentoutusharjoitteiden vetäminen oli melko jännittävää. Itsevarmuus ja luottamus menetelmään kasvoivat kuitenkin melko nopeasti. Hengitysharjoitteiden helppous sai miettimään ohjaajan tarpeellisuutta kyseisten harjoitteiden sanoittajana, eli olisivatko osallistujat pystyneet tekemään harjoitteet yhtä hyvin itsenäisesti lukemalla ne ensin paperilta. Mielikuvaharjoitteita ohjatessa mietitytti, kuinka paljon oma mieliala ja vireystila vaikuttavat rentoutusharjoitteiden ohjaamiseen. Myös ulkopuolisten häiriötekijöiden osuus mietitytti rentoutumisen mahdollistamisessa; pitäisikö rentoutusharjoittelulle olla aina sellainen tila, josta ulkomaailman äänet ja muut häiriötekijät olisivat täysin poissuljettu. Toisaalta sopivien rentoutustilojen järjestäminen on usealla työpaikalla mahdotonta, joten voidakseen käyttää rentoutusharjoitteita työpäivän aikaisen palautumisen edistämässä tulisi työntekijöiden pystyä tekemään niitä myös vähemmän otollisissa olosuhteissa. Rentoutumisen harjoittelussa säännöllinen, jopa päivittäinen, harjoittelu on hyvin keskeistä (Kataja 2003, 126), eikä se tämän opinnäytetyön pilottiryhmään osallistujilla toteutunut aivan sellaisena. Pilottiryhmän osallistujia ohjeistettiin tekemään rentoutusharjoitteita itsenäisesti ainakin kerran ohjattujen tuokioiden välissä, tämän toteutuessa harjoitteita olisi tullut 4/vko. Erilaisien haasteiden vuoksi ryhmän osallistujat eivät kuitenkaan kyseiseen harjoittelumäärään kyenneet. Olisikin mielenkiintoista tietää, johtaisiko säännöllinen rentoutusharjoitteiden tekeminen työpäivän aikana siihen, että työntekijät oppisivat rentoutumaan

myös hälyisessä ympäristössä ja sulkemaan harjoitteen ajaksi muut henkilöt ja ympärillä olevan tilan itsensä ulkopuolelle.

Rentoutusharjoitteiden purkamisen mahdollisuus korostui mielikuvaharjoitteiden jälkeen, erilaisten ajatusten ja tuntemusten läpikäyminen harjoitusten jälkeen olisi varmasti ollut hyödyllistä kaikille osallistujille. Tässä opinnäytetyöryhmässä harjoitteet käytiin läpi hyvin nopeasti täysin avoimen keskustelun kautta, eikä purkamiseen käytetty mitään systemaattista menetelmää. Hyvä keino purkaa harjoitusten aiheuttamia tuntemuksia olisi ollut esimerkiksi fiilismittari jokaisen rentoutuksen yhteydessä. Fiilismittarin avulla olisi voinut mitata yhden rentoutusharjoitteen aikana tapahtunutta muutosta työntekijöiden mielialassa. Fiilismittari olisi myös antanut osallistujille hetken aikaa miettiä omaa työpäivän aikaista mielialaansa ja tuntemuksiaan. (Vaininen ym. 2017, 43.) Toisaalta osallistujille olisi esimerkiksi voinut esittää samat kysymykset harjoitteisiin liittyen jokaisen rentoutuksen jälkeen. Tässä opinnäytetyöryhmässä harjoitteiden pääasiallinen purkaminen painottui loppukyselyyn, eivätkä kokemukset kuuden viikon harjoittelun jälkeen olleet siinä vaiheessa osallistujilla enää kovin tuoreina mielessä.

Jännitys-rentoutusharjoitteissa hankalinta oli sopivan tahdin löytäminen, niin että jännitysvaiheet eivät olisi liian pitkiä ja rentoutusvaiheessa kaikki ehtisivät rentouttaa kulloinkin kyseessä olevat lihasryhmät. Istuen tehty harjoitus vaikutti jäävän hieman lyhyeksi, ja siihen olisi voinut lisätä muutaman liikkeen enemmän. Nyt itse harjoitukseen käytettiin noin 5 minuuttia aikaa ja sen jälkeen rentoutumista jatkettiin paikallaan istuen ja hengitykseen keskittyen. Kenties jokaisen lihasryhmän olisi voinut käydä läpi kahteen kertaan ja siten harjoituksen loppuun jäänyt tyhjä aika olisi täytynyt toiminnallisemmalla rentoutuksella. Katajan (2003, 127) mukaan jännitys-rentoutusmenetelmä ei sovellu työpäivän aikana tehtäväksi, koska se vähentää lihastonusta ja saattaa hidastaa refleksitoimintaa. Kyseiseen menetelmään pitäisi hänen mukaansa myös käyttää aikaa vähintään 15 minuuttia, joten senkään puolesta menetelmä ei ehkä ole paras työpäivän aikaisen palautumisen edistämiseen. Kuitenkin tässä opinnäytetyöryhmässä se oli menetelmä, jonka suurin osa osallistujista koki parhaiten soveltuvaksi itselleen.

Ryhmän edetessä kävi ilmi, että rentoutusharjoitteiden tekeminen työpäivän aikana, ja varsinkin omalla työpisteellä, oli ryhmäläisille hyvin haastavaa. Kenties olisi ollut hyvä ottaa käyttöön jokin seurantasysteemi, johon osallistujat olisivat kirjanneet itsenäisesti tekemänsä rentoutusharjoitteet. Se olisi voinut motivoida osallistujia yrittämään hieman enemmän tai kokeilemaan harjoitteita useamman kerran. Tällaisten harjoitteiden tekeminen on kuitenkin suurelta osin myös tottumiskysymys, joten sen sujuvuuteen vaikuttaa luonnollisesti toistojen määrä. Osallistujille olisi voinut myös vielä enemmän painottaa, että rentoutumaan oppii vain harjoittelemalla, eikä oppiminen välttämättä tapahdu kovin nopeasti. Lisäksi olisi ollut hyvä, että itsenäisten harjoitteiden toteutumisesta olisi ollut todellista dataa, eikä osallistujien olisi loppukyselyn vaiheessa tarvinnut luottaa muistiinsa niiden suhteen.

Tämän opinnäytetyön alkuperäisenä ajatuksena oli luoda Satakunnan ammattikorkeakoulun tiloissa sijaitsevaan Kaikkien kotiin nk. Lataamo, eli erillinen rauhallinen tila rentoutumista varten. Kyseisestä tilasta olisi löytynyt ohjeet rentoutusharjoitteiden tekemiselle ja siellä henkilöstö olisi voinut käydä rauhassa toteuttamassa rentoutusharjoitteita esimerkiksi kahvitaukojen aikana. Resurssien rajallisuuden takia tämä ajatus jäi kuitenkin opinnäytetyön puitteissa toteuttamatta. Lataamo-tilan toteutus on kuitenkin käynnissä SataSport-hankkeen toimesta. Kaikkien kodissa on tehty remontti loppuvuoden 2018 ja alkuvuoden 2019 aikana ja tilan avajaiset olivat 28.3.2019. Tilaa on uudistettu aisteille mahdollisimman miellyttäväksi muokkaamalla mm. tilan sisustusta, valaistusta ja värimaailmaa rauhallisemmaksi. Muutoksilla on haluttu luoda tila, jossa ylimääräinen aistikuormitus on minimoitu, ja rentoutuminen on mahdollista. Tilaan toteutettiin lisäksi Lataamo-huone, jossa tunnelma on vielä hieman rauhallisempi, kuin muussa tilassa. Toteutetussa tilassa on jatkossa mahdollista käydä rentoutumassa päivän aikana ja käyttää rentoutumisen apuna esimerkiksi tämän opinnäytetyön rentoutusäänitteitä. (Tupala henkilökohtainen tiedonanto 22.2.2019.) Uskon, että tällaisen tilan järjestämisellä Samk edistää työntekijöidensä työpäivän aikaista palautumista ja sen myötä myös heidän työhyvinvointiaan.

Sen lisäksi, että Samkin Porin kampukselta löytyy nyt rauhallinen tila, jossa henkilökunnan on mahdollista käydä rauhoittumassa ja rentoutumassa, olisi olennaista lisätä tietoisuutta työpäivän aikaisen palautumisen tärkeydestä sekä sen keinoista niin esimies- kuin työntekijätasollakin. Tutkimusten mukaan (ks.3.3) samanlaiset tauot eivät

sovi kaikille ja tauon mielekkyys yksilölle on olennaista sen positiivisten vaikutusten kannalta. Lisäksi tutkimuksissa ilmenee, että taukojen positiivista vaikutusta voidaan tehostaa sekä taukojen aikana toteutetuilla fyysisillä aktiviteeteilla että rentoutusharjoitteilla (ks.3.3.). Kenties kahvitaukojen lisäksi, tai jopa niiden tilalle, työnantaja voisi tarjota työntekijöille myös erilaisia vaihtoehtoja taukojen viettämiseen esimerkiksi ohjattujen taukoaktiviteettien avulla. Asenteiden muuttuminen on myös tärkeää, jotta työpaikalla rentoutumista ei pidettäisi enää laiskotteluna tai lintsamisena, vaan ymmärrettäisiin sen positiiviset vaikutukset työntekijän jaksamiseen ja tehokkuuteen sekä niiden myötä koko organisaation parempaan toimintaan.

Opiskelijoiden palautumista ei tässä opinnäytetyössä käsitelty ollenkaan. Kuitenkin olisi oleellista, että opiskelijat oppisivat erilaisia palautumiskeinoja ja rentoutusmenetelmiä jo opintojensa aikana ja näin pystyttäisiin ehkä edes joltain osin välttymään tulevilta työuupumustapauksilta. Opinnäytetyön rentoutusäänitteet tulevat olemaan käytettävissä myös niillä Samkin opiskelijoilla, jotka lunastavat korkeakoululiikunnan ko. palvelut käyttöönsä. Heidän on kuitenkin itse etsittävä kampukselta sopiva tila rentoutusharjoitteiden tekemiseen, hankittavat omat kuulokkeet harjoitteiden kuuntelemista varten tai tehtävä harjoitteita kotona. Kenties Samkin kirjastossa voisi tulevaisuudessa olla lainattavissa esimerkiksi vastamelukuulokkeita, joita sekä opiskelijat että henkilökunta voisivat lainata halutessaan tehdä rentoutusharjoitteita hälyisämmässä tilassa. Vastamelukuulokkeet vähentävät ympäristön äänten pääsyä korvaan tuottamalla meluun nähden vastakkaista ääntä ja lisäksi niillä voi yleensä kuunnella esimerkiksi musiikkia hiljaisellakin voimakkuudella ilman, että ympäristön melu häiritsee kuuntelua. (Wikipedia [www-sivut](http://www-sivut), 2019.)

Opinnäytetyön pilottiryhmän osallistujamäärä jäi oletettua pienemmäksi, eikä näin pienestä otoksesta voida tehdä yleispäteviä johtopäätöksiä. Tulokset ovat siis suuntaantavia ja vaativat lisää tutkimusta. Lisäksi palautumisen arvioimiseksi tarvitaan muutakin kuin yksilön kokemusperäistä tietoa. Tutkimusta voisikin jatkaa mittaamalla rentoutusharjoitusten vaikutuksia työpäivän aikaiseen fysiologiseen palautumiseen esim. firstbeat-mittareilla. Firstbeat-mittareilla on mahdollista saada tietoa yksilön palautumisesta ja stressitasoista sykeväli vaihtelun seurannan kautta (Firstbeat [www-sivut](http://www-sivut), 2019). Lisätutkimusta tarvittaisiin myös rentoutusharjoitusten säännöllisestä itsenäi-

sestä toteuttamisesta työpäivien aikana ja sen vaikutuksista palautumiseen ja työhyvinvointiin. Lisäksi olisi hyvä selvittää oppivatko työntekijät rentoutumaan erilaisissa ympäristöissä säännöllisen harjoittelun myötä, vai tarvitaanko työpaikalla rentoutumiseen aina erillinen rauhallinen tila.



## LÄHTEET

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas: käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: Docendo.
- Blasche, G., Szabo, B., Wagner-Menghin, M., Ekmekcioglu, C. & Gollner, E. 2018. Comparison of rest-break interventions during a mentally demanding task. *Stress Health* 5, 629-638. Viitattu 24.2.2019. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/smi.2830>
- Chaudhuri, A., Ray, M., Saldanha, D. ja Bandopadhyay, A. M. 2014. Cardio-respiratory response of young adult Indian male subjects to stress: Effects of progressive muscle relaxation. *Medical Journal of D.Y. Patil Vidyapeeth* 7, 304-308. Viitattu 20.1.2019. <http://www.mjdrdypu.org/text.asp?2014/7/3/304/128971>
- Corliss, J. 2016. Six relaxation techniques to reduce stress. Viitattu 20.1.2019. <https://www.health.harvard.edu/>
- Firstbeat www-sivut. Viitattu 24.2.2019. <https://www.firstbeat.com/fi/fysiologia/sykevaihtelu/>
- Geisselhart, R. & Hoffmann-Burkart, C. 2004. Hyvästi stressi – parhaat rentoutustekniikat. Helsinki: Oy Rastor ab.
- Hakanpää, T. & Peltonen, S. 2004. Hengitys on kehon ja mielen tulkki. *Fysioterapia* 7, 32-34.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Hiekkanen, N., Putkisaari, H. & Salmela, J. 2013. Kehoni on pesäni: Matka kehotietoisuuteen: Psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. Helsinki: Yliopiston kirjapaino.
- Hunter, E. M. & Wu, C. 2015. Give Me a Better Break: Choosing Workday Break-Activities to Maximize Resource Recovery. *Journal of Applied Psychology* 2, 302-311. Viitattu 16.7.2018. <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000045>
- Hyland, M., Halpin, D., Blake, S., Seamark, C., Pinnuck, M., Ward, D., Whalley, B., Greaves, C., Hawkins, A. ja Seamark, D. 2016. Preference for different relaxation techniques by COPD patients: comparison between six techniques. Viitattu 20.1.2019. <https://doi.org/10.2147/COPD.S113108>
- Idänpirtti, K. & Metsola, M. 2016. Vida 1: Terveiden perusteet. e-Oppi. Viitattu 23.2.2019. <https://peda.net/>
- Jokiniva, M. 2017. Vapaudu stressistä, helppoja rentoutusharjoituksia arkeen. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Kinnunen, U. 2017. Työstä palautuminen. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.) Tykkää työstä, työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kinnunen, U. & Feldt, T. 2009. Työkuormituksesta palautuminen, psykologinen näkökulma. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen yliopisto, psykologian laitos.

Krajewski, J., Sauerland, M. ja Wieland, R. 2010. Relaxation-induced cortisol changes within lunchbreaks – an experimental longitudinal worksite field study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 00, 1–14.

Leppänen, T. 2000. Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen. Helsinki: Invalidisäätiö.

Lindholm, H. 2004. Työstressiä voidaan tutkia fysiologisesti. *Fysioterapia* 7, 9-11.

Liukkonen, J. 2017. Psykykinen vahvuus: mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ljungberg, T. 2012. Rentoutumisen avaimet – vapaudu stressistä ja jännityksestä. Helsinki: Delfiini Kirjat.

Manka, M-L. 2015. Stressikirja, mistä virtaa? Helsinki: Talentum.

Mansikkamäki, T. 2004. Psykofyysistä hyvinvointia etsimässä. *Fysioterapia* 7, 2.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy.

Mattila, A. S. 2018. Stressi. Viitattu 20.1.2019. <https://www.terveyskirjasto.fi>

Mäkikangas, A. & Hakanen, J. 2017. Työstä hyvinvointia, mutta millaista? Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.) Tykkää työstä, työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät, uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Payne, R. A. & Donaghy, M. 2010. Payne's handbook of relaxation techniques: A practical guide for the health care professional (4th ed.). Edinburgh; New York: Churchill Livingstone / Elsevier.

Peltomaa, H. 2015. Stressi, palautuminen ja hyvinvointi: Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. Kerava: Opintoverkko.

Richardson, K. & Rothstein, H. 2008. Effects of Occupational Stress Management Intervention Programs: A Meta-Analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 69-93.

Sianoja, M., Kinnunen, U., de Bloom, J., Korpela, K. & Geurts, S. 2016. Recovery during Lunch Breaks: Testing Long-Term Relations with Energy Levels at Work. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology* 7, 1–12. Viitattu 14.7.2018. <http://dx.doi.org/10.16993/sjwop.13>

Siltaloppi, M. & Kinnunen, U. 2007. Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma palautumiseen. *Työ ja ihminen* 1, 17-29. Työterveyslaitos.

Sonnentag, S. & Fritz, C. 2007. The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work. *Journal of Occupational Health Psychology* 3, 204-221.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Toivanen, H. 1995. Rentoutusharjoittelun tulos: kehon tuntemus parani, säryt vähenivät. *Fysioterapia* 1, 5-7.

Tupala, R. 2018. Projektipäällikkö, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 20.7.2018.

Tupala, R. 2018. Projektipäällikkö, Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 22.2.2019.

Työterveyslaitoksen www-sivut. 2018. Viitattu 14.7.2018 ja 19.4.2019. [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

van der Klink, J., Blonk, R., Schene, A. & van Dijk, F. 2001. The Benefits of Interventions for Work-Related Stress. *American Journal of Public Health* 2, 270-276.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: BoD-Books on Demand.

Virtanen, M., Oksanen, T., Takala, E-P., Kivimäki, M. & Lindholm H. 2012. Voiko stressi sairastuttaa? Teoksessa Toppinen-Tanner S. & Ahola, K. Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Wikipedia www-sivut. Viitattu 20.3.2019. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Vastamelukuuloke>

## ESITIETOLOMAKE

Nimi:

Ikä:

Ammatti:

Työnkuvaus:

1 = todella huono 10 =

erinomainen

Minkälaiseksi koet tämänhetkisen työhyvinvointisi?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minkälaiseksi koet tämänhetkisen työstä palautumisesi?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Oletko joskus aiemmin tehnyt rentoutusharjoituksia?

Missä ja minkälaisia?

Käytätkö jotain keinoja edistääksesi työstä palautumista? Jos niin minkälaisia ja kuinka usein?

a) työpäivän aikana?

b) työpäivän jälkeen?

**Rentoutusryhmä - Loppukysely**

Nimi:

1 = todella huono 10 = erinomainen

Minkälaiseksi koet tämänhetkisen työhyvinvointisi?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minkälaiseksi koet tämänhetkisen työstä palautumisesi?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. Kuinka monta kertaa arvioit osallistuneesi ohjattuihin rentoutustuokioihin (max. 12 kertaa)?

2. Kuinka usein keskimäärin teit itsenäisesti rentoutusharjoituksia töissä?

- a) yli 3 kertaa viikossa | } Jos valitset a tai b vaihtoehdon, voit  
 b) 1-2 kertaa viikossa | } siirtyä suoraan kysymykseen nro 5.  
 c) harvemmin  
 d) en lainkaan

3. Jos et tehnyt (tai teit hyvin vähän) rentoutusharjoituksia töissä, miksi et?

4. Minkä pitäisi olla toisin, että voisit tehdä näitä harjoitteita työajalla?

5. Teitkö käytettyjä rentoutusharjoituksia vapaa-ajallasi?

6. Kuinka kauan aikaa käytit keskimäärin viikossa yhteensä rentoutusharjoitusten tekemiseen?

7. Huomasitko rentoutusharjoitusten vaikuttavan jotenkin olotilaasi töissä tai vapaa-ajalla? Miten?

1 = ei yhtään hyödyllinen 10 = todella hyödyllinen

8. Kuinka hyödyllisiksi koet työpäivän aikana tehtävät rentoutusharjoitukset?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. Mikä käytetyistä rentoutusmenetelmistä sopii sinulle parhaiten (hengitysharjoitteet, mielikuvaharjoitteet, jännitys-rentousharjoitteet)?

10. Arvioi käytetyt harjoitteet sen perusteella, kuinka hyvin ne sopivat sinulle.

1 = ei sovi minulle ollenkaan 10 = sopii minulle täydellisesti

Palleahengitys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rauhoittava hengitys (laskien 21)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mielipaikka – mielikuvaharjoitus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinitaivas – mielikuvaharjoitus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jännitys-rentoutus maaten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jännitys-rentoutus istuen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11. Miten koit ohjatut rentoutusharjoitteet verrattuna itsenäisesti tehtyihin harjoitteisiin?

12. Oliko 2 ohjattua harjoitusta sopiva määrä näiden rentoutusharjoitteiden oppimiseen? Jos ei, mikä olisi sopiva määrä?

12. Minkälaiset puitteet työpaikalla mahdollistaisivat mielestäsi rentoutusharjoitusten tekemisen työpäivän aikana?

13. Miten muuttaisit tehtyjä harjoitteita, jotta ne sopisivat paremmin työpäivän aikana tehtäviksi?

14. Muuta palautetta, huomioitavaa tai oivalluksia rentoutustuokioista tai rentoutusharjoitusten tekemisestä työpäivän aikana?

**KIITOS VASTAUKSISTA SEKÄ YHTEISTYÖSTÄ!**

## SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖPROSESSIIN OSALLISTUMISESTA

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelija ja teen opinnäytetyötäni työpäivän aikaisesta palautumisesta ja rentoutumisesta. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa Satakunnan ammattikorkeakoulun työntekijöille rentoutusharjoitusten myötä työkaluja ja keinoja, jotka mahdollistavat työpäivän aikaisen palautumisen ja sen myötä lisäävät myös kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opinnäytetyön yhtenä osana toteutan rentoutuksen pilottiryhmän ajalla 10.9. – 18.10.2018. Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa viikossa 5 – 15min kerrallaan ja siinä käydään läpi erilaisia työpäivään sopivia rentoutusharjoituksia. Lisäksi osallistujia pyydetään kokeilemaan harjoitteita itsenäisesti työajallaan ja ryhmän loputtua vastaamaan lyhyeen kyselyyn.

Tutkimuksen tiedot ovat luottamuksellisia, eikä pilottiryhmään osallistuneiden henkilöllisyyttä tuoda esille tutkimuksessa. Osallistujat voivat halutessaan jättäytyä pois tutkimuksesta missä tahansa vaiheessa.

Opinnäytetyötä ohjaa Marjo Keckman, [marjo.keckman@samk.fi](mailto:marjo.keckman@samk.fi)

Osallistun opinnäytetyön pilottiryhmään vapaaehtoisesti ja annan luvan käyttää antamiani tietoja opinnäytetyön tutkimusosassa nimettömänä.

---

Aika ja paikka

Allekirjoitus

### Palleahengitys

1. Ota mahdollisimman hyvä ja rento asento istuen tai selinmakuulla, älä risti jalkojasi.
2. Laita toinen kätesi rintakehälle ja toinen vatsalle navan yläpuolelle.
3. Kohdista keskittymisesi rintakehän ja vatsan päällä lepääviin käsiin.
4. Hengitä rauhallisesti. Halutessasi voit koittaa hengittää sisään nenän kautta ja ulos suun kautta.
5. Kiinnitä levollinen huomio hengitykseesi. Anna sen tuntua hyvältä ja luonnolliselta. Tunnustele kumpi käsistä liikkuu enemmän hengityksen aikana.
6. Kun hengität sisään, voit kuvitella, että vatsasi laajenee kuin ilmapallo. Uloshengityksen aikana ilmapallo tyhjenee. Anna hengityksen soljuu rauhallisesti ja luonnollisesti ja jatka hengittämistä hetken aikaa näin.
7. Kun hengität pallealla, rintakehä pysyy paikallaan, mutta vatsan alue liikkuu. Voit seurata tätä tarkkailemalla käsiesi liikettä hengityksen aikana.
8. Voit kokeilla laskea hitaasti viiteen sisään- ja uloshengityksen aikana. Tämä rauhoittaa hengitystahtia ja säännöllistää hengitystä.
9. Voit kokeilla myös pitää viiden sekunnin tauon sisään- ja uloshengityksen välissä. Mikäli tämä alkaa hengästyttää tai huimaamaan, palaa normaaliin hengitysrytmiin.
10. Vedä vielä muutaman kerran syvään henkeä ja anna uloshengityksen tulla voimakkaana huokaisuna suun kautta ulos.
11. Anna hengityksen sitten tasaantua omaan rauhalliseen rytmiin. Kun olet valmis voit avata silmäsi ja liikutella kevyesti vartaloasi.

Mukaiillen: Ljunberg 2012, 46-47 & Leppänen 2000, 16.

### Rauhoittava hengitys

1. Istu mahdollisimman hyvässä asennossa ja sulje silmäsi
2. Suuntaa keskittyminen hengitykseesi. Anna sen virrata luonnollisesti ilman, että yrität muuttaa siitä mitään.
3. Seuraavalla uloshengityksellä hengitä ulos suun kautta hieman pidempään kuin normaalisti ja pidätä sitten hengitystä hetken aikaa.
4. Hengitä sitten nenän kautta sisään hieman hitaammin kuin normaalisti.
5. Pidätä taas hengitystä hetken aikaa ja jatka uloshengityksellä suun kautta.
6. Toista tällä tavalla ulos- ja sisäänhengitystä 21 kertaa laskien ulos- ja sisäänhengityksen yhdeksi kerraksi.
7. Pitkä hengitys suun kautta ulos, lyhyt pidätys, hidas hengitys nenän kautta sisään ja lyhyt pidätys
8. Kun olet valmis, anna hengityksen tasaantua omaan, rauhalliseen rytmiinsä

Mukaiillen: Kataja 2003, 62.



## Mielipaikka-rentoutus

1. Ota mahdollisimman mukava asento.
2. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran oikein syvään.
3. Anna sitten hengityksesi rauhoittua juuri tähän hetkeen sopivaan, rauhalliseen rytmiin.
4. Seuraa samalla, miten lihaksesi vähitellen alkavat tuntua painavilta ja painuvat raskaina alustaa vasten.
5. Siirry nyt mielessäsi paikkaan, jossa kaikkein mieluiten olisit juuri tällä hetkellä. Paikka voi olla todellinen tai kuviteltu. Valitse paikka, jossa voit tuntea olevasi täysin turvassa ja rauhallinen.
6. Miltä tässä paikassa näyttää? Oletko ulkona vai sisätilassa? Katsele paikan värejä ja muotoja. Millaiset näkymät sinulle avautuvat?
7. Kuvittele kuuntelevasi paikkaan kuuluvia ääniä. Kuuletko ehkä musiikkia tai luonnonääniä? Mitkä äänet kuuluvat kaukaa ja mitkä läheltä?
8. Voit kuvitella tuoksut ja maut, jotka kuuluvat tähän paikkaan, sinulle mieluisaan maisemaan.
9. Nauti tästä hyvästä paikasta ja anna sen tunnelman lumota sinut hetkeksi. Tunne, kuinka hyväolontunne valtaa mielesi ja koko olemuksesi.
10. Kun tunnet olevasi valmis, vedä muutaman kerran syvään henkeä, venyttele vähän ja avaa vähitellen silmäsi.

Mukaillen: Ljunberg 2012, 64.

## Sinitaivas-rentoutus

1. Asetu selinmakuulle tai istumaan.
2. Ota mahdollisimman hyvä ja mukava asento ja sulje silmäsi.
3. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Anna sitten hengityksen rauhoittua kulkemaan sen omaan tahtiin. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos.
4. Kuvittele nyt mielessäsi katselevasi ylös, kohti sinistä, pilvetöntä taivasta. Koeta nähdä sinitaivas aivan kuin lepäisit oikean taivaan alla.
5. Taivas silmiesi edessä on kirkkaan päivän taivas, joten et näe muuta kuin sinistä väriä sen eri sävyissään.
6. Katsele sinistä taivasta niin intensiivisesti kuin mahdollista. Älä anna muiden ajatusten häiritä taivaan ihailua.
7. Jos huomaat, että jokin ulkopuolinen ajatus täyttää mielesi, kuvittele ajatus valkoiseksi pilveksi sinitaivaalle. Ala sitten pikkuhiljaa puhalttaa mielesi tuulella tätä pilveä pois näkökentästäsi. Jatka pilven kuljettamista, kunnes näet taas pelkkää pilvetöntä sinitaivasta.
8. Jatka sinitaivaan katselua vielä hetken aikaa.
9. Anna nyt mielikuvan sinitaivaasta pikkuhiljaa hälvetä mielestäsi.
10. Aloita tähän hetkeen palaaminen laskemalla hitaasti mielessäsi viidestä alaspäin yhteen. Kun pääset laskennassa yhteen, tunnet itsesi voimistuneeksi ja olet valmis avaamaan silmäsi ja palaamaan takaisin tähän hetkeen.

Mukaillen: Jokiniva 2017, 88.

### Jännitys-rentoutus

1. Asetu selinmakuulle mahdollisimman mukavaan asentoon.
2. Sulje silmäsi ja keskity hetki hengitykseesi. Anna hengityksesi rauhoittua sen luonnolliseen rytmiin, juuri siihen rytmiin, joka sinusta tällä hetkellä tuntuu parhaalta.
3. Jännitä nyt molempia jalkojasi koukistamalla nilkat ja vetämällä varpaita voimakkaasti kohti kasvoja. Tunne jännitys sekä varpaissa, jalkaterissä että pohkeissa. Rentouta jalat.
4. Ojenna sitten molemmat nilkkasi ja paina varpaita voimakkaasti pois päin kasvoista. Purista hetki. Ja anna sitten jalkojen rentoutua. Tunne rentous molemmissa jaloissasi.
5. Purista pakarat yhteen ja jännitä samalla alavatsaasi voimakkaasti. Pidä tiukka puristus hetken aikaa. Rentouta.
6. Jännitä selkä pyöristämällä sitä kaarelle lattiaa vasten. Tunne jännitys selkä- ja pakaralihaksissa. Päästä sitten selkä- sekä pakarat aivan rennoiksi ja veltoiksi. Anna koko keskivartalon rentoutua.
7. Purista nyt molemmat kätesi lujasti nyrkkiin. Tunne voimakas jännitys käsiesi kaikissa pienimissäkin lihaksissa. Anna sitten käsien rentoutua ja ojentua alustalle.
8. Paina molempia käsivarsia suorina alustaa vasten. Tunne jännitys ja paine koko käsivarren pituudella. Anna sitten käsien rentoutua ja painua raukeina alustaa vasten.
12. Nosta hartioita kohti korvia ja pidä jännitys hetken aikaa. Rentoudu ja anna hartioiden ja käsien laskeutua painavina paikalleen.
13. Tunne kuinka kädet, vartalo ja jalat tuntuvat mukavan painavilta ja rennoilta.
14. Kurtista vielä kasvojasi mahdollisimman kasaan. Tunne puristus koko kasvojen alueella. Laske kasvoille rentoutunut ilme. Tunne kuinka otsasi, silmäsi, leukasi, huulesi ja kielesi muuttuvat yhä rennommiksi. Rentouta myös purenta.
16. Hengitä nyt syvään ja vedä keuhkot täyteen ilmaa. Pidätä hetki hengitystä ja tunne jännitys rintakehälläsi. Päästä sitten keuhkot aivan tyhjiksi ja anna koko rintakehän rentoutua. Kun olet päästänyt keuhkot tyhjiksi, anna rentouden virrata hengityksen kautta koko kehoon. Anna hengityksen tasaantua omaan rytmiinsä.
17. Jatka rentoutumista hengittämällä omaan rytmiisi tasaisesti ja rauhallisesti. Huomaa kuinka lihakset tuntuvat painavilta ja lämpimiltä. Tunne kuinka jokaisella uloshengityksellä rentoudut vielä vähän lisää. Anna koko kehon rentoutua ja vaipua miellyttävään, painavaan olotilaan.
18. Kun olet valmis, hengitä vielä muutaman kerran syvään sisään ja ulos ja ala pikkuhiljaa liikutella sormia, varpaita, ylä- ja alaraajoja ja koko kehoasi. Kiitä itseäsi harjoituksesta ja avaa silmäsi.

Mukaillen: Leppänen 2000, 22 & Kataja 2003, 76.

### Jännitys-rentoutus istuen

1. Ota mahdollisimman mukava istuma-asento ja sulje silmäsi.
2. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti nenän kautta sisään ja nenän kautta ulos. Jos nenän kautta hengittäminen tuntuu vaikealta, voit myös hengittää suun kautta.
3. Aloitetaan lihasten jännittäminen ja rentouttaminen jaloista.
4. Koukista nilkat ja nosta jalkateriä kattoa kohti. Jännitä myös pohkeet. Pidä jännitys hetken aikaa ja rentouta sitten jalat.
5. Purista seuraavaksi polvia ja sisäreisiä toisiaan vasten. Pidä tiukka puristus hetken aikaa. Ja rentouta.
6. Jännitä sitten pakarat tiukasti yhteen niin, että kohoat samalla vähän ylöspäin. Rentouta pakarat.
7. Vie sitten oikea käsi vasemman polven päälle. Nosta polvea ja paina kädellä vastaan, niin että jännität samalla vatsalihaksesi tiukaksi. Rentouta.
8. Toista sama vasemmalla kädellä ja oikealla jalalla. Muista jännittää vatsalihakset. Rentouta.
9. Laita nyt kädet nyrkkiin ja purista lujasti. Pidä jännitys. Ja rentouta.
10. Nosta sitten hartiat ylös korviin ja pidä jännitys hetken aikaa. Rentouta hartiat ja anna niiden pudota raukeina alas.
11. Rypistä vielä kasvot ruttuun, aivan rusinaksi. Purista hetki ja rentouta kasvojen lihakset.
12. Jatka rentoutumista vielä hetken aikaa hengittäen rauhallisesti nenän kautta sisään ja nenän kautta ulos.
13. Tunne, kuinka kehosi lihakset alkavat vähä vähältä tulla rennoiksi ja raukeiksi. Veri kiertää miellyttävästi kaikkialla kehossa ja jokaisella uloshengityksellä rentoudut vielä vähän lisää. Anna koko kehon rentoutua ja vaipua miellyttävään, painavaan olotilaan.
14. Kun olet valmis, hengitä vielä muutaman kerran syvään sisään ja ulos ja ala pikkuhiljaa liikutella sormia, varpaita, ylä- ja alaraajoja ja koko kehoasi. Kiitä itseäsi harjoituksesta ja avaa silmäsi.

Mukaillen: Vaininen ym. 2017, 50-51 & Liukkonen 2017, 161-162.