



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Anu Halme

## Walk in Finland -sovellus työhyvinvointia tukevien mikrotaukojen toteuttajana

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Tradenomi

Liiketalouden tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

Toukokuu 2019

Tekijä Otsikko	Anu Halme Walk in Finland -sovellus työhyvinvointia tukevien mikrotaukojen toteuttajana
Sivumäärä Aika	62 sivua + 5 liitettä Toukokuu 2019
Tutkinto	Tradenomi
Tutkinto-ohjelma	Liiketalous
Suuntautumisvaihtoehto	-
Ohjaaja	Lehtori Raisa Varsta
<p>Työelämän kiire ja siitä palautuminen, haastavat ainakin jossain vaiheessa työelämää lähes jokaisen työntekijän. Nykyisessä työelämässä ylimääräistä kuormitusta aiheuttavat muun muassa päällekkäiset työtehtävät, tiukat takarajat, monet samanaikaiset roolit ja jatkuvat työn keskeytykset. Jos työpäivän tunnit eivät riitä tehtävien hoitamiseen, töitä on helppo jatkaa vielä vapaa-ajallakin digitalisaation tuomien keinojen avulla. Tämä kaikki haastaa työntekijän palautumisen mahdollisuutta ja korostaa sen tärkeyttä, että jokaisen on tunnistettava oma tarve palautumiseen. Työntekijän vastuulle jää näin omien palautumiskeinojen löytäminen ja niiden toteutumisesta huolehtiminen. Opinnäytetyössä tutkittiin, miten Walk in Finland -sovellus toimi työhyvinvointia tukevien mikrotaukojen toteuttajana, ja kerättiin palautetta ja kehitysideoita sovelluksen jatkokehittelyä varten.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys syventyi työhyvinvoinnin, työkyvyn ja itsensä johtamisen käsitteisiin, jotka kaikki luovan pohjan työntekijän hyvinvoinnille. Konkreettisista työntekijän hyvinvoinnin ylläpitämiskeinoista syvennyttiin tarkastelemaan mikrotaukojen ja luonnon merkitystä palautumisessa. Opinnäytetyön empiirinen osuus toteutettiin 21 jäsenen testiryhmän avulla. Testiryhmän jäsenet käyttivät sovellusta säännöllisesti kahden viikon ajan ja vastasivat sen jälkeen sähköiseen kyselyyn. Kyselyn määrällisten ja laadullisten kysymyksien avulla tarkasteltiin, miten hyvin sovelluksen tarjoamat tauot ja elementit tukivat palautumista. Testiryhmän jäsenet arvioivat myös omia voimavarojaan ennen ja jälkeen testijakson. Tämän avulla tarkasteltiin, oliko testijaksolla vaikutuksia testiryhmäläisten voimavaroihin. Tutkimusaineiston laadulliset vastaukset purettiin sisällönanalyysin keinoin luokittelemalla vastaukset ryhmiin, joiden avulla voitiin jäsentää vastausten sanallinen sisältö omiin kokonaisuuksiin. Määrälliset vastaukset kuvattiin prosentteina ja vastaajamäärinä, verraten niitä koko vastaajamäärään.</p> <p>Testiryhmän pienen koon vuoksi aineistosta ei voitu tehdä perusjoukkoa koskevia yleistyksiä. Testiryhmä koki sovelluksen ja sen luonnon elementtien lisäävän palautumiseen liittyvistä tuntemuksista muun muassa rauhallisuutta ja selkeyttä, kun taas esimerkiksi tehokkuuteen, energisyyteen ja virkeyteen sovelluksella ei koettu juurikaan olevan vaikutusta. Tutkimuksen analyysin pohjalta saatiin lisäksi myös paljon hyviä kehitysideoita, muun muassa kuvien vaihtumisnopeuteen liittyen. Yli puolet vastaajista uskoi sovelluksen säännöllisen käytön parantavan työhyvinvointia.</p>	
Avainsanat	työhyvinvointi, työkyky, mikrotauko, luonto, itsensä johtaminen, palautuminen, hyvinvointi

Author(s) Title	Anu Halme Walk in Finland - Application Supporting Well-being at Work
Number of Pages Date	62 pages + 5 appendices May 2019
Degree	Bachelor of Business Administration
Degree Programme	Economics and Business Administration
Specialisation option	-
Instructor	Raisa Varsta, Senior Lecturer
<p>Combining busy working life and recovery is a challenge for almost every employee at some point in their working life. The feeling of urgency is usually due to many overlapping tasks, strict deadlines, many simultaneous roles and continuous interruptions. If work does not get done during the working hours, work will often continue at spare time. Digitalization has made it possible. This all challenges the possibility of the employee's recovery and emphasizes the importance of identifying everyone's responsibility in finding and implementing their own means of recovery. The goal of this thesis was to investigate how the application Walk in Finland could support well-being at work through the breaks it offers. Another goal was also to collect feedback and development ideas for further development of the application.</p> <p>The theoretical framework of this thesis consists of the theory of well-being at work, workability and self-management that creates the basis for employee well-being, micro-breaks and nature to enhance of well-being. In the empirical part, a survey was carried out for a 21-member test group who used the application Walk in Finland regularly for two weeks. The quantitative and qualitative questions of the survey aimed to clarify how well the application and its elements supported recovery. In addition to this, the members of the test group evaluated their own psychological resources before and after the test period. This was to examine whether the testing period had an impact on the test group member's own psychological resources</p> <p>Due to the small size of the test group, generalizations could not be made. The test group felt that the application and its elements of nature increased peace and clarity, but for example in terms of efficiency, energy and spry the application had hardly any effect. Many good development ideas were also identified, including the pace with which images changed in the application. More than half of the respondents believed that regular use of the application would enhance well-being at work.</p>	
Keywords	well-being at work, workability, nature, micro-breaks, self-management, recovery

## Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	2
1.2	Opinnäytetyön rakenne	3
1.3	Opinnäytetyön rajaus	3
2	Itsensä johtaminen työhyvinvoinnin välineenä	4
2.1	Työntekijä työhyvinvoinnin ja työkyvyn osatekijänä	4
2.1.1	Työhyvinvoinnin ja työkyvyn käsitteet	5
2.1.2	Työkyky	5
2.1.3	Työhyvinvointi	8
2.2	Itsensä johtaminen työhyvinvoinnin tukena	11
2.2.1	Elämänhallinta hyvän itsensä johtamisen perustana	12
2.2.2	Itsensä kehittämisen keinot	13
3	Palautuminen työarjessa mikrotaukojen ja luonnon avulla	17
3.1	Työelämän tuomat haasteet palautumiselle	17
3.2	Aivot, keskittyminen ja palautuminen	18
3.3	Mikrotauot ja tietoinen läsnäolo	21
3.4	Luonto terveyden edistäjinä	22
3.4.1	Ihmisen yhteys luontoon	23
3.4.2	Metsän äänet	24
3.4.3	Metsän psyykkiset ja fyysiset vaikutukset	25
3.4.4	Vesi elementti	26
3.4.5	Virtuaalinen metsä	26
4	Opinnäytetyön tutkimuksellinen toteutus	27
4.1	Walk in Finland -sovellus	28
4.2	Tutkimuksen menetelmät	31
4.3	Kyselylomakkeen rakenne ja kohderyhmä	34
4.4	Tutkimuksen toteutus	35
4.5	Aineiston analyysivaiheet	36
5	Tutkimustulosten analysointi	37
5.1	Sovelluksen käyttö työarjessa	38
5.2	Sovelluksen käytön ja sen elementtien tuomat tuntemukset	40
5.3	Sovelluksen palauttavat vaikutukset	43

5.3.1	Vaikutukset, joita sovelluksen käyttö tuki parhaiten	45
5.3.2	Vaikutukset, joita sovelluksen käyttö tuki vähiten	46
5.3.3	Neutraalit vastaukset	47
5.4	Sovelluksen käytön vaikutus omiin voimavaroihin	47
5.5	Sovelluksen palaute, kehitysehdotukset ja markkinointi	49
5.5.1	Palaute ja kehitysideat	49
5.5.2	Markkinointivinkit	51
5.5.3	Palaute testaukseen osallistumisesta	53
6	Johtopäätökset	53
6.1	Teoreettisen viitekehyksen arviointi	54
6.2	Sovelluksen palautumista tukevat vaikutukset ja tuntemukset	55
6.3	Sovelluksen kehittäminen	58
6.4	Arviointia opinnäytetyöstä	58
6.5	Mikrotauat ja luonto työhyvinvoinnin kehittämisen tukena	60
	Lähteet	63
	Liitteet	
	Liite 1. Tutkimuksen infoviesti	
	Liite 2. Tutkimuksen alkuviesti ohjeineen	
	Liite 3. Tutkimuksen loppuviesti	
	Liite 4. Omien voimavarojen kartoituslomake	
	Liite 5. Kyselylomake	

## 1 Johdanto

Yhä useammin voimme lukea artikkeleita kiireisestä työelämästä ja tutkimustuloksia siitä, miten haitallisesti kiire voi vaikuttaa meidän jokaisen tehokkuuteen ja hyvinvointiin. Kiireisestä arjesta on tullut uhka työhyvinvoinnillemme. Kirjat ja artikkelit tarjoavat ohjeita ja vinkkejä työhyvinvoinnin tukemiseen, ja tämän lisäksi myös työnantaja on velvollinen tarjoamaan työntekijöilleen erilaisia tukikeinoja työkyvyn ylläpitämiseksi. Tämä ei kuitenkaan enää riitä. Todellinen vastuu oman työhyvinvoinnin ylläpitämisestä on siirtynyt yhä enemmän jokaisen työntekijän omalle vastuulle. Tämän vuoksi on yhä tärkeämpää löytää omia yksilöllisiä keinoja huolehtia omasta työhyvinvoinnista ja pyytää tarvittaessa apua.

Ne ajat, jolloin työelämässä oli aikaa tyhjyyden tuijotteluun tai vaikka kukkien kasteluun asiakastapaamisten välissä, on ohitse. Nykyistä työelämän kiirettä kuvaavat useat työtehtävät, sähköpostin tulva ja jonossa olevat työt, joiden myötä näihin pieniin pysähdyshetkiin ei tunnu olevan aikaa. (Huotilainen & Peltonen 2017, 135–136.) Tämä asettaa haasteen työhyvinvoinnin ylläpitämiselle. Elimistömme ei pysty toimimaan tehokkaasti ja järkevästi saamatta välillä palautua ja hengähtää. Kun tauot eivät enää toteudu automaattisesti ja luonnollisesti työpäivän lomassa, työntekijän omalle vastuulle jää tunnistaa tarve tauolle ja huolehtia niiden toteutumisesta. Tämä kasvattaa tarvettamme ymmärtää itseämme syvemmin. Syvempi ymmärrys antaa meille avaimet itsensä johtamiseen, jonka avulla on mahdollisuus parantaa omaa elämänhallintaa myös työhyvinvoinnin osalta.

Pienet mikrotauot työpäivän aikana auttavat meitä pysähtymään. Pysähtymisen avulla pystymme palautumaan kiireestä, selkeyttämään ajatuksiamme ja parantamaan keskittymiskykyämme. Taukojen jälkeen voimme todeta, että meillä on taas voimia jatkaa työtä tehokkaampana, ja ehkäpä myös uusilla ideoilla varustettuna. Vaikka taukojen hyödyt on tunnistettu, niiden toteutukselle ei tunnu usein löytyvän aikaa. Miten siis sisällyttää nämä tauot työpäivään, ja millaisia elementtejä hyvien taukojen tulisi pitää sisällään?

Joku voi kokea rauhoittuvansa hiljaisuudesta, joku rauhoittavista luonnon äänistä, joku suosikkiyhtyeen lempi kappaleesta, joku voimauttavista kuvista ja joku luonnossa oleskelusta. Kokeilemalla jokainen voi löytää juuri itselle toimivia keinoja. Tarjolla on myös

paljon sovelluksia ja lyhyitä video-opastuksia rentoutumiseen tai vaikka mindfulness-tyyliin läsnäoloharjoituksiin.

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin yhden vaihtoehdon, Walk in Finland -sovelluksen, mahdollisuuksiin toimia tehokkaana mikrotaukojen toteuttajana. Sovellus mahdollistaa virtuaalisen luontokokemuksen mikrotauolla, jonka työhyvinvointia ja palautumista tukevia vaikutuksia haluttiin opinnäytetyön myötä tarkastella. Opinnäytetyössä syvennettiin teoriatietoon luonnon elementtien palauttavasta vaikutuksesta, ja tutkittiin millaisia tuntemuksia tämän sovelluksen tarjoamat luontoelementit, herättivät sovelluksen käytön yhteydessä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Mindstone Oy, jonka omistaja – Jonna Huomo – on toinen sovelluksen kehittäjästä.

### 1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoitus on vastata seuraaviin kysymyksiin: miten Walk in Finland sovellus toimii mikrotaukojen toteuttajana, ja millaisia tuntemuksia sovelluksen sisältämät luonnon elementit herättävät? Tarkoitusta varten hankittiin 21 jäseninen testiryhmä, joka sovelluksen säännöllisen käytön jälkeen vastasi opinnäytetyön aiheeseen liittyvään kyselyyn, ja arvioi omia voimavarojaan ennen tutkimusjaksoa ja sen jälkeen. Opinnäytetyö rakentui kolmeen tavoitteeseen, jotka laadittiin yhdessä opinnäytetyön tilanneen yrityksen kanssa.

Opinnäytetyön ensimmäisenä tavoitteena oli saada selvyys, miten sovellus tällä hetkellä onnistuu mikrotaukojen toteuttajana. Tätä selvitettiin kyselylomakkeen vastauksista, joissa tarkasteltiin testiryhmän jäsenten tuntemuksia sovelluksen toimivuudesta mikrotauolla ja käyttömahdollisuuksista työpäivän aikana.

Opinnäytetyön toisena tavoitteena oli selvittää testiryhmän jäsenten tuntemuksia sovelluksen käytön jälkeen. Tätä selvitettiin kyselylomakkeen vastauksista, joissa tarkasteltiin, kokivatko vastaajat palautumiseen liittyvien tunteiden vahvistumista sovelluksen käytön jälkeen. Samassa yhteydessä tarkasteltiin myös testiryhmän jäsenten voimavarojen muutoksia testausajanjaksoa ennen ja sen jälkeen. Tarkastelulla oli tarkoitus selvittää, nouseeko tuloksista esiin selkeästi jotain tuntemuksia, jotka muuttuivat testausjakson aikana.

Opinnäytetyön kolmantena tavoitteena oli löytää kyselyn vastauksista kehitysideoita sovelluksen kehittämiseen. Tämän selvittämiseksi tutkimusaineistolle tehtiin sisällönanalyysi, jonka avulla laadulliset vastaukset ryhmiteltiin selkeiksi kokonaisuuksiksi tulosten analysointia varten.

## 1.2 Opinnäytetyön rakenne

Opinnäytetyön viitekehys koostuu kahdesta pääluvusta. Ensimmäisessä pääluvussa paneudutaan työkykyyn ja työhyvinvoinnin osatekijöihin. Näistä aihealueista syvennytään pohtimaan erityisesti itsensä johtamisen taitojen tärkeyttä nykyisessä työelämässä. Tässä osiossa käydään läpi myös niitä keinoja, joiden avulla jokainen voi kehittää omia taitojaan huolehtia omasta palautumisesta.

Toisessa pääluvussa paneudutaan työn tauotuksen tärkeyteen ja mikrotaukojen tuomiin vaikutuksiin. Luvussa tarkastellaan lisäksi sitä, miksi juuri luonnon elementit auttavat rauhoittumaan ja tukevat sitä kautta palautumista.

Opinnäytetyön empiirisessä osiossa siirrytään tarkastelemaan, miten Walk in Finland -sovelluksen elementit ja rakenne tukevat tehokasta palautumishetkeä. Asiaa selvitetään 21 jäsenen testiryhmän avulla, jonka tehtävänä on käyttää sovellusta säännöllisesti kahden viikon ajan. Tämän jälkeen he vastaavat kyselyyn, jonka avulla tullaan analysoimaan sovelluksen kykyä toimia mikrotaukojen toteuttajana. Kyselyllä kerätään myös palautetta ja kehitysideoita sovelluksen jatkokehittelyyn.

Vertaan opinnäytetyöni loppuosassa empiirisiä tuloksia kuvaamaan teoreettiseen viitekehukseen. Tarkastelen, miten mikrotaukojen tuomat hyödyt, itsensä johtamisen taito ja luontoelementtien vaikutus, ilmenevät testiryhmän jäsenten vastauksissa.

## 1.3 Opinnäytetyön rajaus

Olen rajannut opinnäytetyön viitekehyyksen laajat osa-alueet asioihin, jotka johdattavat teoria tiedon mikrotaukoihin ja luonnon palauttavaan vaikutukseen. Työhyvinvointi ja itsensä johtaminen ovat aihealueina niin laajoja, että pelkästään jommankumman vaihtoehtoon teorian tiedon ympärille voisi rakentaa oman tutkimuksen. Halusin kuitenkin tuoda niiden avulla esille pääotsikot, joiden vaikutuspiiriin sovelluksen voidaan katsoa asettuvan kokonaiskuvaa tarkasteltaessa.



Opinnäytetyöstä jätettiin myös tietoisesti pois vertailu toisiin samantyyliisiin sovelluksiin, koska opinnäytetyön tilanneen yrityksen tavoitteena ei ollut tutkia vallitsevaa markkinatilannetta. Opinnäytetyön tutkimuksen oli tarkoitus perehtyä juuri nimenomaisen sovelluksen tutkimiseen testiryhmän avulla, ei vertailla sitä toisiin saman tyyliisiin sovelluksiin.

## 2 Itsensä johtaminen työhyvinvoinnin välineenä

Tämän opinnäytetyön viitekehys koostuu kahdesta pääluvusta, joista tässä ensimmäisessä keskityn tarkastelemaan työhyvinvoinnin, työkyvyn ja itsensä johtamisen käsitteitä. Luvun tarkoituksena on rakentaa kokonaiskuva siitä, miten nämä käsitteet linkittyvät toisiinsa. Tarkoituksena on myös tarkastella, mikä merkitys itsensä johtamisella ja omien tarpeiden tunnistamisella, on hyvän työkyvyn rakentumiseen.

Viitekehysten toisessa pääluvussa keskityn tarkastelemaan niitä mikrotaukojen tuomia hyötyjä, jotka tukevat työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpitämistä. Luvun lopussa syvennyn vielä tarkemmin tarkastelemaan metsän ja luonnon merkitystä palautumista edistävinä elementteinä.

### 2.1 Työntekijä työhyvinvoinnin ja työkyvyn osatekijänä

Kun työhyvinvoinnin ja työkyvyn käsitteitä tarkastellaan, voidaan selvästi todeta, että työnantajalla ja työntekijällä on kummallakin oma roolinsa niiden edistämässä (Työhyvinvointi on yhteinen asia). Työntekijällä itsellään on suuri vastuu ammatillisen osaamisen ja työkyvyn ylläpitämisestä, jota työnantajalla on kuitenkin velvollisuus edistää esimerkiksi työterveyshuollon avulla. Työnantajan vastuulla on taas huolehtia työympäristön turvallisuudesta, hyvästä johtamisesta ja yhdenvertaisesta kohtelusta, johon kuitenkin myös työntekijä itse vaikuttaa työyhteisön jäsenenä. (Työhyvinvointi.)

Työikäisten työ- ja toimintakyvystä ja sen myötä työurien pituudesta, on tulevaisuutta ajatellen yhä tärkeämpää huolehtia myös kansantalouden näkökulmasta. Kun vuonna 2018 väestöllinen huoltosuhde sataa työntekijää kohden oli 53 lasta tai eläkeläistä, vuonna 2025 sen ennustetaan olevan 73. Tämä nostaa entisestään työkyvyn ja työhyvinvoinnin johtamisen tärkeyttä, ja työntekijän omaa vastuuta työkyvystä huolehtimisesta. Omasta työkyvystä huolehtimisen voidaan katsovan olevan osa jokaisen työntekijän työelämävalmiuksia. (Työympäristön ja työhyvinvoinnin linjaukset vuoteen 2030

2019, 17–19.) Työhyvinvoinnin ja hyvän työkyvyn saavuttamisesta hyötyvät sekä työntekijä, että työnantaja. Oikean tasapainon ja yhteisten keinojen löytymiseksi tarvitaan kummankin tukea ja panostusta. Perehdyn seuraavaksi kumpaankin käsitteeseen tarkemmin ja tarkastelen tämän hetken työelämän haasteita työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

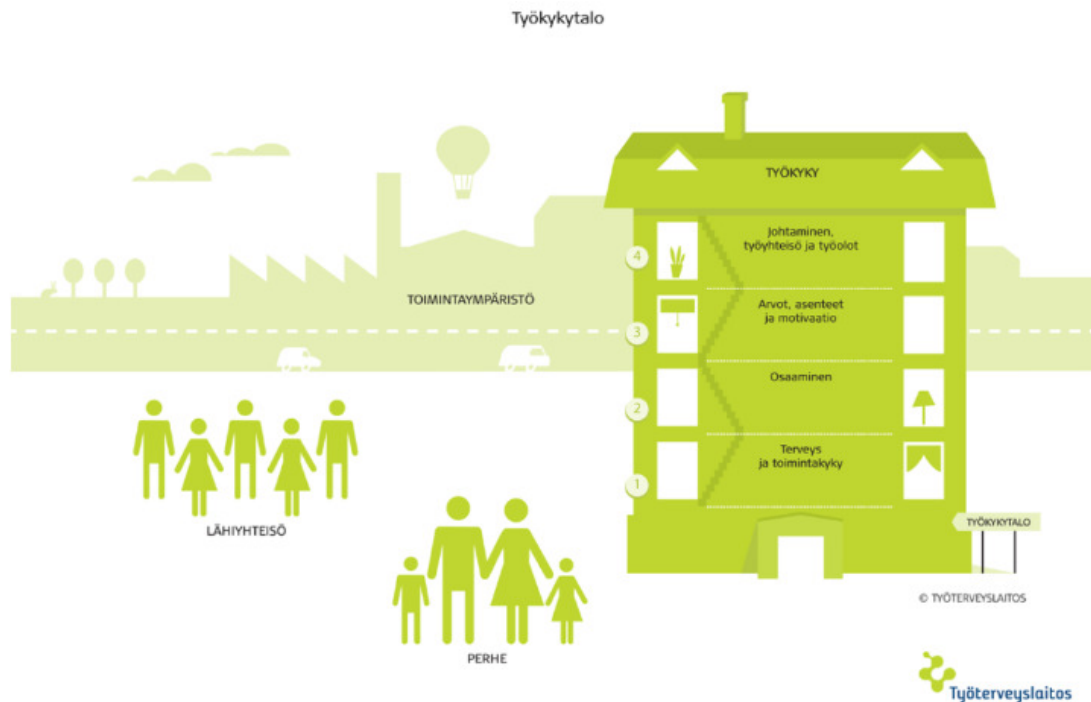
### 2.1.1 Työhyvinvoinnin ja työkyvyn käsitteet

Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee työhyvinvoinnin kokonaisuudeksi, joka muodostuu työstä ja sen mielekkyydestä, terveydestä, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista (Työhyvinvointi). Työhyvinvointiin vaikuttavat muun muassa työympäristön toimivuus, kannustava, tasapuolinen, oikeudenmukainen ja osallistava johtaminen, työyhteisön vuorovaikutus ja työyhteisötaidot sekä työn sujuvuus (Työhyvinvointi on yhteinen asia).

Kaiken keskellä on kuitenkin ihminen itse ja hänen motivaationsa, voimavaransa, elämäntilintansa, terveytensä ja työkykynsä. Työkyky on yksi työhyvinvointia tukeva osa-alue, mikä kertoo työntekijän edellytysten sekä tehtävän asettamien vaatimusten ja mahdollisuuksien tasapainosta. (Työhyvinvointi on yhteinen asia.)

### 2.1.2 Työkyky

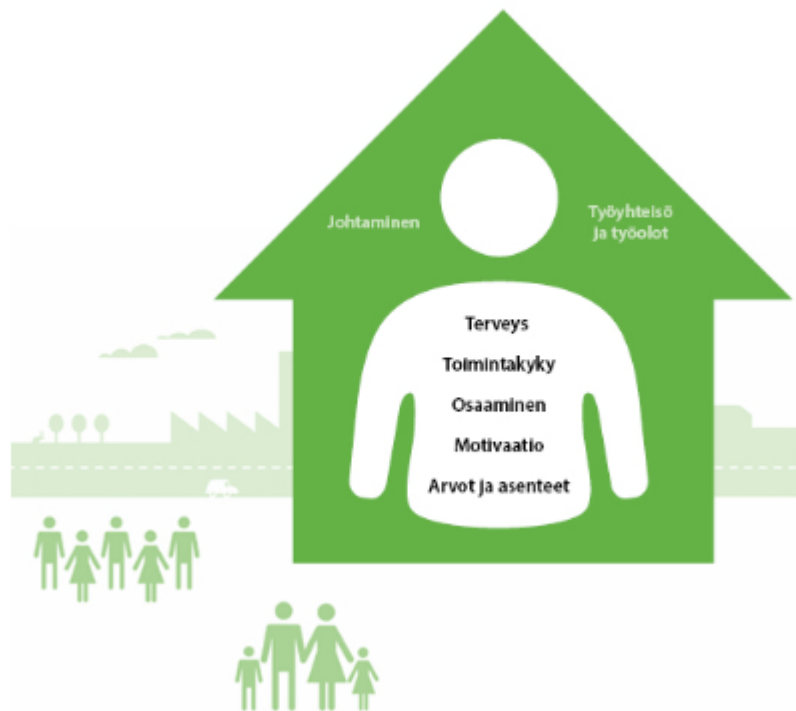
Yksi yleinen tapa kuvata työkykyä, on kuvaus nelikerroksisesta työkykytalosta (kuvio 1). Talon pohjimmaisessa kerroksessa on työkyvyn perusta, eli työntekijän fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys. Päävastuu näistä omista voimavaroista on yksilöllä. Kahdessa seuraavassa kerroksissa on työkykyyn vaikuttavia tekijöitä, eli työntekijän osaaminen, hänen omat arvonsa, asenteensa ja motivaationsa. Nämä kaikki vahvistavat työkykyä, kun työ koetaan mielekkääksi ja sopivan haasteelliseksi. Työkykyyn vaikuttaa oleellisesti myös talon ylin kerros, eli johtamisen taso, työolot ja itse työyhteisö. Tämän kerroksen osalta päävastuu on työnantajalla. Työpaikan työkykytoiminnan kehittämisestä ja organisoinnista vastaavat esimiehet ja johtajat. (Pehkonen.)



Kuvio 1. Työkykytalo (Pehkonen).

Vaikka työnantajalle ja työntekijälle voidaan määritellä omia selkeitäkin vastuualueita, työkyvyn ylläpitäminen saavutetaan parhaiten yhteistyöllä. Tällöin työnantaja tukee työntekijän voimavarojen kehittämistä, ja aktiivinen työntekijä osallistuu oman työn ja työyhteisön hyvinvoinnin edistämiseen. On myös hyvä huomioida, että perheellä, sukulaisten ja ystävien muodostamilla verkostoilla ja yhteiskunnan rakenteilla ja säännöillä, on kaikilla vaikutus yksilön työkykyyn. (Pehkonen.) Verkostojen ja yhteiskunnan vaikutukseen ei kuitenkaan tässä opinnäytetyössä syvennytä tarkemmin, koska opinnäytetyön rajaus halutaan säilyttää työn eri osa-alueiden vaikutuksien tarkastelussa.

Alahautala ja Huhta (2018, 20) korostavat vielä johtamisen ja työympäristön vaikutusta yksilön kaikkiin asiakokonaisuuksiin. Heidän mielestään tulisi vielä entisestään korostaa ihmisen näkemistä yksilönä, johon liittyviin asiakokonaisuuksiin johtaminen ja työympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Tämän perusteella he näkisivät työkykytalon hieman eri mallisena (kuvio 2).



Kuvio 2. Ihminen itse työkykytalon sisällä (Alahuhtala & Huhta 2018, 20).

Ihmisen voimavarojen ja työn välisen yhteensopivuuden tasapainon saavuttaminen vaatii sitä, että kaikki työkyvyn osa-alueet tukevat toisiaan, vaikka ihminen ja työ muuttuvat. Hyvän työkyvyn ylläpitämiseksi kaikkia osa-alueita on aktiivisesti kehitettävä koko työelämän ajan. (Pehkonen.) Työkyvyn osa-alueiden elementit ovat myös hyvä perusta suorituksen johtamiseen. Jos jollain osa-alueella on ongelmia, paras mahdollinen työsuoritus ei onnistu. (Alahuhtala & Huhta 2018, 22.)

Varsinkin tällä hetkellä työelämän suurissa muutoksissa tapa tehdä töitä muuttuu koko ajan. Työntekijöiltä vaaditaan yhä enemmän moniosaamista entisten omien erikoisosaamisten sijaan. Työnkuvien muuttumisen myötä uudet tehtävät, tekniikat ja viestintäkanavat haastavat työntekijän motivaatiota, sitoutumista, ja mahdollisesti omia arvojakin. Moni miettii, miten pysyä mukana muutoksessa, ja tarvitaanko omaa osaamista enää ollenkaan. Samaan aikaan työntekijä voi miettiä riittääkö oma osaaminen enää edes tukemaan liiketoimintaa. Nämä kaikki vaikuttavat työntekijän työkykyyn. Ne korostavat entisestään esimiehen ja työterveyshuollon roolia ennakoita ja tunnistaa työkykyhaasteita, joita taustalla olevat työntekijän pelot aiheuttavat. Työntekijän tukeminen tulevaisuuden muuttuvassa työelämässä on yhä tärkeämpää. (Puurunen 2018.)

Työnantajan velvollisuuksiin kuuluu huolehtia, että työ ei aiheuta terveydellistä haittaa. Tämän lisäksi työnantajan tulee järjestää työterveyshuollon palveluita, maksaa sairauslomien aikaista palkkaa ja tukea työntekijää terveydellisissä ongelmissa. Terveyden johtaminen onkin näin tärkeä osa työntekijän suorituksen johtamista. Tämän perusteella terveyden johtamisen huomioiminen tulisikin kuulua säännöllisesti johtoryhmän työlistalle, varsinkin strategian rakentamisen ja mittaristojen valitsemisen yhteydessä. (Alahautala & Huhta 2018, 23.) Jokapäiväinen esimiestyö on tärkein työkalu työntekijöiden työkyvyn ylläpitämiseksi. Esimiehen on tärkeä tuntea alaisensa ja kuunneltava heitä. Esimiehen tulisi olla perillä työntekijöidensä työkuormasta, osaamisesta, motivaatiosta ja työkyvystä, mikä tukee koko yrityksen terveyden johtamisen keinoja. (Alahautala & Huhta 2018, 137.)

### 2.1.3 Työhyvinvointi

Työhyvinvointiin vaikuttaa viisi eri osa-aluetta: organisaatio, ryhmähenki, esimiestoiminta, työ ja ihminen itse. On hyvä huomioida, että vaikka hyvinvointiin vaikuttaa monelta osin asiat työyhteisössä, myös ihmisen omat tulkinnat työyhteisön toiminnasta ovat yksi hyvinvoinnin osa-alue. (Manka 2006, 15–16.) Seuraavaksi syvennyttään hieman tarkemmin näihin osa-alueisiin.

Organisaatio luo työhyvinvointia selkeillä tavoitteilla, joita määrittelevät visio, strategia ja arvot. Visio kertoo suunnan, strategia keinot vision saavuttamiseksi ja arvot määrittelevät, miten on tarkoitus toimia ja mitä korostaa. Nämä kaikki luovat työntekijälle selkeyden, miten omalla toiminnallaan voi mahdollistaa tavoitteiden toteutumisen. Työhyvinvointia rakentaessa organisaation on oleellista huolehtia siitä, että organisaatiossa tunnistetaan osaamisen tarve ja tulevaisuuden vaatimukset. Tämän pohjalta tulisi kehittää tarvittavaa osaamista. Tähän liittyy oleellisesti myös työympäristön välineiden toimivuus ja turvallisuus. Yhä tärkeämpää on myös niiden hierarkkisten rakenteiden purkaminen, jotka huonontavat organisaation joustavuutta reagoida ja tehdä päätöksiä nopeasti muuttuvissa asiakastarpeissa. (Manka 2006, 17.)

Esimiestoiminta työhyvinvoinnin varmistajana vaatii taitoa johtaa ihmisiä ja suorituksia. Ihmisten johtaminen koostuu alaisten kuuntelusta, oikeudenmukaisesti kohtelusta ja luottamuksen rakentamisesta. Suorituksen johtaminen puolestaan koostuu tavoitteiden asettamisesta, ohjaamisesta, neuvomisesta ja palautteen antamisesta työsuorituksista.

(Manka 2006, 18.) Esimiehen omilla asenteilla on myös suuri merkitys työilmapiiriin suunnannäyttäjänä. Kun esimies itse ilmaisee iloa ja innostusta, antaa hän luvan myös työyhteisön jäsenille toimia samoin. (Salonen 2016, 185.)

Ryhmähenki työhyvinvoinnin varmistajana rakentuu toisten työn arvostamisesta, avoimuudesta, auttamishalusta, onnistumisista ja luottamuksesta. Tuloksen saavuttamiseksi yhteiselle työlle tulisi määritellä tavoitteet, jotka voidaan työtä kehittämällä saavuttaa. Oleellista on, että tavoitteiden saavutus koetaan yhteiseksi vastuuksi. (Manka 2006, 18.)

Työ itsessään työhyvinvoinnin varmistajana koostuu vaikuttamismahdollisuuksista oman työn tavoitteisiin ja pelisääntöihin. Työn sisällön on oltava riittävän monipuolista, ja työntekijällä tulee olla mahdollisuus uuden oppimiseen. Hyvä työ lisää motivaatiota ja vähentää stressiä ja sairastumisriskiä. (Manka 2006, 18.) Kun työntekijä voi vaikuttaa omaa työtä koskeviin pelisääntöihin, estää se tältä osin myös stressin muodostumista ja sairastavuutta. Kun työntekijä kokee olevansa mukana, työn hallinnan tunne lisääntyy ja työhyvinvointi kasvaa. (Manka 2006, 14.)

Ihminen itse asenteineen ja kehittymishaluineen on yksi oleellinen tekijä työhyvinvoinnin rakentumisessa. Kehittymishaluinen ihminen näkee ympäristönsä positiivisemmin ja oikean asenteen avulla hän on oleellinen yhteistyön rakentaja. Ihmisen omaa elämänhallintaa kuvaa kyky selviytyä haasteita itsenäisesti ja käsitellä ongelmia omatoimisesti. Elämänhallinnan tunne vahvistaa muun muassa työn hallintaa, sopeutumista muutoksiin ja tyytyväisyyttä elämään. Oma fyysinen kunto ja koettu terveys tukevat jaksamista, joka vaikuttaa myös älyllisiin toimintoihin. (Manka 2006, 16-17.) Alaistaidoissa on kyse tahdosta ja prosessista, jossa myös alainen arvio itseään ja omaa toimintaa työyhteisön jäsenenä. Alaistaidot vaativat harvoin harjoittelua tai opiskelua, sillä kyse on ennen kaikkea asenteesta. Oleellista on ymmärtää, että onnistuminen on kahden kauppa. (Aarnikoivu 2008, 90.)

Salonen (2016, 179–182) nostaa yhdeksi työhyvinvoinnin tekijäksi työnilo -käsitteen. Se yhdistetään sisäiseen motivaatioon, työnimuun, ”flow”-kokemukseen ja myönteisiin tunteisiin. Se toimii työn tekemisen energialähteenä, joka antaa voimaa ja sitkeyttä vaikeuksien keskellä. Työnilon tuomat myönteiset tunteet auttavat ihmisiä rentoutumaan, ja kannustavat kokeilemaan erilaisia ajattelun ja käyttäytymisen vaihtoehtoja. Näin ne lisäävät myös luovuutta ja innovatiivisuutta. Työnilon tunteeseen liittyy myös ylpeys omasta, oman tiimin ja koko organisaation työstä. (Salonen 2016, 179–182.) Tämän perustella

voisi määritellä, että mitä paremmin kaikki työhyvinvoinnin eri osa-alueet toimivat, sitä todennäköisempää on työn ilon saavuttaminen.

Työhyvinvoinnin keskiössä oleva yksilö itse nostaa ihmisen oman tekemisen, motivaation ja asenteen tärkeään asemaan. Tämän lisäksi myös se, että työntekijöille ryhmänä annetaan vastuu työhyvinvoinnista, edesauttaa työhyvinvoinnin kehityssuunnitelman rakentamista useimpien toimijoiden näkökulmasta. Työhyvinvointi ei ole yksinomaan työnantajan vastuulla, koska työntekijöillä ja ryhmällä on myös oma vastuunsa työhyvinvoinnin kehittämisestä omilla osa-alueillaan. (Alahautala & Huhta 2018, 17.) Vastuu työpaikan tunneilmapiirin kehittämisestä on jokaisella työyhteisön jäsenellä. Työntekijän oma myönteisyys toimii hyvänä pohjana ilon kokemiseen. Omia asenteitaan ja käyttäytymismalleja tarkistamalla työntekijä voi lisätä itse omaa ja muiden työniloa. (Salonen 2016, 186–187.)

Kiire, työn epävarmuus, työvoimapula suurten ikäluokkien siirtyessä eläkkeelle, ja sitä kautta myös osaamiskadon menettäminen, asettavat kaikki haasteita työhyvinvoinnin johtamiseen ja henkilöstön osaamisen ylläpitämiseen (Manka 2006, 12–13). Suurten ikäluokkien eläköitymisen myötä uhkaava työvoimapula on lisännyt myös kilpailua työntekijöistä ja huippuosaajista. Tämän myötä osaamisen ja henkilöstökokemuksen merkityksestä on tullut yhä tärkeämpää. Sosiaalisen median lisääntymisen vuoksi yhä useammin työntekijä toimii yrityksen brändi lähettiläänä ja käyntikorttina kasvokkain tapahtuvissa asiakaskohtaamisissa. Kivijalkakaupan – verkkokaupan sijaan – valinneet asiakkaat odottavat palveluosaamisen lisäksi entistä merkityksellisempää kohtaamista. Tämän vuoksi on oleellista, miten henkilöstö suhtautuu yrityksen tuotteisiin, palveluihin, työhönsä tai ylipäänsä yritykseen. (Hämäläinen & Maula & Suominen 2016.) Henkilöstökokemuksen ja osaamisen siirtämisen varmistamiseksi eri-ikäisten ihmisten erilaiset tarpeet ja vahvuudet työyhteisössä on tärkeää huomioida. Tutkimusten avulla tulisi löytää keinoja, miten työntekijä voisi kokea saavansa tunnustusta, arvostusta ja onnistumisen kokemuksia työpaikalla, työhön sijoittamiensa voimavarojen vastineeksi. (Manka 2006, 12–13.)

Kun työhyvinvointia lähdetään kehittämään, on huomioitava, että ainoa keino kehittää työhyvinvointia on kehittää itse työtä ja työjärjestelyitä. Kun ihminen kokee työnteon väivannäön arvoiseksi ja työn tavoitteet mahdolliseksi saavuttaa, syntyy tulkua eli työn mielekkyyttä. Tämä pitää yllä työhyvinvointia. On myös todettu, että stressaava tolkullinen työ ei lisää sairastumisriskiä, jonka tekee turhauttava tolkuton työ. Tolkullinen työ ei

synny itsestään vaan vaatii johtamistaitoja ja organisointikykyä, mutta lisäksi myös työntekijän itsensä johtamista. Hänen on tunnistettava ydintehtävänsä, osattava organisoida töitensä ja löytää omia keinoja palautua työasioista. (Aro 2006, 11–13.)

Tehokkuus alaisena kuvastuu roolissa, jossa henkilö pystyy tasapainottamaan itsenäisen ajattelun ja sitoutumisen työhön ja organisaatioon. Hän ymmärtää roolinsa ja käyttää taitojaan organisaation hyödyksi. Hän on avoin uusille ideoille ja ymmärtää myös rakentavan kritiikin hyödyllisyyden. Tämän lisäksi hän haluaa auttaa muita onnistumaan ja oppia itse lisää. (Silvennoinen & Kauppinen 2006, 161.)

Työhyvinvoinnin ja hyvän työkyvyn saavuttamiseksi on oleellista, että työntekijä tunnistaa oman tärkeän roolinsa kaikissa työhyvinvoinnin osa-alueissa. Työntekijän on kannettava vastuu, että organisaation ja työyhteisön määrittelemät tavoitteet ovat hänelle selkeät. Lisäksi hänen on kannettava oma vastuunsa organisaation, esimiehen ja oman ryhmän luottamuksen saavuttamiseksi. Tämä kaikki vaatii halua auttaa toisia, sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin, työn aktiivista kehittämistä, omien näkökantojen ja ajatusten esiin tuomista ja halua tutkia, ymmärtää ja kehittää itseään. Näihin kaikkiin tarvitaan taitoa tarkastella itseään etäältä, tunnistaa esteitä oman työhyvinvoinnin toteutumiselle ja halua kehittää itseään löytämään keinoja näiden esteiden ylitsepääsemiseksi. Tämä kaikki liittyy itsensä johtamisen taitoon, jota siirryn tarkastelemaan seuraavaksi työhyvinvoinnin näkökulmasta.

## 2.2 Itsensä johtaminen työhyvinvoinnin tukena

Itsensä johtaminen koostuu kehon, mielen, tunteiden, arvojen ja työn hallinnasta. Itsensä johtamista ohjaa tietoisuus, sisäinen tarkkailijamme, ydin minämme, jonka kehittäminen vaatii sitä, että pystymme etäältä tutkiskelemaan itseämme. (Sydänmaanlakka 2006, 32–33.) Etäältä tutkiskelun avulla itsensä johtaja pyrkii tiedostamaan järjestelmällisesti omia haitallisia ajattelutapojaan ja muokkaamaan sen avulla ajattelustaan rakentavampaa ja hallitumpaa. Itsensä johtamisessa pyritään jatkuvaan tietoisuuteen omasta ajattelusta ja sen kehittämiseen. (Schoonover, 2016.)

Oman ajattelun tietoisuuden ja sen kehittämisen lisäksi ajattelun muokkausta voi tapahtua myös jälkikäteen tai jopa ennakoivasti. Jälkikäteen tapahtuvalla ajattelun muokkauksella pyritään löytämään parempia keinoja samankaltaisen tilanteen kohtaamista varten.



Ennakoivalla tunnistamisella pyritään tunnistamaan oman ajattelun heikot kohdat ja löytämään keinoja niiden kehittämiseen. Itsensä johtamisen kohteena voi olla esimerkiksi tunteet, roolit ja työnteon tahti. (Schoonover, 2016.) Hyvä itsensä johtaminen mahdollistaa hyvän työnhallinnan, jolla on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Ihmisen hyvinvoinnissa työ on kuitenkin vain yksi osa, joten työnhallinnan sijaan puhutaankin enemmän elämänhallinnasta. (Sydänmaanlakka 2006, 36.)

### 2.2.1 Elämänhallinta hyvän itsensä johtamisen perustana

Ihmisen elämänhallinnan tunne koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista, joiden avulla omien ongelmien käsittely onnistuu omatoimisesti ja tavoitteellisesti. Hyvän elämänhallinnan omaava ihminen tuntee selviytyvänsä ympäristön ja hänen itsensä luomista haasteista ja uskoo, että jokainen voi itse vaikuttaa omaan elämäänsä. (Manka 2006,15.) Elämänhallinnan vahvistamiseksi ihmisen on otettava vastuu itsestään, tiedostettava tilanteensa, tunnettava itsensä, uskottava muutokseen, kehitettävä osaamistaan ja osattava soveltaa näitä asioita käytäntöön. (Sydänmaanlakka 2006, 37.)

Hyvän elämänhallinnan saavuttaminen tarkoittaa, että ihminen uskoo voivansa vaikuttaa asioihin ja muuttaa olosuhteita, jotka hänen arvion mukaan ovat liian rasittavia tai ylittävät voimavarat. Hallinnan tunne mahdollistaa kompromissien teon oman ja ympäristön vaatimusten välillä, ja sitä harjoittelemalla on mahdollisuus löytää tyyneys ja mielenrauha. (Salmimies 2008, 94–95.) Mielenrauhan löytäminen on yksi itsensä johtamisen oleellisista tavoitteista. Se voidaan nähdä keinona oppia elämään tässä hetkessä, ”flow”-tilassa, jossa kaikki sujuu ja asiat kulkevat vaivattomasti ja täydellisesti. (Sydänmaanlakka 2006, 41–43.) Itsensä johtamisen on todettu vaikuttavan positiivisesti sekä ammatilliseen, että henkilökohtaiseen tehokkuuteen (Sydänmaanlakka 2006, 44). Tämä tuntuakin luonnolliselta seuraukselta ”flow”-tilan saavuttamisen myötä.

Elämänhallinnan taito on yhä oleellisempaa työarjessa, joka haastaa voimavaroja kiireen ja kasvavan työkuorman vuoksi. Ilman itsensä johtamisen taitoa työntekijä voi kokea, ettei hänellä oli mahdollisuutta vaikuttaa asioihin ja olosuhteisiin, jotka uhkaavat hänen elämänhallintaa.

Itsensä johtamista voidaan kuvata myös taitona pitää oman tekemisen kaikkia lankoja käsissä, elämän jokaisella osa-alueella. Energinen, keskittynyt ja osaava työntekijä onnistuu elämänhallinnassa myös työpaikan ulkopuolella. Itsensä johtamisella voi saada

apua muun muassa kykenemättömyyteen tarttua tehtäviin tai jatkuvaan kiireen tunteeseen. On hyvä huomioida, että nämä tunteet voivat johtua myös omasta työn tekemisen tavasta tai omista tunnetiloista. Syynä saamattomuuteen voi myös olla se, että järjellä tehtyjä päätöksiä ei ole sisäistetty tunnetasolla. (Itsensä johtaminen perustuu tiedostamiseen 2018.)

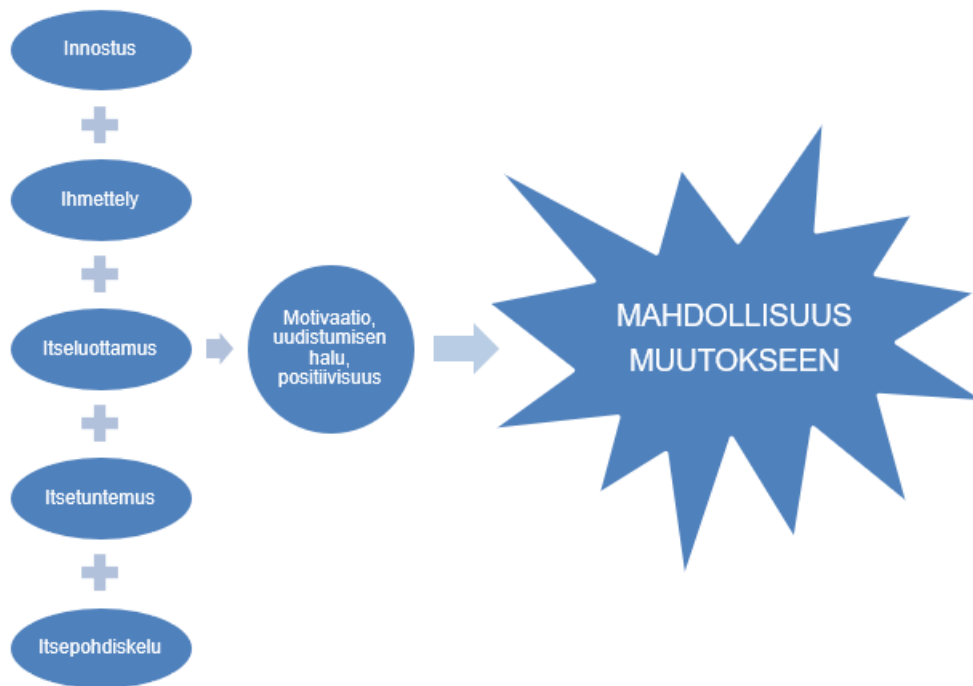
Rauhoittumisen ja rentoutumisen yksilöllisten keinojen löytäminen työpäivän aikana ja vapaa-ajalla onkin työelämän hektisyyden vuoksi uusi tärkeä työelämäntaito. Ympäristön ärsyketulva pitää kehomme ja mieleemme korkeaa aktiivisuustasoa jatkuvasti yllä, vaikka välillä olisi syytä hellittää. Yhä enemmän korostuu jokaisen oma vastuu huolehtia rauhoittumisesta, koska harvoin kukaan toinen niitä meille ehdottaa. (Huotilainen & Peltonen 2017, 136.) Myös aivojen hyvinvoinnin kannalta on oleellista oma tekemisemme ja käyttäytymisemme, jotka muodostuvat pitkälti arjen tavoista. Omaa elämää ja omiin tavoitteisiin johtavia askelia voi kuitenkin onneksi itse tietoisesti suunnitella. (Huotilainen & Moisala 2018, 10.) Tässä kaikessa korostuu itsensä johtamisen ymmärtäminen ja siihen tarvittavien taitojen kehittäminen. Tämän vuoksi on hyvä ymmärtää, mistä itsensä johtamisessa on kyse, ja miten omia itsensä johtamisen taitoja voi kehittää.

### 2.2.2 Itsensä kehittämisen keinot

Todellisen uudistumisen ja muutoksen pohjalla on ajattelutavan muutos ja halu kehittää omaa tietoisuutta. Usein muutoksen aktivoi kriisin kohtaaminen, mutta muutos voi kuitenkin onnistua kehittämällä systemaattisesti omaa herkkyyttä ja tietoisuutta. (Sydänmaanlakka 2006, 74–75.) Suurimpia haasteita muutoksen mahdollistamiseen tuovat ainainen kiire ja kyvyttömyys pysähtyä kohtaamaan itsensä. Muita tunnistettavia haasteita ovat muu muassa negatiivisuus, pelko, laiskuus ja itsekurin puute, jota itsensä johtamisella pyritään systemaattisesti parantamaan. (Sydänmaanlakka 2006, 75–76.)

Muutoksen mahdollistajista puolestaan tärkeimpiä ovat ihmettely, innostus, itsetuntemus, itseluottamus ja itsepohdiskelu. Näiden elementtien avulla voidaan ylläpitää motivaatiota, uudistumisen halua ja positiivisuutta (kuvio 3). Nämä kaikki säilyttävät yhteyden todelliseen minään ja sitä kautta mahdollistavat kehittymisen ja uudistumisen. (Sydänmaanlakka 2006, 76–77.) Uuden oppiminen edellyttää uteliaisuutta ja ihmettelemisen taitoa. Samaan aikaan omia ajatuksia, arvoja ja tunteita pitäisi aktiivisesti pyrkiä kyseenalaistamista. Riittävä itseluottamus taustalla mahdollistaa kohtaamaan uusia haasteelli-

sia asioita ja oppimaan niistä. Vain todellinen motivaatio oppia mahdollistaa syväoppimisen. Syväoppiminen vaatii asioiden ja seuraamusten syvällistä pohtimista ja arviointia mahdollisimman monesta näkökulmasta. Itsereflektointiosaamisen kehittäminen, eli oman toiminnan perusteiden ja seuraamusten arviointi, pohtiminen ja analysointi, on yksi itsensä johtamisen avaintaidoista. Tämä auttaa hahmottamaan omia uudenlaisia toimintamalleja. (Sydänmaanlakka 2006, 80–82.)

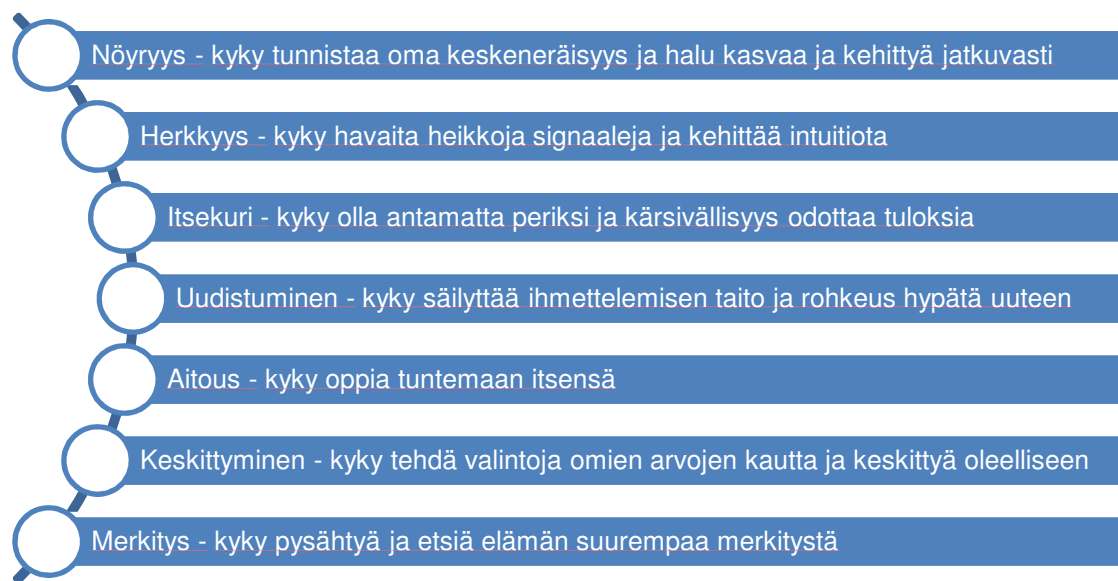


Kuvio 3. Muutoksen mahdollistajat (mukaiillen Sydänmaanlakka 2006, 76–77).

Jokainen ihminen muuttuu aikojen tuomien muutosten mukana, jonka myötä itsensä tuntemisessa ei voi tulla koskaan täydellisen valmiiksi. Tämän vuoksi säännöllinen reflektointi on tarpeellista. Pystyäkseen olemaan aitona itsenä, on oltava nöyryyttä ja rehellisyyttä kohdata itsensä sellaisena kuin on. Omien vahvuuksien tunnistamisen ohessa myös oman keskeneräisyyden ja raadollisten puolien hyväksyminen on oleellista. (Salonen 2017, 253.)

Älykästä itsensä johtamista voidaan toteuttaa seitsemän periaatteen avulla (kuvio 4). Näiden periaatteiden käytäntöön vieminen antaa meille keinon ottaa itsemme paremmin haltuun ja tavoittelemaan mielenrauhaa. Ensimmäisenä on merkitys, joka tarkoittaa kykyä pysähtyä ja etsiä elämän syvempää merkitystä. Toisena on keskittyminen, joka tar-

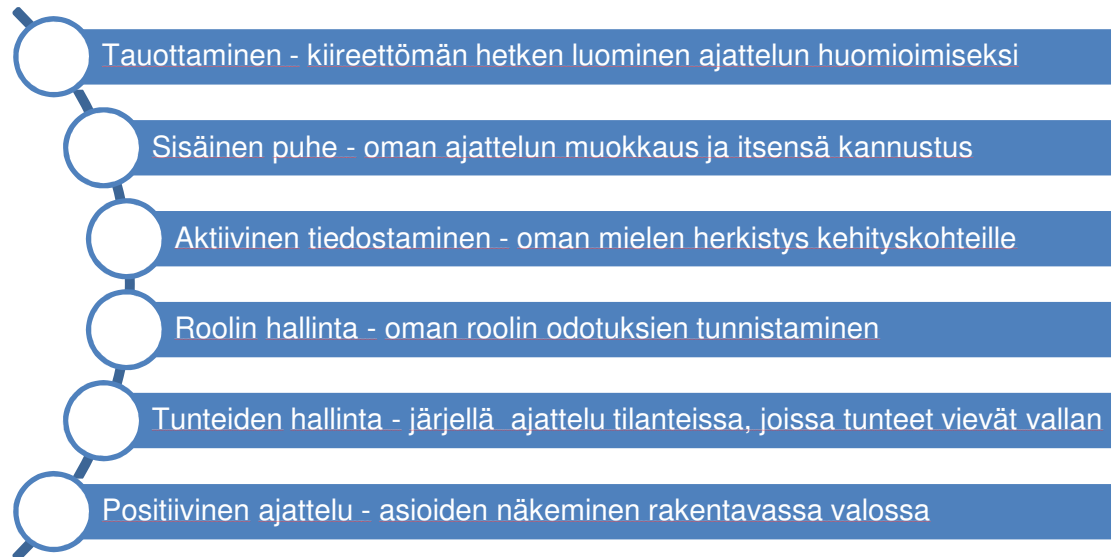
koittaa kykyä tehdä valintoja omien arvojen kautta, keskittyä oleelliseen ja elää yksinkertaisesti. Kolmantena on aitous, joka tarkoittaa kykyä oppia tuntemaan itsensä olemalla rehellinen itselleen. Neljäntenä on jatkuva uudistuminen ja kasvu, mikä tarkoittaa kykyä säilyttää ihmettelemisen taito, ja rohkeutta uskaltautua pois mukavuusalueelta epäonnistumisenkin uhalla. Viidentenä on itsekuri, joka tarkoittaa kykyä olla antamatta periksi ja olemaan kärsivällinen sen suhteen, että kaikki elämässä tapahtuvat ajallaan. Kuudentena on herkkyys, joka tarkoittaa kykyä havaita heikkoja signaaleja ja kehittää intuitiota. Viimeisenä on nöyryys, joka tarkoittaa kykyä tunnistaa oma keskeneräisyys ja halua kasvaa ja kehittyä jatkuvasti. Nämä kaikki toimivat apuvälineinä tyyneyden ja levollisuuden saavuttamisessa kiireen keskellä. (Sydänmaanlakka 2006, 287.)



Kuvio 4. Itsensä johtamisen seitsemän periaatetta (mukaillen Sydänmaanlakka 2006, 287).

Itsensä johtamisen ajattelun muokkaamisen työkaluina (kuvio 5) voidaan käyttää seuraavia kuutta tapaa. Ensimmäisenä on positiivinen ajattelu. Positiivisen ajattelun avulla pyritään näkemään asiat rakentavassa valossa, mieluummin, kun jämähtämään toivottomuuteen. Toisena on tunteiden hallinta. Tunteiden hallinnan avulla pyritään tarkastelemaan itseään ja omia tunteitaan ulkopuolelta. Sen tavoitteena on auttaa varautumaan järjellä tilanteisiin, joissa tunteet vievät helposti vallan. Kolmantena työkaluna on roolin hallinta. Roolin hallinnan avulla pyritään tunnistamaan mitä odotuksia omalle roolille on, ja miten ne vaikuttavat työyhteisöön. Neljäntenä on aktiivinen tiedostaminen, jonka avulla pyritään herkistämään mieli omille kehityskohteille. Viidentenä työkaluna on sisäinen puhe. Sisäisen puheen avulla pyritään muokkaamaan omaa ajattelua, ja kannusta-

maan varsinkin itseä omista onnistumisista. Kuudentena ja viimeisenä työkaluna on tauottaminen, jonka avulla luodaan kiireetön hetki huomata mitä ajattelee. (Schoonover, 2016.)



Kuvio 5. Itsensä johtamisen työkalut (mukaillen Schoonover, 2016).

Nykyinen työelämä haastaa rauhoittumisen taitoamme, koska taukoihin ei tunnu kiireisessä työarjessa jäävän aikaa. Töitä on paljon kesken ja jonossa, jonka myötä tauoista nauttiminen tai niiden järjestäminen tuntuvat kaiken keskeneräisyyden keskellä ahdistavalta. (Huotilainen & Peltonen 2017, 136.)

Mindfulnessin ja meditaation positiivisia vaikutuksia on laajasti tutkittu ja todettu, että ne auttavat kiistatta palautumiseen. Haasteena tuntuu kuitenkin olevan se, että kumpikin vaatii aluksi asiaan perehtymistä ja uuden opettelua, mikä sekä voi tuntua liian työläältä kiireen keskellä. Työpäivän mikrotaukojen tarkoitus on viedä vain pieni hetki aikaa, katkaista kiireen tunne ja tuulettaa mieltä, jonka jälkeen töihin voi palata virkeämpänä ja tehokkaampana. Mikrotaukojen avulla on helppo lähteä kehittämään omia rentoutumistaitoja, joka parhaimmillaan voi innostaa myös mindfulnessin ja meditaation syvemmän rentoutumisharjoittelun pariin. Seuraavassa luvussa tarkastelen mikrotaukojen vaikutusta työhyvinvointiin, ja syvennyn erityisesti luonnon vaikutukseen mikrotaukojen elementtinä.

### 3 Palautuminen työarjessa mikrotaukojen ja luonnon avulla

Tässä opinnäytetyöni viitekehyksen toisessa pääluvussa tarkastelen mikrotaukojen merkitystä työkykyyn ja työhyvinvointiin. Tämä teoreettinen osuus tarkastelee myös sitä, mitä haasteita nykyinen työelämä tuo työntekijöiden jaksamiseen, ja miten mikrotaukojen avulla näihin haasteisiin voidaan löytää ratkaisuja.

Luvun loppupuolella siirryn tarkastelemaan vielä erityisesti luonnon elementtien vaikutusta edistää mikrotaukojen tehokkuutta. Teoreettisessa osuudessa tarkastellaan erilaisen luonnon elementtien – äänien, luonnonmaisemien ja veden – palauttavia vaikutuksia, ja mihin nämä tuntemukset pohjimmiltaan perustuvat.

#### 3.1 Työelämän tuomat haasteet palautumiselle

Työelämässä on nykyisin lisääntynyt tarve huomiokyvylle, usean asian yhtäaikaiselle tekemiselle, muistille, päätöksenteolle, ongelmanratkaisulle, uuden oppimisen tarpeelle, oman osaamisen päivittämiselle sekä uusien työvälineiden ja toimintatapojen haltuun ottamiselle. Tämän lisäksi työtä tehdään jatkuvan tietotulvan, häiriöiden, keskeytyksien ja aikapaineen lomassa. Nämä kaikki vaativat aivoilta paljon ja lisäävät aivokuormaa. (Aivotyö.)

Tällä liian kiireisellä elämällä on ollut myös seurauksia. Amerikkalainen lääkäri E.M. Hallowell on alkanut puhumaan ilmiön yhteydessä uudesta tarkkaavaisuushäiriötä muistuttavasta käytösmallista nimellä ADT. Häiriöstä kärsivällä on heikko keskittymiskyky ja häiriölle tunnusomaisesti henkilö keskeyttää jatkuvasti itsensä, vaikka ympäristö ei sitä vaatisi. Tästä on muodostunut tila, jossa aivot eivät toimi enää normaalisti, vaan ovat jatkuvasti varuillaan hätätehtäviä varten. Hallowell:n mukaan häiriötila syntyy juuri siitä, että henkilö on elänyt liian pitkään liian kiireistä elämää, joka on pitänyt sisällä monen asian samanaikaista tekemistä, tauotonta työskentelyä, tehtävästä toiseen hyppimistä ja unen laiminlyöntiä. (Huotilainen & Moisala 2018, 8–9.)

Oman haasteen työhyvinvoinnille on tuonut myös taustahäly, joka on lisääntynyt huomattavasti avotoimisto työskentelyn myötä. Taustahäly häiritsee työtehoa, mielenterveyttä ja hyvinvointia. Sen on todettu myös nostavan sykettä, verenpainetta ja veren kortisolin, eli stressihormonin määrää. Kun tähän stressireaktioon lisätään siihen helposti

liittyvä epäsäännöllinen uni, muodostaa se lisääntyneen riskin sydän- ja verenkiertoelinten toimintahäiriöille ja lisää jopa sydänsairaiden infarktirisikiä. Melulla on myös vaikutus aivojen toimintaan, sen heikentäessä lähimuistia, keskittymiskykyä ja sitä kautta oppimista. (Leppänen & Pajunen 2017, 194.)

On helppo kuvitella, miten nämä kehon jatkuvat stressi- ja valmiustilat rasittavat voimavaroja, ja estävät palautumisen. Seuraavissa alaotsikoissa syvennytään osin jopa teollisiin tosiasioihin, jotka korostavat entisestään palautumisen tärkeyttä. Teorian avulla pyritään myös tarjoamaan vinkkejä, miten omaa palautumista voi lähteä tukemaan.

### 3.2 Aivot, keskittyminen ja palautuminen

Tarkkaavaisuus on kyky, jonka avulla pystymme keskittämään huomion johonkin kohteeseen. Tarkkaavaisuuden avulla aivot valitsevat kerralla yhden kohteen tietoisuuden mahdollisimman tarkkana ja selkeänä, josta se siirtyy muistin aktiiviseen käsittelyyn ja sieltä muistisäilöön. Keskittymiskyky on yksi osa tätä aivojen tiedonkäsittelyä. (Huotilainen & Moisala 2018, 13–16.) Kun mieli ylikuormittuu, asioiden muistiin tallentuminen häiriintyy, koska keskittymiskyky on jossain aivan muualla kuin nykyhetkessä (Huotilainen & Moisala 2018, 20). On siis oleellista ymmärtää, että keskittymiskyvyn parantuminen auttaa koko aivojen toimintakykyä, ja vähentää esimerkiksi tarkkaavaisuuden ja muistin häiriöstä johtuvia virheitä.

Pitkäjänteistä keskittymistä vaativa työ parantaa keskittymiskykyä, voimistamalla keskittymistä ohjaavia aivoalueita. Tätä voimistamista haastaa kiireinen arki, jossa mieli poukkoilee helposti asiasta toiseen. Tämän vuoksi lyhyysiinkin tietoisuusharjoituksiin pysähtyminen auttaa vahvistamaan aivojen tarkkaavaisuusjärjestelmää. (Huotilainen & Moisala 2018, 30.) Mielen rauhoittaminen ja huomion kohdistaminen tietoisesti yhteen asiaan, vahvistaa aivojen keskittymiskykyyn liittyviä hermoyhteyksiä (Huotilainen & Moisala 2018, 40).

Työtehtävän tehokkuuden ja laadun optimoimiseksi energia tulee osata suunnata haluttuun tehtävään. Monien asioiden samaan aikaan tekeminen, eli ”multitasking”, suuntaa energiaa useisiin kohteisiin, joka lisää virheiden määrää ja laskee tehokkuutta. Asiaa on tutkittu Professori David Meyerin tutkimuksessa, jossa tutkittiin ”multitasking” työn tehokkuutta. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tehtävä oli vaihtaa tehtävästä toiseen vähän väliä. Lopputuloksena oli se, että joissain tapauksissa tehtävien tekeminen hidastui

jopa 50 prosenttia verrattuna siihen, että henkilöt suorittavat ensin yhden tehtävän loppuun ja siirtyivät vasta sitten seuraavaan. Työpäivän aikana on siis mahdollisuus saada enemmän aikaa ja virheettömämpää tulosta, kun keskittyy yhteen asiaan kerrallaan ja tekee sen huolellisesti loppuun. (Virolainen & Virolainen 2016, 23.)

Työn rytmittäminen taukojen avulla edistää palautumista ja uudistumista. Kun työpäivä sisältää intensiivisiä, keskittymistä vaativia hetkiä ja vastapainona rennompia jaksoja, tapahtuu työpäivän aikana jo automaattisesti palautumista. Tämä mahdollistaa myös sen, että työpäivän jälkeenkin on vielä energiaa jäljellä. (Virolainen & Virolainen 2016, 34.) Palautumista edesauttavat rauhalliset, jopa tylsät toiminnantilat. Näiden aikana aivot käyvät päivän tapahtumia uudelleen läpi ja järjestelevät niitä muistiin. Vielä pari sukupolvea sitten arkeen kuului paljon näitä hetkiä. Päivän aikana saatettiin tiskata astioita, hakata halkoja, lypsää lehmiä tai tehdä vaikkapa käsitöitä, jotka edesauttoivat rauhallisen toiminnantilan syntymiseen. Nykyinen elämäntapa tuottaa nopeaa reagointia vaativia ärsykyksiä ja keskeyttää tämän vuoksi usein rauhallisen toiminnantilan. Mielen toipumiselle ei jää tämän vuoksi tarpeeksi aikaa. Unen lisäksi olisikin tärkeää huolehtia rauhallisten pysähtyneiden hetkien toteutumisesta. Ne ovat todella tärkeitä. (Huotilainen & Moisala 2018, 74–75.)

Palautumisen kannalta on oleellista kiinnittää huomiota myös viikoittaiseen totaaliseen palautumiseen. Jopa muutama työtunti viikonloppuna katkaisee palautumisen, vaikka se ei tunnu määrällisesti kovin suurelta. Tekemällä muuta, kun työasioita, tai vaihtoehtoisesti olemalla tekemättä mitään, voi edistää palautumisen lisäksi myös luovuutta. (Virolainen & Virolainen 2016, 35.) Tämä todettiin myös Draugiem Groupin tekemässä tutkimuksessa. Tutkimustulokset kertoivat, että tuottavimmat toimistotyöntekijät työskentelivät alle kahdeksan tuntia päivässä ja pitivät 17 minuutin tauon 52 minuutin välein. Taukojen aikana henkilöt kävelivät, keskustelivat kollegan kanssa muista kuin työasioista tai lukivat kirjaa, joka ei liittynyt työhön. Tietokoneita ei saanut käyttää. Tutkimuksen avulla voitiin todeta, että muiden kuin työasioiden tekeminen edisti luovuutta, eikä nämä tauot näin ollen haaskanneet työaikaa. (Virolainen & Virolainen 2016, 23.)

On mielenkiintoista todeta, miten myös jotkut yritykset ovat lähteneet mukaan tukemaan työntekijöidensä palautumista. Joissakin yrityksissä työajan ulkopuolella ei saa käyttää työpuhelin tai työsähköpostia. Yksi esimerkiksi tästä on esimerkiksi Volkswagen, jossa työsähköpostin käyttö on estetty sulkemalla sähköpostit 30 minuuttia työajan päättymisen jälkeen. Sähköpostit avataan uudelleen 30 minuuttia ennen työajan alkua. Toinen



hyvä esimerkki on Googlen Dublinin toimipiste, jossa työkännykät ja kannettavat työtietokoneet on jätettävä vastaanottotiskille, kun työpäivä on ohitse. Tämä on vähentänyt työntekijöiden kokemaa stressiä. (Virolainen & Virolainen 2016, 35.) Työtehtävien jatkaminen kotona etätyövälineiden avulla on nykyään helppoa. Töitä saatetaan jatkaa näppärästi kotitöiden ja muun oleskelun lomassa, jolloin irrottautuminen työasioista hankaloituu entisestään. Muutos omiin totuttuihin toimintatapoihin lähtee uusien tapojen opettelusta. Uusien tapojen opettelu on oleellisessa asemassa myös kuluttavien arkirutiinien muuttamiselle.

Uusien toimintamallien opettelu ja niihin rauhassa totuttelu, auttaa vahvistamaan toimintatapoja, jotka auttavat irrottautumaan kiireestä ja palautumaan. Uusista toimintamalleista kannattaa tehdä päivittäisiä, että niistä muodostuu vähitellen automaattiohjauksella toimiva tapa. Tavat ja tottumukset ovat oleellinen käyttäytymistämme ohjaava osa, johon voimme itse vaikuttaa (Huotilainen & Moisala 2018, 18). Uusien tapojen muodostamiseksi tarvitaan kuitenkin usein jotain ajatuksia, mistä tapojen muuttamisen voisi aloittaa. Seuraavaksi kolme helppoa vinkkiä, jotka antavat kuvaa siitä, miten pienistä ja tehokkaista muutoksista uusien tapojen muodostuksessa voi lähteä liikkeelle.

Yksi tapa on kiinnittää huomiota omaan tapaan puhua kiireestä. Kiire -sanon pois jättäminen suuntaa ajattelua eri suuntaan. Toinen tapa on ottaa itselle joku hidas homma, joka tuo väkisin elämään hitautta liiallisen vauhdin tilalle. Kolmas tapa on ulkoistaa ylimääräinen muistettava esimerkiksi mukana kulkevaan muistikirjaan tai matkapuhelimeen, jossa siitä voi tehdä samalla myös automaattimuistutuksen oikeaan ajankohtaan. Tämä vapauttaa tilaa mielestä ja parantaa keskittymiskykyä. (Huotilainen & Moisala 2018, 118–119.)

Varsinkin, jos työ on luonteelta sellaista, että se häiritsee omaa keskittymiskykyä, on työssä jaksamisen tueksi löydettävä rauhoittumisen keinoja työpäivään ja vapaa-aikaan. Mieltä voi elvyttää tauoilla, jotka koostuvat hiljaisuudesta, rauhoittavasta musiikista, luonnonäänistä, päiväunista tai pikaukoilusta puistossa kävellen. (Huotilainen & Moisala 2018, 83.)

Työpäivän aikana tehtävillä rentoutumisharjoituksilla on todettu olevan positiivinen vaikutus stressin kokemisen vähenemiselle. Tutkimustulosten pohjalta on todettu, että rentoutumisharjoituksilla on vaikutusta sairauspoissaolojen vähenemiseen, sosiaalisuuteen, työtyytyväisyyden lisääntymiseen, keskittymiseen, energisyyden lisääntymiseen,

ongelmanratkaisukykyyn ja työtehokkuuteen. Rentoutumisharjoitukset auttavat lisäksi tunnistamaan stressiä ja jännitystä kehossa. Tämä mahdollistaa aikaisen reagoinnin lihasjännitysten tuomiin kipuihin ja niihin puuttumiseen ennen kuin vaivat pahenevat. (Virolainen & Virolainen 36–37.) Palautumistaukojen hyödyt ovat kiistattomat, mutta siltä moni mainitsee kiireisessä työarjessa haasteekseen ajan löytämisen taukojen toteutukselle. Tämän vuoksi työarkeen olisikin oleellista löytää sopivan lyhyitä ja tehokkaita tapoja toteuttaa taukoja.

### 3.3 Mikrotauot ja tietoinen läsnäolo

Mikrotauot ovat nimensä mukaisesti lyhyitä taukoja työpäivän lomassa. Niiden tarkoitus on auttaa jaksamaan, antaa intuitiiviselle prosessoinnille tilaa ja virikkeitä, ja tarjota mielelle mahdollisuus levähtää. Mikrotauko voi olla kahvitauko, kävely ulkona, venyttely, ikkunasta ulos katselu, mieleisten kuvien katselu koneelta, silmien kiinni pitäminen hetken aikaa, muutama syvään hengitys, mukavien asioiden miettiminen, tai mikä vaan asia, joka saa mielen rentoutumaan. Mikrotauko voi toteutua, vaikka tulostimelle tai kokoukseen kävellessä tai vaikka hetken makuuasennossa töitä tehden, koska makuuasento itsessään antaa aivoille signaalin rentoutumiseen. (Salonen 2017, 129.) Mikrotaukojen tarkoituksena on pysähtymishetken muodossa tarjota mahdollisuus tietoiseen läsnäoloon, ja palauttaa elimistö kuormitustilasta.

Tietoisen läsnäolon hetkissä mieli on kirkas, aistit ovat tarkkaavaisina kyseisessä hetkessä ja ihminen tuntee itsensä avoimeksi sille, mitä juuri tapahtuu (Wihuri 2014, 45). Hyväksyvä asenne mahdollistaa asettumisen puolueettoman ja kiinnostuneen havainnoijan rooliin, mikä antaa tilaa tämän hetken havainnoille, ajatuksille, tunteille ja kehon tuntemuksille. Läsnäolevan asenteen avulla voi havainnoida asioita ja tilanteita sellaisina, kun ne ovat. Sen myötä kehittyä hyväksymään asioita myös hankalissa ja stressiä synnyttävissä tilanteissa. (Wihuri 2014, 47–48.)

Tietoisten pienten taukojen avulla on mahdollisuus saada päivään riittävästi palautumista. Taukojen avulla päivä muodostuu levollisemmaksi ja vähemmän kuormittavaksi. Pienetkin tauot voivat lisäksi edesauttaa ongelman ratkaisua uusien ideoiden myötä, helpottaa priorisointia ja auttaa keskittymään olennaiseen. (Wihuri 2014, 141.) Tauot parantavat keskittymiskykyä, asioiden ratkaisukykyä ja selviytymistä vaativissa työtehtävistä. Taukojen avulla on mahdollisuus jaksaa työpäivä kokonaisuutena, ja jättää myös illaksi energiaa. (Kallunki 2018.) Lyhyet rentoutumistauot selkeyttävät mieltä, antavat energiaa

ja lisäävät tehokkuutta auttamalla keskittymään paremmin käsillä olevaan tehtävään. Toistuvat tauot kehittävät kykyä rentoutua syvemmin ja nopeammin. (Sydänmaanlakka 2006, 308.)

Mikrotaukojen tuomia hyötyjä on voitu todentaa muun muassa mittaamalla sydämen sykevälivaihtelua. Mittauksella voidaan seurata elimistön kuormitusta ja palautumiskykyä. Sykevälivaihtelumittauksella mitataan hermoston vireystilaa seuraamalla sydämenlyöntien välistä aikaa, ei siis pulssia. Stressaantuneena ollessa ihmisen sympaattinen hermosto on vallalla. Sykevälivaihtelu on tällöin alentunut ja toimii tasaisesti, kuin marssivaihteella. Palautuneessa tilassa taas on vallalla parasympaattinen hermosto, jolloin sykevälivaihtelu kasvaa ja keho toimii marssivaihteen sijaan joustavasti. Mittausten myötä on todettu, että jopa muutaman minuutin mittaiset tietoiset läsnäolohetket voivat saada kehon palautumistilaan. (Wihuri 2014, 139.) Sykevälivaihtelu mittauksella kuka tahansa voi tarkistaa oman kehon kuormitustilanteen ja tarkastella, miten hyvin oma keho palautuu päivittäisestä kuormituksesta. Mittauksen analyysin avulla on selkeästi nähtävissä oman arjen kuormittavat tilanteet ja toisaalta myös ne tilanteet, jolloin keho on palautunut. Analyysin perusteella on helppo nähdä missä tilanteissa arjessa tarvitaan kuormituksen katkaisevia palautumishetkiä. Samalla on helppo tehdä suunnitelmaa siitä, millaisia palauttamista tukevia hetkiä olisi helpointa lähteä juuri omassa arjessa toteuttamaan.

Taukojen ja palautumisen tuomat hyödyt ovat kiistattomat. Kun lähdetään pohtimaan erilaisia tapoja ja paikkoja rentoutumiseen ja virkistymiseen, moni mainitsee tässä yhteydessä luonnon. Seuraavassa luvussa syvennytään tarkastelemaan, miksi juuri luonto koetaan usein palautumista tukeväksi ja edistäväksi elementiksi.

### 3.4 Luonto terveyden edistäjinä

Metsän rauhoittava vaikutus tunnetaan satojen vuosien ajalta. Siellä ollessa kenenkään ei tarvitse olla esillä, arvioitavana tai arvosteltavana. (Lyytinen & Reini 2018, 16.) Kalliot ja vanhat puut herättävät turvallisuuden tunnetta ja hyväksynnän tunne vahvistuu, kun ihminen voi olla luonnossa oma itsensä. Näiden pohjalta luontokokemuksen tärkeimmiksi tekijöiksi muodostuvat turvallisuus, hyväksyntä, kokemuksellisuus ja jatkuvuus. (Lyytinen & Reini 2018, 48.) Vesimaisema puolestaan on elementti, mikä matkan varrella kääntää katseet ja lumoo (Leppänen & Pajunen 2017, 80). Veden havainto tukee turvallisen olon muodostumista, koska vesi on elämälle yhtä tärkeää kuin happi. Tämän

vuoksi pienikin paikan vesielementti tehostaa hyvinvointia. (Leppänen & Pajunen 2017, 79.)

Monipuolisissa luontokohteissa käynti auttaa muodostamaan käsityksen, mistä itse pitää. Se on tärkeää, koska Luonnonvarakeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan terveyshyötyjä on saatavissa juuri säännöllisyyden ja toiston kautta. (Lyytinen & Reini 2018, 61.) Olemmekin Suomessa onnellisessa asemassa, kun lähes kaikilla on pääsy näiden elvyttävien elementtien äärelle ja voimme etsiä itseämme miellyttävän tavan hyötyä niiden hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta.

Floridan Southeastern Yliopistossa 503 henkilölle tehty tutkimus vahvisti aikaisempia löydöksiä ja teoreettisia selvityksiä luontoyhteyden vaikutuksista toimistossa työskentelevien työstressiin ja terveyteen. Työntekijät, jotka olivat työpäivän aikana luontoon yhteydessä, joko tauolla ulkoilemalla, sisällä luonnon elementtien läheisyydessä tai luontokuvien ja äänien äärellä heidän työyhteisössään, raportoivat huomattavasti vähemmän stressistä tai siihen liittyvistä terveysvaikutuksista. Tutkimuksessa todettiin, että eniten hyötyjä saatiin ulkona tapahtuvan luontokontaktin avulla ja lievimmin epäsuoralla luontokontaktilla, esimerkiksi toimistossa olevilla luontoaiheisilla äänillä tai kuvilla. Tutkimuksessa todettiin, että luontokontaktin mahdollistaminen työympäristössä voisi olla myös yksi lähestymistapa tehostaa työterveyttä. (Largo-Wight & Chen & Dodd & Weiler 2011.)

#### 3.4.1 Ihmisen yhteys luontoon

Ihmisen sisäistä halua olla lähellä luontoa pyritään selittämään Biofilia teorialla, mikä tarkoittaa rakkautta elämää ja kaikkea elävää kohtaan. Biologi-sosiologi Edward Wilsonin mukaan yhteys luontoon on kulttuurista tai yksilön persoonasta riippumaton perustarve, joka on syntynyt kehityshistoriamme saatossa. (Lyytinen & Reini 2018, 23.) Keskeyttämällä luontoon ja kiinnittämällä ajatuksia eri luonnon elementteihin, irtaudumme nopeasti arjesta. Tämän myötä saamme elpymiskokemuksia ja voimia, jotka auttavat rentoutumaan ja toisaalta piristymään. Näin luonto voi olla myös uusien luovien näkökulmien ja uudenlaisen aktiviteetin herättäjä. (Lyytinen & Reini 2018, 57.)

Tätä sisäistä halua luonnon läheisyyteen voidaan todentaa myös yllättävistäkin näkökulmista. Moni meistä kaipaa asuntomme lähelle puistoja, rantoja tai näköaloja luonnonmaisemiin. Saadaksemme tällaisen asunnon, olemme valmiita maksamaan tästä jopa

korkeampia hintoja. Tämä mieltymys luontoon on oletustasi kehittynyt esi-isiemme myötä, jolloin luonnon elementit tarjosivat muun muassa ruokaa, resursseja monimuotoiseen kasvi- ja eläinlajistoon, suojaa, juomaa ja peseytymismahdollisuuksia. Nämä elementit, joita pidämme nykyään esteettisesti kauniina, olivat joskus lajimme selviytymiselle elintärkeitä. (Heiskanen 2017.)

Seuraavaksi siirryn tarkastelemaan syvemmin luonnon elementeistä kahta meille suomalaisille merkittävää elementtiä; metsää ja vettä. Tarkastelen niihin liittyviä eri elementtejä, joilla katsotaan olevan vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Lopussa tarkastelen myös sitä, miten virtuaalisen metsän on koettu vaikuttavan ihmisiin.

### 3.4.2 Metsän äänet

Ihmisen aistihavainnoista avautuu ensimmäisenä ja sammuu viimeisenä kuulo. Äänet vaikuttavat autonomiseen hermostoon, joka säätelee myös jännityksen ja rentoutumisen fysiologisia reaktioita. Äänillä on vaikutus myös mielentilaan ja viihtyvyyteen. Mitä vähemmän aistimme ihmistoimien synnyttämää melua, sitä elvyttävämpää kohteessa oleminen on. Tämä juontaa juurensa 1900-luvun alkupuolelle asti, jolloin valtaosa ihmislajin elinympäristön äänimaisemasta koostui luonnon äänistä. (Leppänen & Pajunen 2017, 193.)

Vaikka äänen miellyttävyys tai epämiellyttävyys on subjektiivista, luonnonääniä pidetään todella harvoin häiritsevinä. Erityisesti veden äänet ja linnun laulu paremminkin lisäävät hyvinvointia. Voimakas luonnonääni voi lisätä paikan elävyyttä ja äkillinen kova ääni viestiä vaarasta ja saada valpastumaan. Kaikkein rauhoittavinta on tasaisesti toistuva ääni, mikä on voimakkuudeltaan kohtuullinen ja sisällöltään yllätyksetön. Puustoisuudella ja veden läheisyydellä on vaikutusta hiljaisuuden kokemiseen. Jos kodin läheisyydessä on hiljaiseksi koettua ympäristöä, siellä käydään useammin. Yleisesti väsymystä ja stressiä koetaan myös vähemmän. (Leppänen & Pajunen 2017, 194.)

Luonnon hiljaisuudessa on kautta aikojen pohdittu elämää, kuunneltu omia ajatuksia ja tunnistettu tunteita. Hiljaisuus tuo esiin myönteisiä tunteita, luovuutta ja mielikuvitusta. Asiat ratkeavat ja kirkastuvat keskittymisen myötä ja aggressiivisuuskin vähenee. Jotkut kokevat jopa järkipärisen havainnon ylittäviä tiloja, kuten pyhyyttä. Metsässä koettu elävä ja myönteinen hiljaisuus vahvistaa yhteyttä luontoon ja lisää turvallisuuden

tunnetta. Hiljaisen luonnon keskellä voi kehittää myös oman mielen tietoista havainnointia ja antaa ajatusten tulla ja mennä. (Leppänen & Pajunen 2017, 195.)

Monissa tutkimuksissa ja mielipidekyselyissä on voitu todentaa, että moni kertoo hiljaisuuden merkitsevän heille luonnon rauhallista äänimaisemaa, josta puuttuvat inhimilliseen toimintaan liittyvät äänet. Kuulo näyttää kuitenkin tarvitsevat sekä ääniärsyksiä, että hiljaisia jaksoja optimaaliseksi kehittyessään. Hiljaisuus kuitenkin terävöittää kuuloa. Äänen suunta, etäisyys ja voimakkuus erottuvat hyvin, kun taustahälyä ei ole. (Leppänen & Pajunen 2017, 195.)

Tämän perusteella on helppo ymmärtää, miksi lähes jokainen ihminen Lapin lumosta kertoessaan mainitsee luonnon rauhan ja hiljaisuuden elvyttävän vaikutuksen. Sieltä ei haluta pois ja sinne kaivataan aina takaisin. Hiljaisuus ja metsän äänet ovat täydellistä vastapainoa kaupungin taustahälylle. Ne vievät meidät takaisin luonnon äänien äärille, jotka vielä viime vuosisadalla olivat suurimmalle osalle suomalaisista lähes ainoa elinympäristön äänimaailma.

### 3.4.3 Metsän psyykkiset ja fyysiset vaikutukset

Karkea yleissääntö tieteen pohjalta on, että voidakseen hyvin, ihmisen elinympäristöstä pitäisi olla 60 prosenttia luontoa. Tätä vahvistaa myös kansainvälisten tutkimusten johtopäätökset, joissa on todettu, että ulkona liikkuvilla ihmisillä on 50 prosenttia vähemmän lieviä mielenterveysongelmia. Metsän hyvinvointia ja terveyttä edistävä vaikutus ilmenee jo hyvin nopeasti metsään menon jälkeen. Muutaman minuutin oleskelu metsässä laskee verenpainetta. 15 minuutin oleskelu metsässä kohentaa mielialaa. 20 minuutin oleskelu terästä tarkkaavaisuutta ja rauhoittaa mieltä. Tunnin oleskelu parantaa elimistön puolustuskykyä. Tämä kaikki vahvistaa arjessa jaksamista, koska on myös todettu, että mitä paremmassa kunnossa ihminen on, sitä vähemmän tavallisen arjen haasteet rasittavat ihmistä. (Lyytinen & Reini 2018, 15–16.)

Metsä toimii kuin uni. Se palauttaa, elvyttää, virkistää, rauhoittaa ja nopeuttaa kuormituksista palautumista. Metsä ei aiheuta jännityksiä eikä kuormituksia, koska se ei odota tai vaadi mitään. Metsän hiljaisuus ja rauhallisuus toimii myös mielialalääkkeenä. (Lyytinen & Reini 2018, 56.) Mielenterveyskuntoutuksessa on käytetty pitkään avuksi luonnossa oleilua ja sen elvyttäviä virikkeitä (Lyytinen & Reini 2018, 23).

Säännölliset metsäkäynnit kompensoivat myös muualla koetun melun kuormittavuutta, koska luonnossa on niin vähän haitallisia ärsykejä (Lyytinen & Reini 2018, 28). Metsän hiljaisuus elvyttää, virkistää, laskee sykettä, alentaa verenpainetta, vähentää stressiä ja palauttaa ylikuormittunutta ihmistä (Lyytinen & Reini 2018, 27). Metsässä oleskelun vaikutus verenpaineeseen voitiin todentaa myös Japanissa 2017 tehdyssä tutkimuksessa, jossa 26 toimistotyöntekijää pääsivät osallistumaan päivän pituiseen metsässä tapahtuvaan metsäterapia ohjelmaan. Tutkimuksessa tutkittiin metsäterapia päivän vaikutusta testiryhmän jäsenten verenpaineeseen viiden päivän ajan. Tutkimuksen lopputulos oli, että ohjelman aikana verenpaine laski ja sen vaikutus säilyi koko tutkimusajanjakson. (Song & Ikei & Miyazaki 2017.)

#### 3.4.4 Vesi elementti

Ympäristömieltymyksiä selvittäessä, vesielementti on yleensä keustosuosikki kyselyihin vastanneiden keskuudessa. Veden koetaan vähentävän levottomuutta, ärtyneisyyttä, jännitystä ja ahdistusta. Veden koetaan tukevan rentoutta, tyytyväisyyttä, iloa ja puhdistumisen ja täyttymyksen kokemuksia. Vedellä, ja vettä sisältävillä maisemilla, on erityinen merkitys tunteiden tasapainottumisen kannalta. Vesi kohottaa voimakkaasti mielialaa, itsetuntoa ja kokemusta terveydestä. (Leppänen & Pajunen 2017, 80.)

Veden esteettisyys aiheuttaa mielihyvää. Se on usein kuin kaunis valokuva. Sosiaalisen median kanavissa kauniit maisemakuvat saavat itse kokijan ja seuraajat lumoutumaan. Veden äänellä, pisaroilla, aaltojen liplatuksella ja sateen ropinalla on voimakkaan elvyttävä ja rentouttava vaikutus. Vedessä kylpeminen, mahdollisesti vielä yhdistettynä saunomiseen, virkistää ja rauhoittaa. Jää on kaunis ja kannattelee keveyden kokevaa luiselijaa. Lumi luo pehmeän ja pumpulisen maiseman, mikä herättää myönteisiä kokemuksia ja muistoja lapsuudesta. (Leppänen & Pajunen 2017, 82–83.)

#### 3.4.5 Virtuaalinen metsä

Keväällä 2019 julkaistavan Luonnonvarakeskuksen tutkimuksen mukaan luontovideon katselu ja luonnon äänien kuuntelu toimistossa työpäivän tauolla, palautti stressistä paremmin kuin hiljaisuus. Tutkimuksen perusteella luonnon todettiin olevan niin tehokas rentouttaja, että jopa pelkkä kuva ja ääni virtuaalisesti mahdollistivat luonnon myönteiset vaikutukset. Tämän vuoksi ne sopivat työpäivän lyhyisiin taukoihin auttamaan stressistä

palautumista ja kohentamaan mielialaa. Rentoutuminen voitiin todeta myös mitattaessa sykevälivaihtelua sekä työnteon, että taukojen aikana. (Kallunki 2018.)

Metsäkävelyvideoiden avulla ihminen voi aistia luonnon, vaikka ei pääsisi itse paikan päälle. Ne myös muistuttavat luonnon monista asioista, joihin kannattaa kiinnittää huomiota. (Lyytinen & Reini 2018, 52.) Kun lisätään luonnon elementtejä mikrotauoille, yhdistetään kaksi olennaista rauhoittumisen rakennuspalikkaa – mikrotauot ja luonto. Walk in Finland -sovelluksella on mahdollisuus päästä virtuaaliseen metsään ajasta ja paikasta riippumatta, jonka vuoksi se sopiikin esimerkiksi työpaikalle työpäivän mikrotauojen toteuttajaksi. Seuraavassa luvussa esittelen Walk in Finland -sovelluksen ja avaamini opinnäytetyöni empiiristä osuutta, jonka avulla selvitän sovelluksen toimivuutta mikrotauojen toteuttajana.

#### **4 Opinnäytetyön tutkimuksellinen toteutus**

Keräsin opinnäytetyötä tukevan tutkimuksellisen aineiston testiryhmän jäsenten tekemän oman voimavarakartoituksen (liite 4) ja testausjaksoon perustuvan kyselytutkimuksen (liite 5) avulla. Tutkimuskohteena olivat testiryhmän henkilöiden kokemukset Walk in Finland -sovelluksen käytön tuomista muutoksista omiin voimavaroihin. Tämän lisäksi tutkimuksella pyrittiin selvittämään, millaisia tuntemuksia sovelluksen elementit – kuvat, äänet, selkeys ja vähäiset aistiärsykkeet – herättävät testiryhmän jäsenillä.

Testiryhmän tehtävänä oli käyttää sovellusta säännöllisesti kahden viikon ajan ja kirjata ylös tuntemuksia, joita sovelluksen käyttö herättää. Tutkimusjakson jälkeen heidän tehtävänä oli vastata sähköiseen kyselyyn, jonka avulla tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia. Tämän lisäksi testiryhmän jäsenet arvioivat omia voimavarojaan ennen testausjaksoa ja testausjakson jälkeen. Omien voimavarojen kartoituskyselyyn (liite 4) oli valittu palautumisen hyötyihin liittyviä ominaisuuksia, joiden voitiin teorian pohjalta todeta parantuvan työpäivän aikana toteuttavien mikrotauojen ansiosta. Näistä tuloksista tarkasteltiin, ilmeneekö näin lyhyen testausajan jälkeen vaikutuksia omiin voimavaroihin.

Empiirisen aineiston tiedonkeräämiseen käytin sähköistä kyselyä, joka koostuu pääasiassa kvantitatiivisista kysymyksistä, joita on täydennetty kvalitatiivisilla kysymyksillä. Kvalitatiivisilla kysymyksillä pyrittiin varmistamaan laajempi ymmärrys. Testiryhmän 21



jäsenestä kyselyyn vastasi 20 testiryhmäläistä. Omien voimavarojen kartoituksen palautti 21 jäsenestä 10 henkilöä. Tavoitteena oli, että testiryhmän kaikki jäsenet vastaavat kyselyyn ja palauttavat voimavarakartoituksen, mutta sitä ei täysin saavutettu. Kuvaan tässä luvussa Walk in Finland -sovellusta ja tekemiäni valintoja ja ratkaisuja aineiston keräämiseen suhteen.

#### 4.1 Walk in Finland -sovellus

Sovelluksen kuvaus perustuu sovelluksen toisen kehittäjän, Jonna Huomon, haastatteluun. Haastattelu tehtiin 23.1.2019 klo 13–15 kauppakeskus Kaaressa.

Walk in Finland -sovelluksen kehittäely sai alkunsa vuonna 2017, kun kaksi metsäterveydestä kiinnostunutta henkilöä – työterveyshoitaja, mindfulness-kouluttaja Jonna Huomo ja ohjelmistoinsinööri, ammattikorkeakoulu opettaja Ohto Rainio – työskentelivät yhdessä Ohton opiskelijoiden projektin myötä. Projektin tarkoitus oli hahmotella sovelluksia mindfulness ohjaajalle, jonka mielenkiintona on metsä. Projektin myötä Huomo ja Rainio huomasivat, että heitä yhdisti samanlainen kokemusmaailma metsässä olemisesta, ja sen rauhoittavasta vaikutuksesta. Tämän pohjalta syntyi yhteinen halu löytää keino tuoda metsän kauneutta esille, ja hyödyntää metsää hyvinvoinnin tukena. (Huomo 2019a.)

Tästä alkoi sovelluksen kehittäely, johon kummankin erilainen ammattiosaaminen – Huomon terveys- ja hyvinvointimaailman tuntemus ja Rainion sovellusnäkemys – toivat uusia ideoita ja näkökantoja toisiaan täydentäen. Sovelluksen kehittäminen aloitettiin kiireettömästi, kummankin omien töiden ohessa. Kummatkin kehittäjät osallistuivat kuvaamiseen, ja äännet hankittiin Yleisradion yleisen arkiston vapaasti käytettävissä olevista äänikirjastoista. Vuoden 2018 alussa kaikki oli valmista ja Walk in Finland -sovellus (kuvio 6) saapui markkinoille. (Huomo 2019a.)



Kuvio 6. Walk in Finland -sovellus.

Walk in Finland -sovellus sisältää seitsemän eri reittiä Suomen luonnossa. Reittien avulla on mahdollisuus hyödyntää luonnon palauttava ja rauhoittava vaikutus ajasta ja paikasta riippumatta. Tämän vuoksi sovelluksen tarjoama virtuaalinen metsäkokemus sopiikin hyvin esimerkiksi työpäivän mikrotaukojen toteuttajaksi. Sovelluksen reittejä voi kulkea automaattiohjauksella tai klikkaamalla itse kuvia haluamalla nopeudella. Reittien automaattiohjauksen kestot vaihtelevat yhden ja kuuden minuutin välillä. Sovelluksen tavoitteena on rauhoittumisen lisäksi kehittää myös läsnäolotaitoa ja tuoda tasapainoisuutta elämään. Sen mahdollistavat sovelluksen pysäytetyt kuvat, jotka ohjaavat pysähtymään ja sitä kautta huomaamaan yksityiskohtia. Se vahvistaa kykyämme pysähtyä, huomioida ympäristöämme ja kasvattamaan sitä kautta tietoisuutta myös omasta itsestämme. (Huomo 2019a.)

Monet Huomon asiakkaat ovat todenneet, että metsä ja metsässä olo on ihanaa, mutta metsään meneminen jää vaan muiden menojen vuoksi. Tämä on vieraannuttanut meitä entisestään metsästä ja luonnosta. Sovelluksen tarjoamien metsän kuvien ja äänien yksi tavoite onkin tuoda ihmisiä lähemmäksi luontoa, muistuttaa luonnon hienoudesta, kasvattaa arvostusta luontoa kohtaan ja syventää omaa suhdetta luontoon. Sovelluksen kuvien ja äänien avulla on mahdollisuus saada metsän tunnelma ihmisten lähelle. Tämä

ominaisuus on ollut erityisen tärkeä varsinkin ulkomailla asuville suomalaisille, jotka ikävoivät Suomen luontoa, mutta samalla myös muille Suomesta kiinnostuneille henkilöille. (Huomo 2019a.)

Sovelluksen kehittämissä pidettiin tärkeänä mahdollistaa käyttäjille mahdollisimman rauhoittava ja elvyttävä hetki. Tämän vuoksi sovelluksesta on haluttu karsia pois kaikki ylimääräiset aistiärsykkeet. Käyttäjällä on mahdollisuus tehdä matkaa joko automaattiohjauksella tai päättää itse vauhti, klikaten kuvia sopivassa etenemisvauhdissa. Käyttäjä voi myös pysähtyä jonkun kuvan äärelle, jos siltä tuntuu. Sovellus on rakennettu hyvin yksinkertaiseksi käyttää, se ei vaadi erillistä ohjeistusta, jonka ylimääräinen informaatio voisi rasittaa käyttäjää. Tarkoituksena on, että käyttäjä voi itse löytää tavan käyttää sovellusta. Mahdolliset ohjeet toimisivat tällöin liian ohjaavina elementteinä. Sovellus toimii tällä hetkellä vain mobiililaitteissa. Sen on katsottu riittävän, koska mobiililaitteet kulkevat nykyään lähes koko ajan käyttäjien mukana. Tämä mahdollistaa sovelluksen käyttämisen aina tarpeen tullen. Sovellus oli maksuton ensimmäisen puoli vuotta, mutta tällä hetkellä sovelluksen kertamaksu on 9,90 euroa, jolla saa itselleen sovellukseen rajattoman käytön. Maksullisuus ei ole vähentänyt sovelluksen hankintaa, käyttäjämäärä on lisääntynyt koko ajan tasaisesti. (Huomo 2019a.)

Sovelluksesta ei ole kerätty tähän mennessä systemaattisesti palautetta, mutta sitä on saatu jonkun verran suoraan käyttäjiltä. Palautteen perusteella näyttää siltä, että käyttäjät ovat saaneet kiinni sovelluksen tarkoituksesta, koska nimenomaan sovelluksen helppous on koettu rauhoittavaksi. Eniten käytettyjä palautekommentteja käyttäjäryhmittäin ovat seuraavat: “auttaa rauhoittumiseen” (lapset ja työssäkäyvät), “tuo muistoja, palauttaa mieleen tunteita ja kaipuuta metsään” (vanhukset), “pääsee Suomen metsän tunnelmaan hiljaisuuden ja pysähtyneisyyden myötä” (ulkosuomalaiset), “jo yksi kerta auttoi, tuli tarve mennä myös uudelleen” (sovellusta työn tauotukseen käyttävä käyttäjä). (Huomo 2019a.)

Kehittämispalautteiden vuoksi ohjelmaan on tehty muutama muutos, esimerkiksi häiritsevä linnun ääni on poistettu, yhtä kävelyä on lyhennetty, talvimaisema on lisätty valikoimaan, ja tämän lisäksi on vastattu toiveeseen lisätä sovellukseen suomalaista kulttuuria. Tämä tehtiin lisäämällä yhdelle reitille osuus saunomisesta. Sitä mietittiin kuitenkin pitkään, koska sen myötä tälle reitille tuli mukaan lasten ääni ja hieman kovempi äänimaailma, jotka poikkesivat muista reiteistä. Yhdessä toiveessa toivottiin sammakkoa johonkin kuvaan, mutta sitä ei ole vielä pystytty toteuttamaan. Sovelluksen kehittämisessä on

mietitty esimerkiksi sitä, tarvitaanko elementtejä lisää esimerkiksi videokuvauksen kautta. (Huomo 2019a.)

Sovellusta markkinoivat tällä hetkellä sovelluksen kehittäjät. He kirjoittavat sovelluksesta sosiaalisen median eri kanavissa ja mainostavat sovellusta suullisesti. Uusimpana mainostusvälineenä on käytetty QR-koodillisia käyntikortteja, jotka ohjaavat sovelluksen pariin. Lisäksi osana markkinointia toimii sovelluksen internet sivu: <https://walkinfinland.com/>. Myös erilaisia yhteistyökuvioita on suunnitteilla. Sovelluksen hyvinvointia edistävien vaikutusten vuoksi yleisimpiä yhteistyökumppaneita ovat erilaiset terveystalveluyritykset, mutta innostusta sovelluksen käyttöön löytyy hyvin monilta toimialoilta ja eri ikäisistä ihmisistä. Tämä on yllättänyt iloisesti sovelluksen kehittäjätkin. (Huomo 2019a.)

Sovelluksen tunnistettuja käyttäjäryhmiä ovat ikäihmiset, lapset, työssä käyvät aikuiset ja ulkosuomalaiset. Naiset antavat palautteita enemmän, joten oletuksena on, että naiset käyttävät sovellusta enemmän. Käyttäjiä on jonkin verran myös ulkomailta. Niiden osalta suurinta mielenkiinto on ollut Japanista, Espanjasta ja Yhdysvalloista, mutta vierailijoita sivustolla on ollut jopa Afrikasta. (Huomo 2019a.)

#### 4.2 Tutkimuksen menetelmät

Kyselytutkimuksella voidaan tutkia aihealuetta, joka on jo hyvin tunnettu, mutta tiedon paikkansa pitävyyttä halutaan tarkastella. Tämän vuoksi kyselyjen tulee pohjautua ole-massa olevaan tietoperustaan, jonka käsitteitä muutetaan mitattaviksi muuttujiksi täysin yksiselitteisillä ja helposti vastattavilla kysymyksillä. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 40–41.) Kontrolloitu mittaaminen määrällisessä tutkimuksessa edellyttää, että teoria tunnetaan hyvin, koska kysymysten tarkoitus on mitata teorian paikkansa pitävyyttä (Ojasalo ym. 2015, 104). Mikrotaukojen tuomat vaikutukset ovat teoriassa laajalti tunnistettuja, joten tämän vuoksi kvantitatiivisten, eli määrällisten kysymysten laatiminen oli selkeämpi vaihtoehto, kuin haastattelu. Lisäksi kvalitatiivisilla, eli laadullisilla vastauksilla haluttiin hakea mahdollisia uusia näkökulmia, joita tutkimuksessa ei teorian pohjalta ollut osattu ottaa huomioon. Kvalitatiivisilla vastauksilla pyrittiin saamaan myös kehitysideoita, jonka avulla sovellusta voidaan jatkossa kehittää vastaamaan käyttäjien toiveita. Tutkimuksessa oli oleellista varmistaa tutkimukseen osallistuvien henkilöiden sitoutumi-

nen sovelluksen säännölliseen käyttöön. Tämän vuoksi testiryhmä haluttiin pitää tarpeeksi pienenä ja hallittavana. Kyselyssä käytettiin pääasiassa määrällisiä kysymyksiä, joita pyrittiin laadullisilla kysymyksillä tarkentamaan.

Määrällinen tutkimus perustuu järjestelmällisiin havaintoihin, joilla pyritään selittämään tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Luotettavain tieto saadaan mittaamalla tietoa valitun perusjoukon kaikkia havaintoyksiköitä eli mittauksen kohteita, mikä on usein mahdollista. Tämän vuoksi tutkimuksessa keskitytään yleensä satunnaisesti valittuun otokseen perusjoukosta, jonka vastausten perusteella voidaan tehdä päteviä päätelmiä koko perusjoukosta. (Ojasalo ym. 2015, 122–123.) Kyselyt tuottavat pinnallista tietoa, eikä vastaajien suhtautumisen laatua voida arvioida. Ne antavat kuitenkin nopeasti ja tehokkaasti tutkimusaineistoa suurelta määrältä ihmisiä. (Ojasalo ym. 2015, 121.) Haastattelut sopivat tilanteisiin, joissa halutaan selvittää syvällisesti tutkimuksen kohdetta tai jossa ei täysin tunneta tutkimuksen kohdetta (Ojasalo ym. 2015, 41). Testiryhmän koon määrittämiseen osallistui opinnäytetyön tilannut yritys. Testiryhmään haluttiin isompi joukko ja laajempi näkökulma, kun haastattelulla olisi voitu saavuttaa. Kuitenkin tutkimuksella oli tarve saada myös syvällisempää aineistoa, johon pelkkä määrällinen tutkimus ei olisi riittänyt. Tutkimuksella ei ollut kuitenkaan tarvetta tehdä perusjoukkoa koskevia yleistyksiä, vaan ainoastaan testata testiryhmän avulla sovelluksen ominaisuuksia ja saada heiltä palautetta. Tämän pohjalta lähdettiin tavoittelemaan noin 20 henkilön testiryhmää. Tutkimuksessa oleellista oli saada testiryhmä sitoutumaan testaukseen kahden viikon ajaksi, jolloin tuloksia oli mahdollisuus saada nimenomaan säännöllisestä käytöstä, mikä oli tutkimuksen kannalta tärkeä asia.

Asteikkoihin perustuvissa kysymyksissä halutaan selvittää, miten voimakkaasti vastaaja on samaa mieltä tai eri mieltä esitetyn väittämän suhteen (Hirsijärvi & Remes & Sajaavaara 2004, 189). Omien voimavarojen kartoitukseen (liite 4) käytettiin yksinkertaista Likertin asteikkoa. Asteikkoihin valittiin teorian viitekehyksen pohjalta työhyvinvointiin liittyviä hyödyllisiä olotiloja, joita mikrotauoista huolehtiminen ja itsensä johtamisen kehittäminen vahvistavat. Arviointitaulukon perusteella testiryhmän jäsenet määrittelivät omat voimavaransa ennen testausjaksoa ja testausjakson jälkeen. Vastausten pistemäärät laskettiin kummallakin kerralla yhteen. Kyselyssä testiryhmän jäsenen tuli ilmoittaa, miten pistemäärä muuttui ja kirjata omat ajatukset siihen johtuneista syistä. Tämän lisäksi testiryhmän jäsenten tuli lähettää lomakkeet sovittuun palautusosoitteeseen. Vertailemalla voimavarojen muutoksia, oli tarkoitus todentaa, voidaanko tiettyjen voimavarojen muuttumisessa todeta samankaltaisuuksia. Tämän lisäksi kyselylomakkeella oli yksi

osio, jossa testiryhmän jäsenet arvioivat Likertin asteikon avulla sovelluksen vaikutusta heidän olotiloihinsa sovelluksen käytön jälkeen.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetilla, eli tutkimusmenetelmän kyvyllä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus (Hirsijärvi ym. 2004, 216). Kyselylomake on välttämätöntä testata ennen sen käyttöä (Ojasalo ym. 2015, 133). Tutkimuksen validiteetti varmistettiin testaamalla kyselylomake (liite 5) ja siinä olevat käsitteet viiden testihenkilön kanssa läpi, haastattelun omaisesti. Tällä voitiin varmistua käsitteiden selkeydestä ja yksiselitteisyydestä. Kyselylomaketta suunniteltaessa jätettiin myös mahdollisuus vaihtaa arviointitulokun yksi vaihtoehto ”ei huonosti, ei hyvin” vaihtoehtoon ”en osaa sanoa”, jos olisi käynyt ilmi, että testihenkilöiden olisi ollut vähänkin vaikea ymmärtää jotain käsitettä tutkijan kanssa samalla tavalla. Testaamalla saatiin myös tietoa sen osalta, oliko käsitteet ymmärrettäviä.

Validiteetin lisäksi tutkimuksen luotettavuutta on oleellista arvioida myös reliabiliteetilla, eli mittaustulosten toistettavuudella, joka mittaa kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Hirsijärvi ym. 2004, 216). Reliabiliteettia pyrittiin varmistamaan sopivan kokoisella otannalla, jossa oli mahdollisuus saada erilaisia vastauksia, mutta silti löytää myös jotain samanlaisia näkökantoja. Reliabiliteetin kannalta olisi ollut mielekästä tehdä sama tutkimus kahdelle saman kokoiselle tutkimusryhmälle, vaikka valiten heidät eri puolilta Suomea. Tämän avulla olisi voinut tutkia ovatko ryhmien vastaukset saman linjan mukaisia, vai aiheuttaisiko esimerkiksi eri asuinpaikka erilaisia tuntemuksia. Tätä vaihtoehtoa rajoitti kuitenkin se, että jokaisen testiryhmän jäsenen matkapuhelimeen oli asennettava sovelluksen kehittäjän toimesta ilmaiskäytön mahdollistava koodi. Matkustelu olisi vienyt tämän vuoksi turhaan aikaan ja pitkittänyt prosessia. Tutkimuksen tilannut yritys määritteli myös tutkimuksen laajuuden, johon riitti yhdeltä testiryhmältä saatavat tulokset.

Kun vastaajia ei yksilöidä ja heidän nimettömyys taataan, voidaan kohderyhmältä saada todellisempia ja rehellisempiä vastauksia. Tämä asia on myös saatettava vastaajien tiedoksi. Samalla on huolehdittava siitä, että vastaajat ymmärtävät oman osansa tärkeyden tutkimuksessa ja pystyvät tekemään järkeviä ja kypsiä arviointeja. (Ojasalo ym. 2015, 48.) Saatekirje on erittäin tärkeä kyselytutkimuksen onnistumisen kannalta, koska se vaikuttaa suoraan vastausprosenttiin vastausmotivaatioon ja luottamuksen herättämiseen (Ojasalo ym. 2015, 133). Testiryhmän sitoutuminen ja luottamuksen herättäminen oli ryhmän pienuuden ja sen myötä riittävän tutkimusaineiston saamiseksi tärkeää. Sitoutu-

misen ja rehellisyyden tärkeyttä ja tutkimuksen luottamuksellisuutta, painotettiin testiryhmälle osoitetuissa viesteissä (liitteet 1, 2 ja 3). Motivoinnin lisäämiseksi testiryhmäläiset saivat itselleen ilmaiseksi sovelluksen rajattoman käytön, joka jatkui myös testausjakson jälkeen.

#### 4.3 Kyselylomakkeen rakenne ja kohderyhmä

Kyselylomakkeen kysymyksien tulee olla yksiselitteisiä, että vastaajien voidaan olettaa ymmärtävän kysymykset samalla tavalla. Kysymyksen on järkevä laatia tarvittavan tarkoiksi, jolloin analyysivaiheessa tieto on helppo tiivistää. (Ojasalo ym. 2015, 132). Kyselylomakkeessa (liite 5) ja voimavarakartoituksessa (liite 4) käytettiin osittain samoja käsitteitä, jonka avulla ne pyrittiin tekemään tutuiksi vastaajille. Käsitteiden ymmärtäminen ja yksiselitteisyys tutkijan ajatuksiin, testattiin lomakkeen testiversiolla ennen kyselyn toteuttamista.

Saadakseen otoksesta perusjoukkoa koskevia yleistyksiä, tulisi satunnaisuutta käyttää hyväksi otosta valitessa (Ojasalo ym. 2015, 123). Testiryhmään kuului 21 henkilöä, jotka valikoituivat Itä-Pakilan alueen Facebook ryhmään laitetun ilmoituksen perusteella. Tämän lisäksi mukana oli yritys, jonka työntekijöistä halukkaat pääsivät mukaan testiryhmään. Ainoa edellytys testaaajille oli, että he sitoutuvat kahden viikon ajan käyttämään sovellusta päivittäin, vastaamaan testauksen vaatimiin kartoituksiin ja loppukyselyyn. Testiryhmä koostui henkilöistä, joilla ei ollut aikaisempaa kokemusta sovelluksen säännöllisestä käytöstä ja moni heistä käyttikin sovellusta ensimmäistä kertaa. Tällä pyrittiin mahdollistamaan satunnaisuus testaaaja valitessa. Testiryhmässä oli 20 naista ja yksi mies.

Kyselyn perusjoukon ja otoksen määrittäminen on keskeistä johtopäätösten ja tulosten yleistettävyyden tekemiseen (Ojasalo ym. 2015, 41). Tutkimuksen perusteella ei voitu tehdä tarkkoja yleistyksiä, koska testiryhmä oli hyvin pieni. Mahdollisuus siihen, että yhtenäisiä vastauksia ei näin pienestä joukosta löydy, oli suuri. Tämän lisäksi ilman syvällisempää tutkimusta jää selvittämättä, kuinka paljon oman voimavarakartoituksen pistemäärän muutokset johtuvat juuri sovelluksen käytöstä, ja kuinka paljon vastaushetken ajankohta mielialoineen vaikutti tähän tulokseen. Tutkimuksia analysoitaessa oli tärkeää huomioida myös se, että testausjakso oli kaikille testaaajille ainutlaatuinen ja erilainen, jolla voi olla vaikutusta tulosten vaihtelevuuteen ja testaukseen sitoutumiseen. Tähän



haasteeseen pyrittiin vaikuttamaan luomalla kyselylomakkeelle kohtia, joissa testiryhmän jäsenet pystyivät arvioimaan oman testaushetken tilanteiden vaikutusta sovelluksen testaamisen onnistumiseen. Omien voimavarojen kartoitukseen liittyen haluttiin kyselylomakkeeseen luoda vielä erikseen avoin kysymys, jossa vastaajat pääsevät itse arvioimaan, mikä vaikutti mahdolliseen pistemäärien muutokseen tai samana pysymiseen.

#### 4.4 Tutkimuksen toteutus

Empiirinen tutkimus toteutettiin ajalla 3.2–1.3.2019. Itse testausjakso alkoi 3.2.2019 tehtävällä omien voimavarojen kartoituslomakkeella (liite 4) ja sovelluksen käytön testaus alkoi 4.2.2019. Testausjakso päättyi 17.2.2019, jolloin testiryhmäläisten tehtävänä oli tehdä vielä uudelleen omien voimavarojen kartoitus (liite 4) ja vastata Google Form -lomakkeella tehtyyn sähköiseen kyselyyn (liite 5). Kyselyn viimeiseksi vastauspäiväksi oli määritelty 20.2.2019, mutta vastausaikaa oltiin tarvittaessa valmiita pidentämään helmikuun loppuun, jos siihen nähtäisiin tarvetta.

Kyselylomakkeesta tehtiin aluksi testiversio, jonka ymmärrettävyyden testasi viisi henkilöä. Tämän pohjalta kyselylomakkeelle tehtiin muutama kirjoitusvirhekorjaus ja lopullinen päätös kyselylomakkeen arviointi osion vastausvaihtoehdoista. Kyselylomake oli valmis käyttöön 1.2.2019.

Ennen testausjakson aloitusta testiryhmäläisille lähetettiin viesti, jossa kerrottiin tutkimuksen tekijästä, tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimuksen toteutustavasta (liite 1). Viesti lähetettiin 23.1.2019. Testiryhmän jäsenet henkilökohtaisesti kohdannut Jonna Huomo, kävi tutkimukseen liittyvän ohjeistuksen jokaisen kanssa vielä myös henkilökohtaisesti läpi. Tämän jälkeen testiryhmäläiset saivat tutkimuksen aloituspäivänä 3.2.2019 ohjeistusviestin (liite 2) ja omien voimavarojen kartoituslomakkeen (liite 4). Testausjakson viimeisen päivän aamuna 17.2.2019 testiryhmäläiset saivat linkin kyselyyn ja ohjeet kyselyyn vastaamiseen ja oman voimavarakartoituksen postittamiseen (liite 3). Viimeisiä vastauksia pyydettiin vielä viikko kyselyn vastaamisajankohdan päättymisen jälkeen, jonka jälkeen vain yksi vastaus jäi puuttumaan sovittuun lopulliseen määräpäivään mennessä. Kysely suljettiin 1.3.2019.



#### 4.5 Aineiston analyysivaiheet

Aineiston analyysi sisältää aineiston huolellisen lukemisen, tekstimateriaalin järjestelyn ja sisällön jäsentämisen. Sisältöä voidaan jäsentää luokittelemalla aineistoa esimerkiksi eri teemojen perusteella, jonka tarkoituksena on kiteyttää sisältöä ja löytää tutkimusongelman kannalta oleellisten seikkojen ilmentymistä. Lopullinen tarkoitus on tiivistää aineisto ja tulkita sitä käymällä vuoropuhelua teorian, empirian ja oman ajattelun kanssa. Etenemistä määrittelee myös se, mistä ollaan kiinnostuneita tutkimusongelman näkökulmasta. Tämä määrittelee sen, miten tarkkaa litterointia tai koodausta analysointi vaatii. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Aineiston analyysi alkoi aineiston lukemisella ja palautuneiden omien voimavarakartoitusten läpikäynnillä vastausten yleiskuvan saamiseksi. Samalla tarkastettiin mahdolliset lisäviestit sähköpostista ja palautuneista voimavarakartoitus lomakkeista. Tämän jälkeen avoimien kysymyksien vastaukset klusteroitiin, eli luokiteltiin ryhmiin, joiden perusteella niistä oli helppo kirjoittaa selkeä analyysi. Haasteen klusterointiin toi se, että kehitysideoita ja palautetta oli monissa eri avoimissa vastauksissa sekaisin, joka vaikeutti selkeän yhteenvedon tekemistä. Asia ratkaistiin kategorioimalla kaikki avoimet vastaukset samoihin klusteroinnin yhteydessä luotuihin ryhmiin ennen analysointia.

Sisällönanalyysissä eritellään, etsitään yhtäläisyyksiä ja eroja ja tiivistetään aineistoa. Sisällönanalyysin tarkoituksena on kuvailla sanallisen tekstin sisältöä. Sisällönanalyysissä aineisto paloitellaan ensin pieniin osiin, jonka jälkeen se käsitteellistetään ja sen päätteeksi järjestetään uudelleenlaisiksi kokonaisuudeksi esimerkiksi aineistolähtöisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Aineistosta koostettiin ensin ääniin, kuviin ja sovelluksen käyttöön liittyviä asioita, joista tehtiin omat ryhmät. Tämän lisäksi omat ryhmät tehtiin palautteelle, kehitysideoille, käyttövinkeille ja markkinointi-ideoille. Toistuvista vastauksista laskettiin kappalemäärät, että voitiin nähdä selkeästi ne vastaukset, joista useampi vastaaja oli samaa mieltä. Vastausten siirrossa analyysiin, pyrittiin noudattamaan mahdollisimman hyvin samaa sananmuotoa, jota vastauksissa oli käytetty. Tällä pyrittiin varmistamaan vastaajien antamien kehitysideoiden ja palautteen oikea muoto kehittämistyön tueksi. Omia voimavarojen kartoituslomakkeita (liite 4) palautui yhdeksän kappaletta. Niitä analysoitiin laskemalla mitkä tuntemukset olivat nousseet ja mitkä laskeneet, jonka perusteella todennettiin ne tuntemukset, joissa oli eniten muutosta.

## 5 Tutkimustulosten analysointi

Kyselytutkimuksella (liite 5) pyrittiin selvittämään, mitä vaikutuksia työpäivän aikaiset mikrotauot, Walk in Finland -sovellusta apuna käyttäen, toivat testausryhmän työhyvinvointiin. Tämän pohjalta kyselylomake rakennettiin seuraavista kokonaisuuksista, joiden tuloksiin perehdytään tämä kappaleen alaluvuissa.

Ensimmäisessä kokonaisuudessa selvitettiin sovelluksen käyttökertojen määrää testausjakson aikana. Tämän lisäksi selvitettiin, miten sovelluksen käyttö onnistui työpäivän aikana ja mitkä tekijät mahdollistivat tai estivät sen. Lopuksi selvitettiin, mikä sovelluksen käyttäjäkohta toi vastaajille parhaimman hyödyn, ja missä tilanteessa he kokivat hyötyvänsä eniten sovelluksen käytöstä. Osio sisälsi kuusi kysymystä, josta neljään oli pakko vastata. Kaksi kysymystä, joihin ei ollut pakko vastata liittyivät siihen, mitkä tekijät mahdollistivat tai estivät sovelluksen käytön työpäivän aikana.

Toisessa kokonaisuudessa siirryttiin tarkastelemaan testaaajien tuntemuksia sovelluksen käytön jälkeen ja sitä, miten he kokivat sovelluksen äänien ja kuvien tukevan mikrotaukojen onnistumista. Tässä osiossa selvitettiin myös sitä, miten metsä ja sovelluksen elementit vaikuttivat testiryhmän liikkumiseen luonnossa, ja millaisia tunteita sovelluksen elementit heissä herättivät. Myös vastaajien halukkuutta jatkaa sovelluksen käyttöä testausjakson jälkeen selvitettiin tässä kokonaisuudessa. Osio sisälsi kuusi kysymystä, joista kaikkiin oli pakko vastata.

Kolmannessa kokonaisuuteen selvitettiin testiryhmän tuntemuksia siitä, miten hyvin Walk in Finland -sovellus tuki työpäivän palautumishetkien tunnistettuja hyötyjä. Vastajat arvioivat tämän määrittelemällä sovelluksen mahdollisuuksia tukea tunnetiloja, jotka ilmentävät itsensä johtamista, palautumista ja työhyvinvointia. Asteikkona käytettiin arvoja: huonosti, melko huonosti, hyvin, erinomaisesti, neutraalin tilan säilyttäen. Osio sisälsi 11 kysymystä, joihin kaikkiin oli pakko vastata.

Neljännessä kokonaisuudessa tutkittiin ennen testausjaksoa ja sen lopussa tehdyn voimavarakartoituksen tuloksia. Vastajat olivat itse huolehtineet oman voimavarakartoituksen (liite 4) pisteiden laskemisesta, ja ilmoittavat tässä vaiheessa niiden mahdollisesta muutoksesta suuntaan tai toiseen. Samalla selvitettiin vastaajien ajatuksia siitä, mikä tulosten mahdollisiin muutoksiin on heidän mielestään voinut vaikuttaa. Tällä pyrittiin

saamaan tietoa niistä mahdollisista muista asioista, jotka ovat voineet vaikuttaa testausjakson tai vastaushetken olotilaan. Osiossa analysoitiin myös vastaajien lähettämien omien voimavarakartoitusten ominaisuuksien muuttumista. Näistä tutkittiin, voitiinko muutosten perusteella luoda jotain yhtenäisiä johtopäätöksiä. Osio sisälsi kaksi kysymystä, josta kumpaankin oli pakko vastata.

Kyselyn viidennessä ja viimeisessä kokonaisuudessa kerättiin kehitysideoita sovelluksen jatkokehittelyyn ja markkinointiin. Tämän lisäksi vastaajien mielipidettä kysyttiin omasta suosituimmasta sovelluksen reitistä. Samalla pyydettiin myös palautetta testausjakson ja kyselyn toteutuksesta. Tämän toivottiin edesauttavan omaa oppimista ja kehittymistä tutkimusten tekemisessä, ja tuomaan muille vastaavanlaista tutkimusta suunnitteleville apua suunnittelun tueksi. Osio sisälsi kuusi kysymystä, joista kaikkiin muihin, paitsi kysymykseen koskien palautetta, oli pakko vastata. Kysymykseen omasta suosikki reitistä sai halutessaan valita useamman vaihtoehdon.

## 5.1 Sovelluksen käyttö työarjessa

Tutkimuksen ensimmäisen osion kysymyksillä pyrittiin saamaan vastauksia siihen, miten sovelluksen käyttö onnistuu työarjessa, ja mikä ajankohta tutkimusryhmän mielestä antoi parhaimman hyödyn sovelluksen käytöstä. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin ymmärtämään syitä, jotka mahdollistavat tai estävät sovelluksen käytön työarjessa. Sovelluksen kehittäjien ajatuksena oli alusta asti ollut, että sovellusta voisi käyttää hyvänä työkaluna työarjessa palautumiseen, joten sen vuoksi käytön onnistumista työarjessa oli oleellista tarkastella.

Kyselyyn vastanneista tutkimusryhmäläisistä 75 prosenttia (15 vastaajaa) pystyi käyttämään sovellusta työpäivän lomassa. Sen mahdollisti sovelluksen ohjelmien lyhyt kesto-aika ja sopivan rauhallinen hetki työpäivän lomassa. Hyödyksi käytölle katsottiin myös itsenäinen työ, oma rauha ja itse päätettävissä oleva työaika. Myös henkilön oma vastuu käytön toteutumisesta korostui vastauksissa. Useamman vastauksen yhteenvetona voisi kiteyttää, että onnistumisen edellytys oli se, että omaksui uuden tavan, päätti tauon toteutumisesta, otti aikaa sovelluksen käyttöön ja muisti toteuttaa tauon. Vain yhdessä vastauksessa mainittiin, että työpäivän aikaiset tauot olivat jo normaali käytäntö. Tämän vastauksen osalta voisi päätellä, että sovelluksen käyttö oli jo valmiiksi luontevaa toteuttaa. Myös sitä, että muisti ottaa kuulokkeet mukaan pidettiin parissa vastauksessa onnistumisen edellytyksenä.

Syitä siihen, miksi sovelluksen käyttö ei onnistunut työpäivän aikana, olivat: unohtuminen, kiire, stressi ja työpäivän katkonaisuus. Katkonaiseen työpäivään sisältyvät palaverit, koulutukset ja siirtymiset toivat haastetta mahdollistaa tauko itselle. Näiden tekijöiden koettiin myös vaikeuttavan sovellukseen keskittymistä, kun ajatukset meinasivat harhautua työtehtäviin. Joku koki myös sovelluksen käytön tuovan kiireen keskellä taas yhden lisävelvoitteen. Se, että ihmisiä oli liikaa ympärillä, ja poissaolo oman työpisteen ääreltä, koettiin myös sovelluksen käyttöä haittaavaksi tekijäksi. Käyttöä rajoittavaksi syyksi oli mainittu myös poissaolot töistä, ja yksi vastaaja koki tauon pitämisen työkavereiden kanssa keskustelleen mielekkäämpänä sen hetkisen elämäntilanteen vuoksi.

Testausryhmän ohjeistuksessa pyydettiin testausta vähintään kerran työpäivän aikana, mutta vain 45 prosenttia (yhdeksän vastaajaa) pystyi toteuttamaan tämän. Heistä 40 prosenttia (kahdeksan vastaajaa) käytti sovellusta vaihtelevasti yhdestä kahteen kertaa päivässä ja viisi prosenttia (yksi vastaaja) vaihtelevasti kahdesta kolmeen kertaa päivässä. 55 prosenttia (11 vastaajaa) käytti sovellusta vähemmän kuin kerran päivässä. Kun tämän pohjalta tuloksista tarkasteltiin sitä, auttoiko sovelluksen useampi käyttökerta tuomaan suotuisampia vaikutuksia esimerkiksi omien voimavarojen kasvamiseen, voidaan todeta, että käyttökerran määrällä ei ollut tässä tilanteessa merkitystä.

Testausryhmän ohjeistuksessa kehoitettiin testaamaan sovelluksen käyttöä eri ajankohdina ja eri tilanteissa löytääkseen itselleen parhaiten hyötyä tuovan hetken. Tähän liittyvillä kysymyksillä haluttiin selvittää, kokivatko testiryhmän jäsenet sovelluksen käytön auttavan työstä palautumista työpäivän aikana vai tukiko joku muu käyttöajankohta paremmin palautumista. Käyttöajankohtaa ja käyttötilannetta koskevat kysymykset olivat monivalintakysymyksiä, joista vaan yhteen vaihtoehtoon pystyi vastaamaan. Tämän vuoksi yhdeksi vaihtoehdoksi oli laitettu muu, jonka avulla vastaajat pystyivät halutesaan tarkentamaan vastaustaan tai kirjaamaan jonkun muun vastausvaihtoehdon, jota ei ollut osattu ottaa huomioon.

Vastaajista suurin osa, 45 prosenttia (yhdeksän vastaajaa) koki saavansa parhaimman hyödyn sovelluksen käytöstä iltapäivällä. 25 prosenttia (kuusi vastaajaa) ei osannut määrittellä parhainta ajankohtaa tai kokivat saavansa hyödyn eri ajankohtina. Loput vastaajista kokivat saavansa parhaimman hyödyn aamupäivällä 10 prosenttia (kaksi vastaajaa), keskipäivällä 10 prosenttia (kaksi vastaajaa) ja viisi prosenttia (yksi vastaaja) nukkumaan mennessä. Näiden vaihtoehtojen lisäksi vastausvaihtoehdoiksi oli tarjottu myös illalla ja yöllä, mutta niihin ei tullut vastauksia.

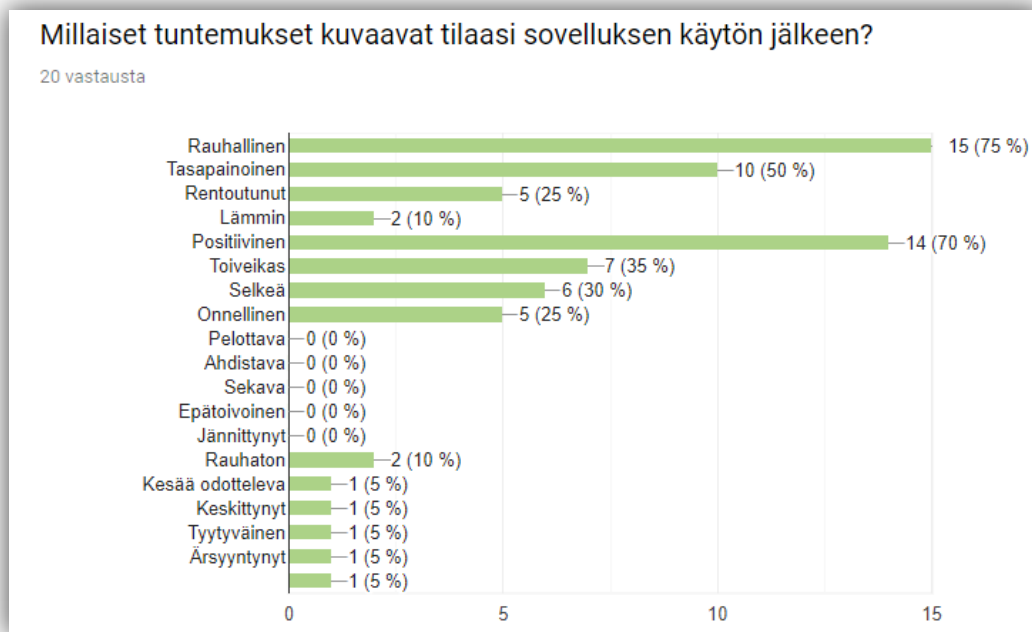
Kun vastaajilta kysyttiin, missä tilanteissa he kokivat saavansa parhaimman hyödyn sovelluksen käytöstä, 50 prosenttia (10 vastaajaa) vastasi töissä. Loput vastaukset jakautuivat vaihtoehtoihin: kotona 15 prosenttia (kolme vastaajaa), työmatkalla 15 prosenttia (kolme vastaajaa) ja 20 prosenttia (neljä vastaajaa) ei osannut mainita tarkkaa tilannetta. Avovastauksissa oli mainittu, että sovelluksen käyttö työmatkalla antoi hyvän mahdollisuuden siirtyä uuteen ajatustilaan ja todettu, että sovelluksen käyttö hermostuttavassa tilanteessa auttoi rauhoittumaan.

## 5.2 Sovelluksen käytön ja sen elementtien tuomat tuntemukset

Tutkimuksen seuraavassa osiossa tutkittiin, millaisia tuntemuksia sovelluksen käyttö, ja sen elementit herättivät tutkimusryhmän jäsenissä. Etukäteisohjeistuksessa oli pyydetty tutkimusryhmän jäseniä kirjaamaan ylös tuntemuksiaan sovelluksen käytön jälkeen. Tämän avulla haluttiin varmistaa myös niiden tuntemusten esilletulon, joita ei ollut kirjattu valmiiksi vastausvaihtoehdoiksi.

Ensimmäisessä kysymyksessä testiryhmän jäseniä pyydettiin valitsemaan eri vastausvaihtoehtoista tuntemuksia, joita sovelluksen käyttö oli heissä herättänyt. Listaan oli kerätty valmiiksi tuntemuksia, joita sovelluksen kehittäjät olivat saaneet palautteena sovelluksen nykyisiltä käyttäjiltä tai joita he olivat itse kokeneet saavansa. Valmiiden vastausvaihtoehtojen tarkoitus oli myös aktivoida vastaajat muistelemaan sovelluksen käyttöä ja tunnistamaan juuri näitä tuntemuksia, joihin he eivät välttämättä olleet käytön yhteydessä kiinnittäneet huomiota. Tähän vastaukseen pystyi valitsemaan niin monta eri vaihtoehtoa, kun tuntui tarpeelliselta.

Tuntemuksista vahvimpana käyttäjät kokivat rauhallisuuden (75 prosenttia, 15 vastaajaa) ja positiivisuuden (70 prosenttia, 14 vastaajaa). Seuraavaksi valmiiksi määritellyistä tuntemuksista tulivat esille nämä: tasapainoinen (50 prosenttia, 10 vastaajaa), toiveikas (35 prosenttia, seitsemän vastaajaa), selkeä (30 prosenttia, kuusi vastaajaa), rentoutunut (25 prosenttia, viisi vastaajaa), onnellinen (25 prosenttia, viisi vastaajaa), lämmin (10 prosenttia, kaksi vastaajaa) ja rauhaton (10 prosenttia, kaksi vastaajaa). Vaihtoehtoiksi valmiiksi määritellyt: pelottava, ahdistava, sekava, epätoivoinen ja jännittynyt eivät kuvanneet vastaajien tuntemuksia käytön jälkeen. Valmiiden vaihtoehtojen lisäksi vastaajat olivat maininneet nämä yksittäiset tuntemukset (jokainen vastaus viisi prosentti, yksi vastaaja): kesää odotteleva, keskittynyt, tyytyväinen, ärsyyntynyt ja yhdessä vastauksessa pelkkä tyhjäksi jätetty muu -tuntemus. Vastausten yhteenveto on nähtävissä kuviossa 7.



Kuvio 7. Vastaajien tuntemukset sovelluksen käytön jälkeen.

Seuraavassa osiossa arvioitiin, miten juuri Walk in Finland -sovelluksen elementit tukivat rauhoittumista, ja mitä tuntemuksia metsä, palauttavana elementtinä, herätti vastaajissa. Vastaajat kuvasivat tuntemuksiaan elementtien vaikutuksesta asteikolla: huonosti (1) - melko huonosti (2) - ei huonosti, ei hyvin (3) – hyvin (4) – erinomaisesti (5). Vastausvaihtoehtoa ”ei huonosti, ei hyvin”, kuvataan tulosten analysoinnissa neutraalina, ei tunteita kumpaankaan suuntaan herättävänä vaihtoehtona.

Vastaajista 70 prosenttia (14 vastaajaa) koki sovelluksen kuvien tukevan mielen rauhoittumista hyvin ja 10 prosenttia (kaksi vastaajaa) erittäin hyvin. 10 prosenttia (kaksi vastaajaa) koki sovelluksen tukevan mielen rauhoittumista melko huonosti ja 10 prosenttia (kaksi vastaajaa) koki, että olo säilyi neutraalina. Vastausten yhteenveto on nähtävissä kuviossa 8.



Kuvio 8. Sovelluksen kuvien keinot tukea mielen rauhoittumista.

Sovelluksen äänet puolestaan tuki mielen rauhoittumista vain 55 prosentin (11 vastaajaa) mielestä hyvin ja viiden prosentin (yhden vastaajan) mielestä erinomaisesti. 15 prosenttia vastaajista (3 vastaajaa) koki, että äänet tukivat mielen rauhoittumista melko huonosti ja 25 prosentin (viiden vastaajan) olo säilyi neutraalina. Vastausten yhteenveto on nähtävissä kuviossa 9.



Kuvio 9. Sovelluksen äänien keinot tukea mielen rauhoittumista.

Kun vastaajilta kysyttiin, millaisia tuntemuksia kuvat metsästä äänineen herättivät heissä, moni koki, että ne rauhoittivat, voimaannuttivat ja rentouttivat. Metsämaisemat puolestaan loivat kiireettömyyttä, lempeyttä, sielun rauhaa, mahdollisuutta yksinolon, huolettomuutta, murheettomuutta, seesteisyyttä ja herätti uskoa tulevaisuuteen kesän tulemisen tiimoilta. Metsä toi monelle mieleen muistoja omista metsäretkistä, kesästä,

luonnosta ja lapsuudesta. Kuvat herättivät halun lähteä metsään retkeilemään, kuuntelemaan linnunlaulua ja puron solinaa. Myös fyysisiä tuntemuksia koettiin. Yksi vastaaja koki metsämaisemien rauhoittavan hengitystä ja toinen vastaaja koki aistituntemuksen metsän hajusta ja lämpötilasta. Sovelluksen kuvien lämminsävyinen valo auringosta koettiin kivaksi pimeään talven jälkeen, mutta kuvien liikkuminen, sameneminen ja tarkentuminen koettiin osin rauhottomaksi.

Sovelluksessa olevat äänet herättivät enemmän erilaisia tunteita. Osa kertoi, että ei ollut kiinnittänyt juurikaan huomiota ääniin tai ne eivät olleet herättäneet erityisiä tuntemuksia. Usea vastaaja kertoi nauttivan linnunlaulusta, samoin veden solina ja metsän tuttu äänimaisema rauhoittivat. Kävelyn äänet koettiin teennäiseksi. Lapsen ääni saunassa ei toiminut kaikilla rentoutuselementtinä, osalla siksi, että se herätti huolen lapsen vahtimisesta saunomisen ja uimisen yhteydessä.

Kun vastaajilta kysyttiin lisäsikö sovelluksen käyttö testausjakson aikana liikkumista metsässä ja luonnossa, vain viisi prosenttia (yksi vastaaja) vastasi myönteisesti. Kuitenkin 50 prosenttia (10 vastaajaa) oli sitä mieltä, että vaikka he eivät testausjakson aikana aktivoituneet metsässä liikkumisessa, heillä on kuitenkin aikomus lisätä liikkumista metsässä. 45 prosenttia vastaajista (yhdeksän vastaajaa) ei kokenut sovelluksen käytön lisäävän heidän liikkumista metsässä tai luonnossa.

### 5.3 Sovelluksen palauttavat vaikutukset

Sovelluksen palauttavia vaikutuksia tutkivassa osiossa tutkittiin tutkimusryhmän vastaajien tuntemuksia sovelluksen keinoista tukea palautumista. Osaan kysymyksiä käytettiin Likertin asteikkoa. Sen avulla vastaajat määrittivät, miten sovelluksen käyttö tuki ominaisuuksia, joita onnistuneen palautumisen katsotaan lisäävän. Vastaajat kuvasivat tuntemuksia asteikolla: huonosti (1) - melko huonosti (2) - ei huonosti, ei hyvin (3) – hyvin (4) – erinomaisesti (5). Vastausvaihtoehtoa ”ei huonosti, ei hyvin”, kuvataan tulosten analysoinnissa neutraalina, ei tunteita kumpaankaan suuntaan herättävänä vaihtoehtona.

Arvioitavat tuntemukset pohjautuivat opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen. Teoreettisesta viitekehyksestä oli otettu arvioitavaksi seuraavat tuntemukset: energian ja virkeyden lisääntyminen, rentoutuminen, keskittymiskyvyn paraneminen, ajatuksien selkiy-



tyminen, mielen rauhoittuminen, tehokkuuden lisääntyminen, sen hetkisten voimavarojen parantuminen ja elämänhallinnan tunteen lisääntyminen, joiden kaikkien katsottiin paranevan palautumisen myötä ja tukevan näin työhyvinvointia. Tämän lisäksi tutkittiin myös vastaajien ajatuksia siitä, miten Walk in Finland -sovellus on onnistunut vahvistamaan omia kiireenhallinta keinoja, kuinka he kokivat sovelluksen säännöllisen käytön parantavan heidän työhyvinvointiaan ja miten hyvin sovellus onnistui käytön hetkellä keskittämään huomion valittuun ohjelmaan.

Vastausten perusteella oli hyvin vaikea tehdä edes suuntaa antavia yleistyksiä, koska vastaukset jakautuivat monelle eri vastausvaihtoehdolle. Tämän lisäksi neutraali vastausvaihto ”ei huonosti, ei hyvin” oli kovin suosittu ja sen ei voitu katsoa tukevan kumpaakaan vaihtoehtoa. Neutraali vastaus tutkimuksessa saattoi kertoa siitä, että lyhyt testijakso ei antanut vielä selkeää kuvaa sovelluksen vaikutusmahdollisuuksista tai jälkikäteen arvioidessa on ollut hankala saada käytön jälkeisiä tuntemuksia palaamaan mieleen. Kysymyksiä ja tunteita ei haluttu kuitenkaan antaa etukäteen mietittäväksi, että se ei ohjaisi vastauksia liikaa kyselyn tekijöiden omien oletusten suuntaan.

Selkeän kokonaiskuvan saamiseksi analysointi aloitettiin laskemalla jokaisen kysymyksen vastauksien keskiarvo. Sen jälkeen tutkittiin, kuinka paljon tulokseen vaikutti neutraali vastausvaihtoehto, joka antoi kolme pistettä. Aineistosta laskettiin myös erikseen jokaisen kysymyksen kohdalta hyvin ja erinomaisesti sekä huonosti ja melko huonosti arvon saaneiden vastausten kappalemäärä. Tämän pohjalta aineistosta nostettiin erikseen esille viisi selkeästi parhaiten saanutta tulosta, joissa oli määrällisesti eniten hyvin ja erinomaisesti vastauksia (11–18 kappaletta/vastaus). Näiden vastausten keskiarvot olivat 3,55–4,05. Tämän lisäksi aineistosta nostettiin esille neljä huonointa tulosta, joissa oli määrällisesti eniten huonosti ja melko huonosti vastauksia (4-6 kappaletta/vastaus). Näiden vastausten keskiarvot olivat 2,8–3,15. Väliin jääneet kaksi vastausta sisälsivät niin paljon neutraaleja vastauksia verrattuna jompaankumpaan ryhmään, ettei niitä selkeästi pystynyt laittamaan kumpaankaan. Kummankin kysymyksen keskiarvo oli 3,4. Myös nämä tulokset käydään läpi omana ryhmänään. Kuviossa 10 on koostettu yhteenvedo vastauksista. Punaiset otsikot kertovat tuntemuksista, joihin sovellus auttoi heikointen, vihreät kertovat tuntemuksista, joihin sovelluksella oli vahvin vaikutus ja valkoiset kuvaavat neutraaleja tuntemuksia.

TUNTEMUKSET	VASTAAJIEN ANTAMAT PISTEET																YHT.	KA				
Mieleni rauhoittui	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	81	4,05
Parantaa työhyvinvointia	4	2	4	5	4	4	4	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5	75	3,75
Ajatukset selkeytyi	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	5	3	4	3	4	4	4	72	3,6
Rentouttaa	3	3	4	5	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	71	3,55
Huomion keskittäminen	3	2	4	5	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	5	71	3,55
Keskittymiskyky	4	3	5	5	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	68	3,4
Voimavarat kasvoi	4	3	4	5	2	4	5	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	68	3,4
Kiireen hallinta	4	3	4	5	2	4	4	2	1	2	3	3	2	4	5	3	2	3	3	4	63	3,15
Elämänhallinnan tunne	3	2	3	4	2	4	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	61	3,05
Energia ja virkeys	3	3	4	5	4	4	4	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	60	3
Tehokkuus	3	3	4	4	2	4	3	1	1	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	56	2,8

Kuvio 10. Yhteenveto vastaajien arvioista sovelluksen vaikutuksesta määriteltyihin tuntemuksiin.

### 5.3.1 Vaikutukset, joita sovelluksen käyttö tuki parhaiten

Analysoinnin jälkeen voitiin todeta, että sovellus auttoi vastaajien sen hetkisten arvioiden mukaan parhaiten mielen rauhoittumiseen. Kyseisen vastausvaihtoehdon kohdalla 75 prosenttia (15 vastaajaa) oli sitä mieltä, että heidän mieli oli rauhoittunut sovelluksen käytön jälkeen hyvin ja 15 prosentin (kolmen vastaajan) mielestä jopa erittäin hyvin. 10 prosentin (kahden vastaajan) olotila oli pysynyt neutraalina. Kukaan ei kokenut, että sovellus olisi onnistunut tässä melko huonosti tai huonosti.

Sovelluksen säännöllisen käytön koettiin parantavan työhyvinvointia 65 prosentin (12 vastaajan) mielestä hyvin ja erittäin hyvin 15 prosentin (kolmen vastaajan) mielestä. Tässä vastausvaihtoehdossa oli kuitenkin 15 prosenttia (kolme vastaajaa) sitä mieltä, että sovellus onnistui tässä tehtävässä melko huonosti. Neutraaleja vastauksia oli tässä vaihtoehdossa myös 10 prosenttia (kaksi vastaajaa), kuten edellisessäkin vastauksessa.

Sovelluksen kykyä selkeyttää ajatuksia arvioi hyväksi 55 prosenttia (11 vastaajaa) ja viisi prosenttia (yksi vastaaja) erittäin hyväksi. Melko huonosti sovellus onnistui tässä viiden prosentin (yhden vastaajan) mielestä. Neutraalin vastauksen antoi kuitenkin tähän vastaukseen vastaajista 35 prosenttia (seitsemän vastaajaa).

Lähes saman arvion vastaajilta saivat sovelluksen kyky auttaa rentoutumaan ja sen keinoista mahdollistaa ajatusten keskittämisen ja huomio itse ohjelmaan. Vastausten perusteella 50 prosenttia (10 vastaajaa) oli sitä mieltä, että sovellus auttoi rentoutumaan hyvin ja viisi prosenttia (yksi vastaaja) sitä mieltä, että se auttoi erinomaisesti. Vain viisi

prosenttia (yksi vastaaja) oli sitä mieltä, että sovellus toimi siinä melko huonosti. Neutraaleja vastauksia oli 40 prosenttia (kahdeksan vastaajaa). Sovelluksen keinoista keskittää ajatukset ja huomio ohjelmaan, onnistui sovellus siinä hyvin 45 prosentin (yhdeksän vastaajaan) ja erinomaisesti 10 prosentin (kahden vastaajan) mukaan. Kymmenen prosenttia (kaksi vastaajaa) oli sitä mieltä, että sovellus toimii siinä melko huonosti ja neutraaleja vastauksia oli 35 prosenttia (seitsemän vastaajaa).

### 5.3.2 Vaikutukset, joita sovelluksen käyttö tuki vähiten

Melko huonosti tai huonosti valittuja vastausvaihtoehtoja oli eniten kysymyksissä, joiden avulla arvioitiin sovelluksen vaikutusta tehokkuuteen, energiaan ja virkeyteen. Tehokkuuden lisääntymistä arvioitaessa melko huonosti vaihtoehdon valitsi 20 prosenttia (neljä vastaajaa) ja huonosti vaihtoehdon valitsi 10 prosenttia (kaksi vastaajaa). Tämän lisäksi 50 prosenttia (10 vastaajaa) valitsi neutraalin vaihtoehdon ja vain 20 prosenttia (neljä vastaajaa) vaihtoehdon hyvin. Energian ja virkeyden lisääntymistä arvioitaessa 20 prosenttia (neljä vastaajaa) oli sitä mieltä, että sovellus tuki energian lisääntymistä huonosti ja viisi prosenttia (yksi vastaaja) sitä mieltä, että melko huonosti. Neutraaleja vastauksia oli myös tässä kysymyksessä 50 prosenttia (10 vastaajaa) ja 20 prosenttia (neljä vastaajaa) oli sitä mieltä, että sovellus lisäsi energiaa ja virkeyttä hyvin ja viiden prosentin (yhden vastaajan) mielestä erinomaisesti.

Vastaajista 20 prosenttia (neljä vastaajaa) arvioi, että sovellus lisäsi melko huonosti elämänhallinnan tunnetta, mutta sen vastapainoksi 25 prosenttia (viisi vastaajaa) oli sitä mieltä, että sovellus lisäsi elämänhallinnan tunnetta hyvin. Vastaajista 55 prosenttia (11 vastaajaa) valitsi neutraalin vastauksen, joka muodosti tämän kysymyksen osalta suurimman vastausryhmän.

Kaikista tasaisimmin jakautuneet vastaukset liittyivät sovelluksen keinoihin hallita kiirettä sovelluksen palautumistaukojen avulla. 25 prosenttia (viisi vastaajaa) koki, että sovellus soveltuu siihen melko huonosti ja viiden prosentin (yhden vastaajan) mielestä huonosti. Neutraalin vastauksen antoi 30 prosenttia (kuusi vastaajaa) vastaajista. Kuitenkin myös 30 prosenttia (kuusi vastaajaa) oli sitä mieltä, että sovellus toimii siinä hyvin ja jopa 10 prosentin (kahden vastaajan) mielestä erinomaisesti.

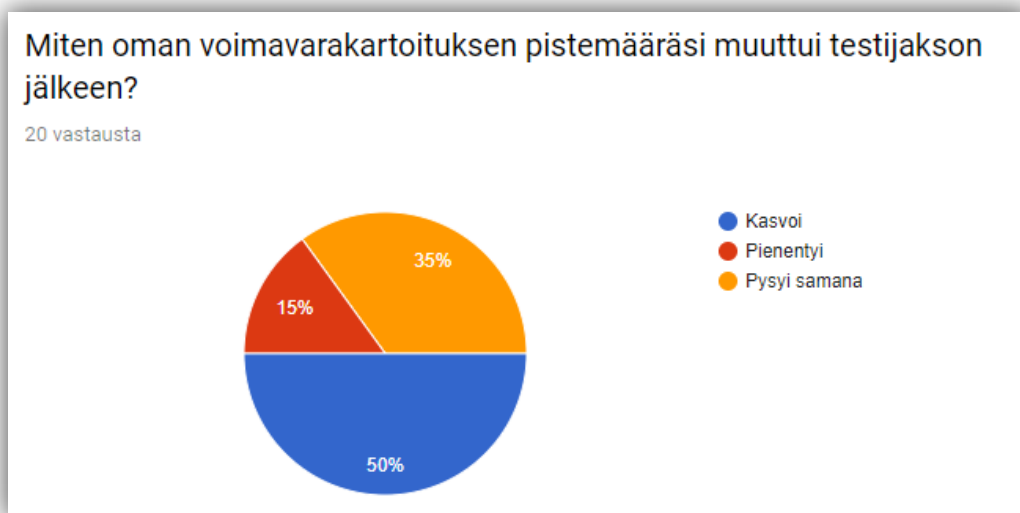
### 5.3.3 Neutraalit vastaukset

Neutraalit vastaukset koskivat kysymyksiä sovelluksen keinoista lisätä keskittymiskykyä tai parantaa sen hetkisiä voimavaroja. Keskittymiskyvyn vaikutuksen koki neutraaliksi 60 prosenttia (12 vastaajaa) ja viisi prosenttia (yksi vastaaja) koki, että sovellus lisäsi keskittymiskykyä melko huonosti. 25 prosenttia (viisi vastaajaa) oli kuitenkin sitä mieltä, että sovellus lisäsi keskittymiskykyä hyvin ja 10 prosentin (kahden vastaajan) mielestä erinomaisesti. Tämän hetkisten voimavarojen parantamisessa sovellus onnistui hyvin 30 prosentin (kuuden vastaajan) mielestä ja erinomaisesti 10 prosentin (kahden vastaajan) mielestä. 10 prosenttia (kaksi vastaajaa) oli sitä mieltä, että sovellus toimi siinä melko huonosti. Neutraalin vastauksen antoi 50 prosenttia (10 vastaajaa).

### 5.4 Sovelluksen käytön vaikutus omiin voimavaroihin

Omien voimavarojen kartoituslomakkeella tutkimusryhmän jäsenet arvioivat omia voimavarojaan ennen testausjakson aloitusta ja sen jälkeen. Lomakkeella kartoitettiin seuraavia asioita: energisyys ja virkeys, rentoutuneisuus ja riittävä lepo, keskittymiskyky, selkeä ajattelukyky, mielen rauhoittamisen kyky, läsnäolon taidot, tehokkuus, elämän merkityksellisyyden kokeminen, armollinen ja myönteinen suhtautuminen itseensä, ongelmien ratkaisukyky ja tunteiden tunnistaminen. Kyseiset ominaisuudet liittyvät teoreettisessa osiossa käsiteltyihin itsensä johtamisen taitoihin ja ominaisuuksiin, jotka vahvistuvat riittävän palautumisen myötä.

50 prosenttia (10 vastaajaa) kertoi oman voimavarakartoituksen pistemäärän nousseen testausjakson jälkeen. 35 prosenttia (seitsemän vastaajaa) kertoi vastausmäärän pysyneen samana. 15 prosentilla (kolmella vastaajalla) tulos oli pienentynyt. Pistemäärän pienentymisen syynä oli vastaajien mukaan testausjaksolle osunut huono jakso, jossa oli normaalia enemmän stressiä, univaikeuksia, sairaana oloa tai väsymystä. Yhteenveto vastauksista näkyy kuviossa 11.



Kuvio 11. Omien voimavarojen kartoituksen muutos testausjakson jälkeen.

Niiden vastaajien avovastauksista, joiden tulokset pysyivät samana, löytyi kahta eri ajattelutapaa. Toisen ajattelutavan pohjalla oli jo olemassa olevat hyvät voimavarat, joita oli helppo ylläpitää nyt testijakson aikaanakin rauhallisen jakson ansiosta. Vastaajien mukaan voimavaroja oli helppo ylläpitää rentoutumishetkien mahdollistumisen myötä, tekemällä töitä rennommalla asenteella ja olemalla armollinen itselle. Heillä ei välttämättä ollut tarvetta kasvattaa voimavaroja. Toisen ajattelutavan pohjalla oli tarve kasvattaa voimavaroja, johon haasteita testausajanjaksolla toi liian lyhyt testausjakso. Vaikuttavuutta oli tämän perusteella ollut hankala arvioida. Tämän lisäksi yksi vastaaja mainitsi kiireisen ja stressaavan jakson, jota oli hankala parantaa vain sovelluksen avulla.

Ne vastaajat, joiden tulokset olivat parantuneet, arvioivat sen johtuneen siitä, että oli syy ja pakko keskittyä omaan hyvinvointiin ja rauhoittumiseen. Sovelluksen käytön myötä työssä oli enemmän taukoja ja aikaa koettiin olevan rauhoittumiseen. Sovelluksen ja testausjakson myötä oli lupa keskeyttää työnteko ja tehdä siitä tapa. Lisäksi sovelluksen käytöllä oli koettu olevan rauhoittava vaikutus. Myös kaksi vastaaja mainitsivat testausjaksolla hyvin nukuttujen unien kasvattaneen omia voimavaroja.

Oman voimavarakartoitus lomakkeen palautti yhdeksän testiryhmän jäsentä ja yksi vastaus tuli numeerisessa muodossa sähköpostitse. Lomakkeita analysoitaessa löytyi kolme ominaisuutta, jotka olivat kehittyneet hieman muita useammin. Niitä olivat ajattelun selkeyden lisääntyminen, mielen rauhoittamiskyvyn parantuminen ja itseän kohdis-

tuvan armollisuuden ja myönteisyyden lisääntyminen. Vastaukset olivat kuitenkin jakautuneet erittäin epätasaisesti, ja koska analysoitavaksi saatiin vain 10 vastausta, tämän tarkempia analyyseja ei tämän pohjalta voida tehdä.

## 5.5 Sovelluksen palaute, kehitysehdotukset ja markkinointi

Tutkimuksen viimeinen kokonaisuus oli tarkoitettu pääasiassa tuotekehityksen ja markkinoinnin tueksi. Kysymyksillä haettiin vinkkejä sovelluksen hintaan ja mahdollisiin toimiin sovelluksen markkinointipaikkoihin. Samassa yhteydessä kysyttiin avoimilla kysymyksillä mielipiteitä sovelluksesta, sen tämän hetkisestä tarjonnasta ja tämän lisäksi pyydettiin kehitysideoita. Kokonaisuuden päätti kyselyn palauteosio, johon vastaajat saivat jättää palautetta testausjaksosta ja kyselystä.

Tässä osiossa olevat avoimet vastaukset kerättiin yhdeksi yhteiseksi kokonaisuudeksi ja eroteltiin kolmen eri alaotsikon alle. Alaotsikoita olivat: palautteet, kehitysideat ja markkinointivinkit. Kysymyksissä kysyttiin vastaajien mielipidettä siitä, miten he kehittäisivät sovellusta ja kokivatko he, että sovelluksesta puuttui jotain tai oliko jotain liikaa. Vastaajien ajatuksia pyydettiin myös siihen, mitkä sovelluksen ominaisuudet herättäisivät mielenkiinnon hankkia se itselle tai lahjaksi. Vastaajilta pyydettiin myös mielipidettä siitä, mikä sovelluksen tämän hetkisistä reiteistä oli heistä mieluisin. Tähän sai halutessaan valita useammankin vaihtoehdon. Lopussa vastaajille tarjottiin vielä mahdollisuus antaa palautetta sovelluksesta, kyselystä ja itse testauksesta. Erillisillä kysymyksillä haluttiin aktivoida vastaajia miettimään sovelluksen kehitysideoita ja palautetta eri näkökantojen kautta.

### 5.5.1 Palaute ja kehitysideat

Sovelluksen äänistä puron solina ja luonnon äänet saivat kiitosta, samoin musiikki. Lasten, löylynheiton ja soutamisen ääniä muutama vastaaja piti liian kovana. Äänimaailman koki keinotekoiseksi ja häiritseväksi yksi vastaaja. Tämän lisäksi yksi vastaaja toivoi, että äänet vastaisivat tarkemmin kuvaa. Siirtymä-ääniä toivottiin pois, samoin ajoittainen häiritsevä kohina, jonka vastaaja epäili johtuvan tuulesta.

Sovelluksen kuvista eniten kritiikkiä sai kuvien vaihtumisnopeudet, johon moni vastaaja otti kantaa. Kuvien katsottiin vaihtuvan pääsääntöisesti liian nopeasti tai liian epätasaisesti. Osaa vastaajista häiritsi myös kuvien sumeneminen, kirkastuminen ja turha

zoomaus, koska se ei kohdistunut johonkin tiettyyn oleelliseen asiaan. Ohjelmaan toivottiin eri tahtisia kävelyitä tai mahdollisuutta vaikuttaa itse enemmän automaattisessa kävelyssä olevien kuvien vaihtumisnopeuteen. Yhden vastaajan mielestä kuvia oli liikaa samasta paikasta ja kahta vastaajaa häiritsi sovelluksen valkoiset ruudut, jotka Huomon mukaan liittyivät luultavasti jonkun vanhemman matkapuhelin mallin ominaisuuksiin. Yksi vastaaja mainitsi palautteena kauniit kuvat.

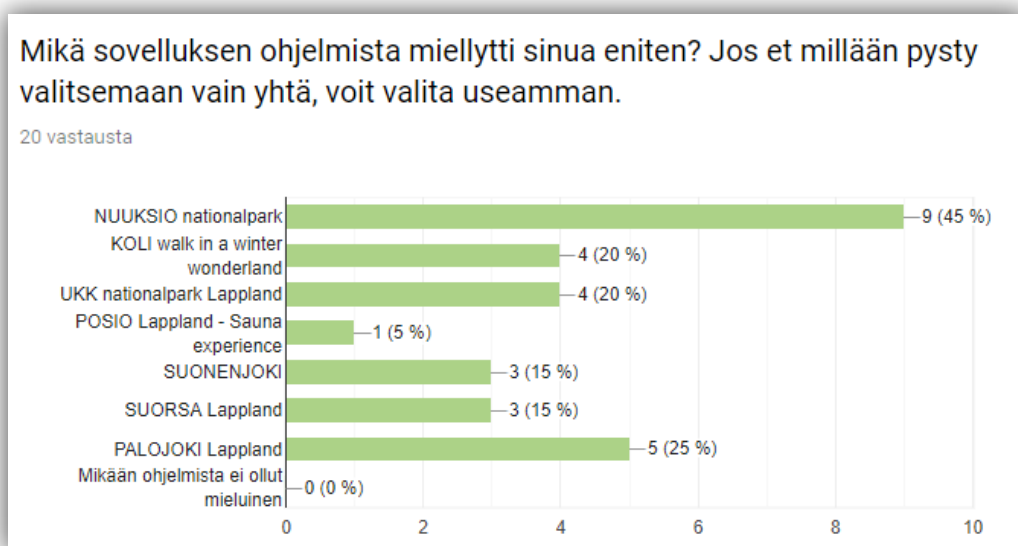
Kehitysideoina useampi vastaaja toivoi lisää uusia, jopa pidempi kestoisiakin reittejä. Kuvia toivottiin esimerkiksi: kallioista, kallion seinälle kiipeämisestä, kalastukseen liittyvistä asioista (esimerkiksi onkivapa), näköalapaikoista, lehtimetsistä, syksyisistä väreistä, metsän syvyydestä ja metsäisistä retkistä, jopa savanneista ja sademetsistä. Kuvat liian siisteistä poluista, esimerkiksi Nuuksiosta, veivät yhden vastaajan mielestä pois tunteen rauhallisesta yksinolosta metsässä. Useampi vastaaja suositteli myös videomaisempaa esitystä, johon voisi lisätä esimerkiksi takassa palavien puiden, puron solinan ja metsässä liikkumisen ääniä.

Yksittäisiä kehitysideoita mobiililaitteen ja sovelluksen yhteistoimintaan mainittiin mahdollisuus saada matkapuhelimen yläpalkki kelloinen pois näkyvistä sovelluksen käytön ajaksi. Tämän lisäksi puhelimeen toivottiin automaattista muistutusta lenkistä ja sovelluksen mahdollisuutta laittaa puhelin automaattisesti "Älä häiritse" -tilaan sovelluksen käytön yhteydessä. Sovellukseen toivottiin myös perusvalikkoa, josta voisi itse valita reittejä, muokata asetuksia ja nähdä sovelluksen perustietoja esimerkiksi kehittäjistä. Sovellukseen voisi yhden vastaajan ehdotuksen mukaan liittää myös mahdollisuuden tehdä lisätilauksia. Näitä voisi olla esimerkiksi sähköpostiin säännöllisesti tuleva työhyvinvointiin, palautumiseen tai mindfulnessiin liittyvä vinkki tai harjoite. Sovellukseen toivottiin myös mahdollisuutta rakentaa oma luontoreitti, valitsemalla mahdollisesta kuvapankista omalle reitille mieluisia kuvia. Myös interaktiivisuuden lisäämistä ehdotettiin.

Vastaajat antoivat myös vinkkejä, millä muulla tavoin sovellusta voisi käyttää hyväksi, kun vain itse käyttämällä. Sovellusta voisi käyttää heidän mukaan yhdessä perheen ja työkavereiden kanssa yhteisen rentoutumishetken merkeissä. Sovellusta voisi katsoa myös yrityksissä isolta näytöltä, rauhallisessa, erillisessä huoneessa. Tähän voisi yhdistää esimerkiksi jonkun kokeilujakson. Sovellusta voisi käyttää myös esimerkiksi Mindfulness -harjoitusten yhteydessä tehostamaan vaikutusta tai kuunnella vain pelkkiä ääniä.

Pelkkiä ääniä kuuntelemalla silmiä voisi lepuuttaa näyttötyöskentelystä ja kohdistaa katseen ikkunasta näkyviin maisemiin. Sovellusta voisi käyttää hyvin myös Suomen maisemien esittelyyn turisteille.

Vastaajat pääsivät myös valitsemaan, mikä tämän hetkisistä reiteistä miellytti heitä eniten. Näistä sai halutessaan valita useamman. Äänet jakoutuivat seuraavasti: Nuuksio nationalpark 45 prosenttia vastauksista (yhdeksän ääntä), Palojoki Lappland 25 prosenttia vastauksista (viisi ääntä), Koli walk in a winter wonderland ja UKK nationalpark Lappland molemmat 20 prosenttia vastauksista (neljä ääntä), Suonenjoki ja Suorsa Lappland molemmat 15 prosentin vastauksista (kolme ääntä) ja Posio Lappland sauna experience viisi prosenttia vastauksista (yksi ääni). Yhteenveto vastauksista näkyy kuviossa 12.

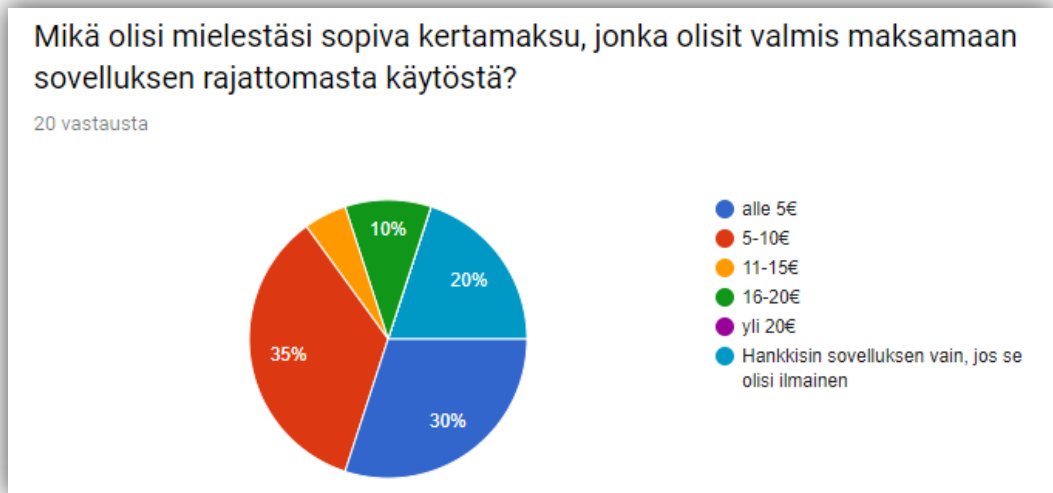


Kuvio 12. Sovelluksen miellyttävin reitti.

### 5.5.2 Markkinointivinkit

Kyselyssä pyydettiin käyttäjien arviota sovelluksen sopivaksi hinnaksi, joka tällä hetkellä on kertamaksuna 9,90 euroa. Tässä vastaajien mielipiteet jakoutuivat hyvin epätasaisesti. 35 prosenttia (seitsemän vastaajaa) olivat sitä mieltä, että he olisivat valmiita maksamaan sovelluksesta viidestä kymmeneen euroa. 30 prosenttia (kuusi vastaajaa) olivat valmiita maksamaan sovelluksesta enintään viisi euroa. 20 prosenttia (neljä vastaajaa) hankkisivat sovelluksen vain, jos se olisi ilmainen. 10 prosenttia (kaksi vastaajaa) olisivat valmiita maksamaan sovelluksesta 16–20 euroa ja viisi prosenttia (yksi vastaaja) 11–15 euroa. Yhteenveto vastauksista on kuviossa 13.





Kuvio 13. Sovelluksen sopivin kertamaksu.

Vastaajilta kysyttiin myös mielipidettä siitä, missä sovellusta heidän mielestään kannattaisi markkinoida. Eniten kannatusta sai erilaiset sosiaalisen median kanavat, kuten Facebook, Twitter ja Instagram. Erikseen oli vielä mainittu sosiaalisen median erilaiset ryhmät tai sivustot, jotka liittyvät retkeilyyn tai mindfulnessiin. Tämän lisäksi yksittäisiä ehdotuksia olivat: aamutelevisio mainos, netti-Hesarin mainos, yrityksiensä sisäiset viestintäkanavat, työterveyshuolto, kauppakeskusten pop-up-ständit, perhekerhot, lehtijutut, hyvinvointitapahtumat, terveyskeskukset ja kirjastot. Tämän lisäksi myös suosittelua pidettiin toimivana keinona ja todettiin, että suosittelu voisi toimia hyvin vastaavien testiryhmien avulla.

Yhdessä vastauksessa todettiin, että sovelluskaupasta tulee harvoin hankittua sovelluksia ilman jotain erityistä tarjousta ja yksi vastaaja totesi, että bloggaajien kautta mainostetut tuotteet menevät monella helposti boikottiin. Markkinointi-ideana mainittiin myös, että erilaisien yhteistyökumppaneiden avulla sovelluksen voisi saada jonkun verkko-ostoksen kylkiäisenä tai sovellus voisi olla vaikka osa hyvinvointivalmennusta. Vastausten perusteella markkinoinnin tehostamiseksi voisi hankkia tutkimustietoja sovelluksen tehosta ja sen vaikutuksesta stressinhallintaan. Helppokäyttöisyys koettiin myös tärkeäksi markkinointivaltiksi. Yhdeksi markkinointipaikaksi mainittiin myös erilaiset odotustilat.

### 5.5.3 Palaute testaukseen osallistumisesta

Useampi vastaaja kiitti mahdollisuudesta päästä mukaan testaamaan sovellusta. Se koettiin mielenkiintoiseksi ja mukavaksi, eikä kysely rasittanut lyhykäisyyden vuoksi. Monissa vastauksissa tuli ilmi, että taukojen pitämisen hyödyt ymmärrettiin, vaikka tutkimusjakso ei ollut välttämättä itselle paras mahdollinen. Tämän myötä sovelluksen käyttö ei ollut niin aktiivista, kun vastaaja itse olisi toivonut sen oleva. Tämän tyyllisen sovelluksen uskottiin kuitenkin houkuttelevan tauoille.

Rutiinia käytölle ei välttämättä syntynyt vielä näin lyhyen testausjakson aikana, vaikka sovellus koettiin hyväksi tueksi palautumiseen ja tauottamiseen. Jopa niin hyväksi, että sitä voisi suositella myös muille, jotka kaipaavat apua palautumiseen kiireen keskellä. Elementtejä, jotka herättäisivät mielenkiinnon hankkia juuri tämän sovelluksen, vastaajat mainitsivat selkeyden, keinon toteuttaa lyhyt tauko työnteon ohessa ja sen antaman mahdollisuuden tuoda luonto lähelle itseään kiireisenä toimistopäivänä. Parhaimmillaan se mahdollisti metsäretken keskellä päivää.

## 6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata kysymyksiin: Miten Walk in Finland -sovellus toimii mikrotauojen toteuttajana, ja millaisia tuntemuksia sovelluksen sisältämät elementit herättävät testiryhmän keskuudessa? Tästä pohjautui työn tavoitteet, joilla haettiin vastauksia kysymyksiin: miten sovellus tällä hetkellä onnistuu mikrotauojen toteuttajana, millaiset olivat testiryhmän jäsenten tuntemukset sovelluksen käytön jälkeen ja millaisia kehitysehdotuksia testiryhmän jäsenillä oli sovelluksen kehittämiseen?

Käyn seuraavaksi lyhyesti läpi opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen, jolla rakennan pohjan tutkimustiedon pohjalta tehtyihin havaintoihin. Tämän jälkeen siirryn tarkastelemaan sitä, miten opinnäytetyön tarkoitus ja sille määritellyt tavoitteet täyttyivät, ja analysoin opinnäytetyön toteutusta. Lopuksi käyn vielä läpi omia ajatuksiani siitä, mitä kehitysideoita ja jatkotutkimusmahdollisuuksia opinnäytetyön tekeminen herätti.

## 6.1 Teoreettisen viitekehysten arviointi

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui suurilta osin työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, joissa korostettiin työntekijän omaa vastuuta huolehtia omasta palautumisesta. Viitekehyksessä todettiin, miten tämän hetkinen työelämä asettaa haasteita palautumiseen. Se jopa yllyttää meitä jatkamaan töitä vielä kotona etätyövälineiden avulla. Viitekehukseen pohjautuen, tuntui kummalliselta, että tällä hetkellä edistykselliset yritykset joutuvat jopa ottaman käyttöön keinoja, joilla he pakottavat työntekijät irtaantumaa työasioista vapaa-ajalla. Tätä tehtiin esimerkiksi sulkemalla työsähköpostin synkronointi työajan ulkopuolella. Hienoa tässä on se, että osa yrityksistä on ymmärtäneet tehokkuuden ja luovuuden lisääntymisen palautumisen myötä. Silti on vielä paljon yrityksiä, joissa tämän asian äärelle ei ole pysähdetty. Se tuntuu kummalliselta tämän hetkisen tutkimustiedonkin valossa.

Toisaalta uskon, että lähes jokaisessa yrityksessä suhtauduttaisiin myönteisesti mikrotaukoihin, joista työntekijä itse huolehtii oman työkyvyn ylläpitämiseksi. Itsensä johtamisesta onkin näin tullut yhä tärkeämpi taito nykyisessä työelämässä. Jos työntekijä ei itse tunnista tarvetta palautumiseen tai tauotukseen, ei edes yrityksen tarjoamat mahdolliset keinot voi olla avuksi. Oman itsensä tunteminen, kuormittavien tapojen tunnistaminen ja uusien toimintamallien opetteleminen, vaatii työtä ja kurinalaisuutta. Se kuitenkin palkitsee ruhtinaallisesti energian ja hyvinvoinnin lisääntymisellä. Positiivista on se, että erilaisia keinoja palautumiseen on paljon tarjolla. Itselle sopivia keinoja löytyy varmasti ja sen jälkeen tarvitaan enää vaan oma halu tarttua niihin ja hitunen itsekuria uusien tapojen opetteluun.

Tämä korostui myös tutkimuksen testiryhmän jäsenien vastauksissa. Sovellus koettiin toimivaksi ja sen elementit rentouttavaksi, mutta aikaa sen käyttämiseen ei järjestynyt niin usein, kun tavoitteena oli ollut. Koska sovelluksen reitit ovat lyhimmillään yhden minuutin mittaisia, sovelluksen käytön suurin haaste tuntuu olevan juuri se, että tauoista ei ole tullut vielä itselle tapa. Herääkin kysymys, että jos näistä lyhyistä tauoista tulisi tapa, miten pienen ajan panostuksella meillä olisikaan mahdollisuuksia saada apua työpäivän kuormituksesta palautumiseen. Teorian viitekehukseen vielä vedoten, mikrotauoilla on todettu olevan erittäin hyviä vaikutuksia, joten on hyvin todennäköistä, että ne tehoavat meistä jokaiseen.

## 6.2 Sovelluksen palautumista tukevat vaikutukset ja tuntemukset

Sovelluksen palautumista ja sitä kautta työhyvinvointia tukevat vaikutukset koostettiin teoreettisesta viitekehystä. Palautumista tukevista tuntemuksista oli otettu arvioitavaksi seuraavat tuntemukset: energian ja virkeyden lisääntyminen, rentoutuminen, keskittymiskyvyn paraneminen, ajatuksien selkiytyminen, mielen rauhoittuminen, tehokkuuden lisääntyminen, sen hetkisten voimavarojen parantuminen ja elämänhallinnan tunteen lisääntyminen. Lisäksi tutkittiin vastaajien ajatuksia siitä, miten juuri Walk in Finland -sovellus on onnistunut vahvistamaan omia kiireenhallinta keinoja, kuinka he kokivat sovelluksen säännöllisen käytön parantavan heidän työhyvinvointiaan ja miten hyvin sovellus onnistui käytön hetkellä keskittämään huomion valittuun ohjelmaan.

Vastaukset jakautuivat hyvin epätasaisesti ja moni vastaajista käytti neutraalia vastausta. Neutraalien vastausten ei voitu todeta kertovan, että sovellus olisi onnistunut tai epäonnistunut tässä tehtävässä. Neutraalit vastaukset saattoivat kertoa siitä, että vastaajat eivät pystyneet palauttamaan tarkasti mieleen käytön yhteydessä tulleita tuntemuksia ja analysoimaan niitä kyselyyn laadittuihin tuntemuksiin peilaten. Neutraali vastausvaihtoehto voidaan tulkita ehkä myös ”en osaa sanoa” -vaihtoehdoksi. Sitä on voinut olla helppo käyttää, jos muut vastausvaihtoehdot eivät ole kuvastaneet täysin omaa ajatusta tai kysymys on hankala ymmärtää. Kyselylomakkeeseen haluttiin kuitenkin jättää myös tämä vaihtoehto neutraalien vastauksienkin uhalla näiden kyseisten tilanteiden varalle. Tällä haluttiin varmistaa myös se, ettei kyselyyn vastaaminen aiheuta turhautumista, joka voisi sitten vaikuttaa myös muihin vastauksiin.

Vaikka neutraaleja vastauksia oli paljon, oli mielenkiintoista huomata, että kun kysyttiin sovelluksen käyttöön liittyviä tuntemuksia, moni kertoi kokevansa juuri näitä työhyvinvointia tukevia vaikutuksia, kuten rauhoittumista, positiivisuutta ja selkeyttä. Kuvat metsästä herättivät myös pääsääntöisesti hyviä muistoja ja positiivisia tuntemuksia, joiden voisi katsoa tukevan palautumisen onnistumista. Vastausten kirjavuus ja neutraalit vastaukset voisi näin ollen johtua siitä, että kyselylomakkeen täyttäminen testausjakson jälkeen ei välttämättä palauttanut mieleen juuri testaushetken jälkeen koettuja tuntemuksia. Kuitenkin mielikuvat luonnosta ja sen tuomista tuntemuksista tuntuivat olevan niin vahvoja, että ne olivat testiryhmän jäsenillä vielä kirkkaana mielessä. Se vahvistaa myös entisestään viitekehysten teorian tietoa luonnon syvästä vaikutuksesta mielikuviimme.

Kun tarkastellaan mitä palautumista tukevia tuntemuksia testiryhmän jäsenet kokivat sovellusta käyttäessä, korostuivat siellä: rauhoittuminen, selkeys ja rentoutuminen. Nämä kaikki ovat tuntemuksia, joita luontoyhteyden ja mikrotaukojen koetaan vahvistavan. Samassa yhteydessä suurin osa vastaajista koki sovelluksen käytön lisäävän työhyvinvointia hyvin tai erinomaisesti, joka oli suora vastaus itse tutkimuskysymykseen. Yli puolet testiryhmän jäsenistä kokivat sovelluksen olevan sen verran kiinnostava, että he pystyivät keskittymään hyvin tai erinomaisesti sen tarjoamaan ohjelmaan. Tämä antaa palautetta siitä, että sovellusta pidetään mielenkiintoisena ja sen elementtejä, eli luontoa ja selkeyttä, toimivana. Testiryhmän jäsenten tuntemukset sovelluksen käytön jälkeen tukivat myös hyvin palautumisen onnistumista: rauhallisuus, positiivisuus ja tasapainoisuus, jotka kuvastuivat vahvimpina.

Sovellus ei tukenut palautumista kertovista tuntemuksista seuraavia: tehokkuus, kiireen hallinta, energisyys ja virkeys, elämänhallinnan tunne. Näiden vastauksien kohdalla jäin miettimään, että nämä voivat olla ehkä enemmänkin tunteita, jotka ilmenevät vasta pidempiaikaisen käytön seurauksena. Rentoutuneeseen oloon voi toki olla myös vaikea heti yhdistää energisyyden, virkeyden ja tehokkuuden tuntemista, vaikka ne itse asiassa ilmenisivätkin takaisin töihin palatessa. Tuloksia analysoidessa voidaankin vain todeta, että oli syy mikä tahansa, nämä tuntemukset eivät olleet jääneet vastaajien mieleen.

Neutraali vaikutus sovelluksella oli seuraaviin tuntemuksiin: keskittymiskyky ja voimavarojen lisääntyminen. Vastaus on siinä mielessä mielenkiintoinen, että kuitenkin suurin osa testiryhmän jäsenistä koki, että ohjelma auttoi heitä keskittymään sen tuottamaan ohjelmaan. Jostain syystä keskittymiskyvyn ei koettu kuitenkaan sovelluksen käytön jälkeen yleisesti vahvistuvan. Tässä yhteydessä on hyvä muistaa, että ”multitasking” työskentely heikentää keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta ja muistia. Avovastauksissa esiin tulleet haasteet sovelluksen käytölle olivat juuri kiire, palavarista toiseen siirtyminen ilman taukoja ja stressi, jotka kaikki altistavat ”multitasking” -tyyliseen työskentelyyn ja haastavat keskittymiskyvyn. Tilanne ei välttämättä korjaannu kovin nopeasti, jos työelämä ruokkii koko ajan tätä aivoille haitallista toimintatapaa. Voimavarojen lisääntymisen voisi kuvitella myös olevan vaikutus, joka vahvistuu pidempiaikaisen, säännöllisen käytön seurauksena. Voimavarat ovat kuitenkin aika laaja käsite, joka rakentuu monista, palautumista vahvistavista tuntemuksista. Voi olla, että lyhyt testijakso vaikutti osaltaan siihen, että tuntemukset näillä osa-alueilla eivät vielä vahvistuneet. Ehkä määritelmä saattoi myös olla liian laaja analysoitavaksi.

Tutkimustulokset olivat hyvin pitkälti sen suuntaisia, joita Huomo sovelluksen toisena kehittäjänä oli odottanutkin. Huomo kirjoitti tulosten pohjalta oman analysoinnin vastauksista, ja seuraava osuus perustuu suoraan lainaukseen hänen kirjoittamasta yhteenvedosta.

Oletuksena oli, että sovellus auttaisi pysähtymään arjen keskellä. Mieli rauhoittuisi ja hengitys kulkisi vapaammin. Tauon jälkeen olisi helpompi keskittyä ja rauhoittuminen selkeyttäisi ajatuksia, olisi helpompi keskittyä taas töihin. Samalla se auttaisi tiedostamaan oman tilanteen ja ehkä tekemään tarvittavia muutoksia arkeen.

Kovin kiireinen ja hektinen vaihe saattaa aiheuttaa kehomielle ylivirittyneisyyden, joka ikään kuin pakottaa pinnistelemaan ja pitämään tehoa yllä, jotta ei väsähtäisi taustalla olevaan väsymykseen. Siksi saattaa olla, että sovelluksen käyttö rauhoitti hetkeksi niin, että pinnistely herpaantui ja ilmeni väsymys. Se väsymys, joka on ollut ehkä jo pitkään kehomielle. Nyt keho ehkä pysähtyi tiedostamaan ja janosi lisää. Pinnistelyn antama energia saattoi sulaa pois ja antoi väsähtäneen olon.

Saattaa myös olla, että pitkään jatkuneesta kiireestä ja stressistä tulee tietoisemmaksi tauon aikana, kun on enemmän läsnä itsessään ja kykenee ehkä tunnistamaan stressin. Tiedostaen samalla, ettei ehkä ole onnistunut pitämään tasapainoa yllä elämässä. Tämä oivallus ei välttämättä anna itselle viestiä, että elämänhallinta olisi hyvässä kunnossa.

Kun ihmisellä on kuormituksen ja palautumisen tasapaino kunnossa, hän todennäköisesti kokee pienet pysähtymiset herkemmin myös energisoivana. Kun on palautumisvajetta, pienetkin pysähtymiset saattavat tuntua rentouttavilta, ehkä jopa energiaa laskevana. Kehohan on jo suorituskykynsä ylärajalla ja herää kaikkiin mahdollisuuksiin aktivoitua rauhoittavaa parasympaattista hermostoa. Sama ilmiö esiintyy luonnossa liikkeessa. Väsynyt, kuormittunut ihminen saattaa metsään mennessään nopeasti huomata olevansa äärimmäisen uupunut. Metsän virkistävän vaikutuksen havaitsee helpommin silloin kun kuormitus ja palautuminen on riittävässä tasapainossa.

Testijakson kesto oli varsin lyhyt, ei auttanut pidempiaikaiseen sitoutumiseen tai muutokseen. Todennäköisesti sitoutuminen testiin lisäsi hieman painetta, tuli lisää asiaa päivän tehtävien asioiden listaan. Lisäksi sovelluksen käyttöön tottuminen ja sen muodostuminen pysyväksi työkaluksi ei ole tässä ajassa realistista.

Sovelluksen kehittäjinä olemme kuitenkin erittäin iloisia myös siitä, jos lyhyt testijakso onnistui herättämään osallistujan huomion palautumisen tarpeeseen. Ja hienoa jos se on auttanut löytämään lyhyitäkin rentoutumisen ja rauhan hetkiä. Parhaimmillaan se aktivoi käyttäjää tekemään muutoksia omaan arkeen, ehkä lisäämään palautumista edistäviä asioita siihen. Toivottavasti kokemus lisää jatkossa myös metsäkäyntejä ja luontoaltistuksia. Ja mitä enemmän ihmiset menevät metsään, sen syvemmin he arvostavat sitä ja ovat halukkaita suojelemaan niitä.” (Huomo, 2019b.)

Tulosten analysoinnissa esiin tulleet testausjakson haasteet kiireen tai muuten stressaavan ajanjakson vuoksi oli tärkeää huomioida vastauksia analysoidessa. Myös sillä voidaan katsoa olevan oleellinen merkitys, mikä vastaajien tilanne on ollut vastaushetkellä, ja kuinka hyvin kukakin on pystynyt sillä hetkellä palauttamaan testausjakson aikaiset

tuntemuksen mieleensä. Tuloksia voidaankin näin ollen pitää vaan lähinnä suuntaa antavina.

### 6.3 Sovelluksen kehittäminen

Sovelluksen kehittämisideoita keräillessä haasteita teetti se, että ideoita oli monessa eri vastauksessa ja niitä oli paljon erilaisia. Useampien avovastausten avulla haluttiin saada ajatuksia useammasta eri näkökohdasta ja se onnistui. Vastaajilla oli selvästi halu keksiä ja ideoida sovellusta parantavia ratkaisuja. Monipuoliset vastaukset kertoivat myös siitä, että vastaajat uskalsivat olla rehellisiä ja pohtia syvällisesti kyselylomakkeessa kysytyjä asioita. Olen tämän myötä erittäin tyytyväinen, että he pystyivät kokemaan testitilanteen luotettavaksi ja sitoutumaan mukana oloon. Jopa näinkin pieni testiryhmä pystyi todentamaan sen, että kaikkia miellyttävää, täydellistä sovellusta on varmasti mahdoton kehittää. Näin ollen yhdeksi mahdollisuudeksi jää kehittää sovellusta enemmän siihen suuntaan, että käyttäjä voi itse tehdä enemmän valintoja oman reitin rakentamiseen.

Kuten opinnäytetyön aikaisemmassa vaiheessa kerrottiin, esimerkiksi videokuvauksen lisääminen oli ollut sovelluksen kehittäjien mielessä, kuten myös sauna osuuden toimivuus. Kumpaankin ajatukseen tuli palautetta vastaajilta. Videokuvaa toivottiin yhdeksi lisävaihtoehdoksi ja useampi vastaaja ei innostunut sauna osuudesta. Tämä oli mielenkiintoista, koska kumpaakaan osa-aluetta ei erityisesti mainittu minkään kysymyksen yhteydessä. Silti kehittäjät saivat vastausten avulla monia näkökantoja näinkin pieneltä testiryhmältä. Tämän perusteella olisikin suositeltavaa kysellä säännöllisesti palautetta käyttäjiltä. Moni antaisi varmasti mielellään apunsa tuotteen kehittämiseen.

### 6.4 Arviointia opinnäytetyöstä

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tarkoitus on tutkia ja kehittää työelämässä ilmeneviä ongelmia, ja se on laajuudeltaan 15 opintopistettä (Opinnäytetyö). Tähän perustuen, opinnäytetyön aihe ja laajuus täytti sille asetetut vaatimukset. Aihe oli erittäin ajankohdainen tämän hetkessä työelämässä ja palautumisen haaste on yleisesti tunnistettu lähes jokaisella toimialalla. Teorian viitekehyksen rajaus mahdollisti opinnäytetyön laajuuden säilyttämisen opinnäytetyölle määritellyiden tavoitteiden sisällä, vaikka teorian pohjalta olisi ollut mahdollisuus huomattavasti laajempaan kokonaisuuteen. Mitä enemmän aiheeseen syventyi, sitä enemmän olisi tehnyt mieli laajentaa tutkimusta. Mielenkiintoista oli myös todeta, että vaikka osa käytetyistä lähteistä oli kymmenenkin vuoden

takaa, asiat eivät olleet vanhentuneet. Yhä edelleen tuoreemmat teorialähteetkin tukivat näitä samoja teorioita, varsinkin työhyvinvoinnin ja itsensä johtamisen tahoilta.

Opinnäytetyön tutkimustuloksissa oli yllättää nähdä, miten paljon erilaisia vastauksia testiryhmän jäsenet antoivat. Olin aluksi kuvitellut, että tämän kokoisen testiryhmän avulla voisi saada yhtenäisempiä vastauksia, mutta yllätyin tuntemusten kirjavuudesta. Opinnäytetyön tavoitteiden kannalta oli kuitenkin tärkeää saada monipuolisia ajatuksia, ei niinkään tehdä yleistyksiä. Tämän vuoksi testiryhmän koko oli mielestäni oivallinen tämän tyyllisen tutkimuksen toteutukseen.

Pidän myös tärkeänä sitä, että kyselyssä selvitettiin testausjakson yleistä tilannetta ja sen vaikutusta testaustulokseen. Tutkimuksen saatekirjeissä (liitteet 1 ja 2) pyydettiin sovelluksen käyttöä ainakin kerran päivässä, mutta se ei selkeästi ollut realistinen toive. Testiryhmän jäseniä ei kuitenkaan haluttu muistuttaa testausjakson aikana säännöllisestä käytöstä. Tutkimuksen kannalta oleellisempaa oli saada selville aktivoiko sovellus mikrotaukojen toteuttamista, ja edesauttaako se palauttavien tuntemuksien syntymistä käytön yhdessä. Useammalle testiryhmän jäsenelle käyttö kerran päivässä oli liikaa, mutta avovastauksista pystyi kuitenkin päättämään, että moni olisi toivonut pystyvänsä käyttämään sovellusta useammin. Jälkeenpäin ajateltuna olisi ollut vielä mielenkiintoista tietää, olivatko testiryhmän jäsenet saavuttaneet itselleen asettaman tavoitteen sovelluksen käyttökerroille.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, miten tulokset muuttuisivat toisen testiryhmän samanpituisen testausjakson jälkeen. Sillä voitaisiin hakea tutkimukselle reliabiliteettia, eli tutkimustulosten toistettavuutta. Tulosten pohjalta olisi mielenkiintoista tarkastella toisiko samankokoinen testiryhmä samansuuntaisia vastauksia, vahvistuisivatko jotkut vastaukset, säilyisikö vastausten kirjavuus tai tulisiko kirjavuutta jopa lisää. Tämän lisäksi olisi mielenkiintoista toteuttaa kysely, joka lähetettäisiin sovelluksen käyttäjille muutaman käyttökerran jälkeen. Tällöin tuntemukset olisivat vielä tarkasti mielessä. Tähän tutkimukseen tarkoitettuja kysymyksiä voisi hyvin soveltaa kysymyslomakkeen toteutuksessa, koska niiden avulla saatiin kattavasti tietoa, eivätkä testiryhmän jäsenet kokeneet kyselyä raskaaksi.

Tutkimustulokset antavat kehitysideoiden myötä mahdollisuuden myös uudelle opinnäytetyölle, jossa kehitettäisiin sovellusta kehitysideoiden pohjalta. Kehitystyön jälkeen sovellusta voisi testata uusien käyttäjien tai mahdollisesti tämän saman testiryhmän avulla



ja tutkia sovelluksen vaikutuksia uudelleen. Sovelluksen tämän hetkiset ominaisuudet ja käyttäjien toiveet toimivat myös hyvinä rakennuspalikoita uusien sovellusten kehittämiseen.

Omasta opinnäytetyön prosessista opin, kuinka tärkeää aihetta valitessa on tehdä tarpeeksi tarkka rajaus. Kun tämän työn maltoi tehdä perusteellisesti, oli teoreettisen viitekehyksen rakentaminen helppoa. Tutkimuskysymysten mielessä pitäminen oli erittäin tärkeää koko kirjoitusprosessin ajan. Se auttoi hyvin myös teorian viitekehyksen rajaamisessa, koska aihealueet olivat laajoja. Kyselylomakkeesta tuli aika laaja ja sen pohjalta tulosten analysointiin meni paljon aikaa. Koen kuitenkin, että tämän ansiosta pystyin tarkastelemaan tutkittavaa asiaa monipuolisesti. Osan laadullisista vastauksista olisi kuitenkin voinut yhdistää yhdeksi kysymykseksi, jolloin sisällönanalyysi olisi ollut helpompi tehdä. Määritin itselleni aikataulut, joiden avulla kirjoitusprosessi pysyi hyvin hallinnassa. Se mahdollisti myös sen, että vapaa-aikaa pystyi huolettomasti vapauttamaan muihinkin asioihin ilman huonoa omaatuntoa. Yhteistyö opinnäytetyön tilanteen yrityksen kanssa oli tosi innostavaa. Oli mielenkiintoista syventyä tähän mielenkiintoiseen aiheeseen.

#### 6.5 Mikrotauot ja luonto työhyvinvoinnin kehittämisen tukena

Halusin vielä lopuksi palata omasta mielestäni opinnäytetyön vaikuttavimpaan osioon, eli luonnon merkitykseen hyvinvointia tukevana elementtinä, joka yllätti minut vaikuttavuudellaan. Opinnäytetyön rakennetta miettiessäni, lähdin jostain syystä liikkeelle luontoihteisesta kirjallisuudesta. Se imaisi minut heti mukaansa. Huomasin jo kirjallisuutta lukiessani, kuinka vahvoja mielikuvia ja mielihyvän tunteita luonnosta kertova kirjallisuus herätti. Olen lisännyt elämääni liikkumista luonnossa ja ohjannut sinne myös ajatuksia työpäivän lomassa mielikuvien, valokuvien tai ikkunamaisemien avulla. Olen kokenut virkistyväni ja saavani lisää energiaa.

Kun mietin tämän pohjalta kyselylomakkeiden kysymyksiä tuntemuksista, voin yhä paremmin ymmärtää testiryhmän jäsenten kuvaamia luontoyhteyden tuomia vaikutuksia. Osaan kuvitella tuntevani rauhallisuutta, levollisuutta, selkeyttä ja tasapainoa, jonka seurauksena vähitellen myös energisyyteni lisääntyy ja keskittymiskyky paranee. Ne tunteukset eivät kuitenkaan tule vahvimpina, tai ainakaan heti ensimmäisenä, mieleen. Näiden pohjalta koen itse, että luonto elementtinä toimii hyvin monipuolisesti palautumisen tukena ja mikä parasta, se on meidän kaikkien käytettävissä.

Toinen palautumista edistävä asia, mikrotauat, on myös oleellista huomioida opinnäytetyön johtopäätöksissä. Testiryhmän, itseni ja opinnäytetyön yhteydessä lukemani aineiston perusteella ymmärrän ja tiedostan haasteen mikrotaukojen toteuttamiseen. Työelämän vauhdikkuus, liialliseen tehokkuuteen oppiminen ja työsopimuksessa painotettuihin taukoihin sitoutuminen, haastavat kaikki meidän kykyä tunnistaa milloin olisi tauon paikka. Vaikka mikrotauat vievät vain äärettömän pienen hetken työpäivästä, niihin pysähtyminen vaatii uuden opettelua ja kurinalaisuutta. Oma suositukseni onkin, että uuden opetteluun kannattaa lähteä pienin askelin. Avuksi voi lukea vielä muutaman vinokin itsensä johtamisen keinoista ja mikrotaukoa käsittelevistä luvusta. Liikkeelle lähteminen voi olla aluksi, vaikka vain pari kertaa viikossa tapahtuvaan mikrotaukoon sitoutuminen ja innostuminen sitä kautta erilaisten mikrotaukojen testailusta. Mikrotauko voi olla esimerkiksi lyhyt venyttely, hengitysharjoitus tai ihan vaan ikkunasta ulos katselu. Uskon vahvasti, että tämän myötä tauoista tulee vähitellen tapa, joka antaa itselle ihan uudenlaista energiaa työpäivään ja myös omalle vapaa-ajalle.

Koen, että työhyvinvoinnin kehittäminen onnistuu jo pelkästään sillä, että työympäristöön lisätään palauttavia elementtejä. Koska luonnolla on todettu olevan hyvin vahva vaikutus palautumiseen, sitä olisi varmasti selkeintä käyttää. Erilaiset taukotilat, joissa on mahdollisuus hengähtää ja katsella kauniita kuvia tai ikkunamaisemaa luonnosta, kasvattaa varmasti innostusta. Se on kuitenkin pieni panostus työhyvinvoinnin lisäämiseen ja sitä kautta työkyvyn varmistamiseen.

Viitataan myös vielä teorian viitekehyksessä viitattuun Japanissa tehtyyn tutkimukseen, jossa tutkittiin metsän vaikutusta verenpaineeseen (Song & Ikei & Miyazaki 2017). Voin hyvin kuvitella, miten siellä tuloillaan oleva ”forest bathing” tulee parantamaan työhyvinvointia ja jopa tämän tutkimuksen mukaan terveyttä. Siellä kuvattu metsäretkipäivä sisälsi muun muassa: kävelyä ja kuljeskelua metsässä, venyttelyä, syvään hengittelyä, maisemien katselua, meditaatiota, riippumatolla loikoilua ja oleskelua vesiputouksella. Jo ajatus tästä maalaa mieleen upeita maisemaluonnoksia näistä hetkistä ja todistaa, miten syvällä mielessämme luonnon rauhoittava ja palauttava vaikutus onkaan. Haastaisinkin tämän myötä yrityksiä miettimään aktiivisesti, miten hyödyntää luontoa työhyvinvointipäivissä, palaverissa, koulutuksissa ja yleisestikin palautumisen tukemisessa. Siitä on valtava hyöty työhyvinvoinnille.

Toivon, että tämän opinnäytetyön avulla innostut kehittämään työhyvinvointiasi ja haastat itsesi löytämään keinoja työpäivän tauotuksen toteuttamiseksi. Toivon, että opinnäytetyöni on antanut sinulle jotain keinoja ja ”ahaa” -elämyksiä siitä, mitä voisit tehdä toisin voidaksesi entistä paremmin työelämässä. Uskon tutkimani aineiston pohjalta, että jopa näillä pienillä mikrotauoilla on valtava vaikutus oman hyvinvoinnin ja elämänhallinnan parantamiseksi, joten lähde vaikka niistä liikkeelle. Työelämän kiire ja vauhti ei tule helpottamaan, mutta oleellista onkin, miten itse muokkaat työskentelytapojasi. Huolehdi itsestäsi ja etsi aktiivisesti keinoja kehittää itseäsi ja elämääsi. Nauti elämästä ympärilläsi, luonnosta ja tästä hetkestä. Laita silmät kiinni, hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos ja avaa taas silmäsi. Tunne kuinka energia lähtee virtaamaan ja olet taas valmis jatkamaan tehokkaampana päivääsi.

## Lähteet

- Aarnikoivu, Henrietta 2008. Esimiehenä Arjessa. Alma Talent, Helsinki. Alma Talent Pro Fokus -verkkopalvelu. Saatavissa myös samannimisenä kirjana. <https://verkkokirjahylly.almatalent.fi/teos/JAJBBXXTBFACG#kohta:1>. Luettu 11.4.2019.
- Aivotyö. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyontekija/aivot-tyossa/>. Luettu 2.1.2019
- Alahautala, Tiina & Huhta, Henna-Riikka 2018. Johda terveyttä työnantajan opas. Alma Talent, Helsinki. Alma Talent Pro Fokus -verkkopalvelu. Saatavissa myös samannimisenä kirjana. [https://verkkokirjahylly.almatalent.fi/teos/BAEBBXDTEB#kohta:JOHDA\(\(20\)TERVEYTT\(\(c4\)\(\(20\)\)](https://verkkokirjahylly.almatalent.fi/teos/BAEBBXDTEB#kohta:JOHDA((20)TERVEYTT((c4)((20))). Luettu 29.3.2019.
- Aro, Antti W. 2006. Onko työssä tolkkua?. Edita, Helsinki.
- Heiskanen, Siru 2017. Biofilia – Rakkautemme luontoon. Naava. <https://www.naava.io/fi/editorial/biofilia-rakkautemme-luontoon>. Luettu 24.3.2019.
- Hirsijärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja Kirjoita. 10. osin uudistettu painos. Tammi, Helsinki.
- Huomo, Jonna 2019a. Työterveyshoitaja, mindfulness-kouluttaja, Walk in Finland -sovelluksen kehittäjä. Mindstone Oy, Helsinki. Haastattelu 23.1.2019.
- Huomo, Jonna 2019b. Työterveyshoitaja, mindfulness-kouluttaja, Walk in Finland -sovelluksen kehittäjä. Mindstone Oy, Helsinki. Haastattelu 23.3.2019.
- Huotilainen, Minna & Moisala, Mona 2018. Keskittymiskyvyn elvytysopas. Tuuma, Jyväskylä.
- Huotilainen, Minna & Peltonen, Leeni 2017. Tunne aivosi. Otava. Helsinki.
- Hämäläinen, Virpi & Maula, Hanna & Suominen, Kimmo 2016. Digiajan strategia. Alma Talent, Helsinki. Alma Talent Pro fokus -bisneskirjasto. Luku 6. [https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.metropolia.fi/teos/GAJBEXCTEB#kohta:6\(\(20\)UUDISTUMI-SEN\(\(20\)KULTTUURI\(\(20\)\(:HENKIL\(\(d6\)ST\(\(d6\)KOKEMUS\(\(20\)KESKI\(\(d6\)SS\(\(c4\)\(\(20\)\)](https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.metropolia.fi/teos/GAJBEXCTEB#kohta:6((20)UUDISTUMI-SEN((20)KULTTUURI((20)(:HENKIL((d6)ST((d6)KOKEMUS((20)KESKI((d6)SS((c4)((20))). Luettu 29.3.2019.
- Itsensä johtaminen perustuu tiedostamiseen. 2018. Duunitori 25.8.2018. <https://duunitori.fi/tyoelama/itsensa-johtaminen-tiedostaminen/>. Luettu 3.1.2019.
- Kallunki, Elisa 2018. Luonto on tehokas stressin purkaja, jopa toimistossa – 15 minuuttia luontokuvaa ja -ääntä riittää mielialan kohenemiseen. Yleisradio. 20.12.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10564100>. Luettu 6.1.2019.
- Largo-Wight, Erin & Chen, W. William & Dodd, Virginia & Weiler, Robert 2011. Healthy Workplaces: The Effects of Nature Contact at Work on Employee Stress and Health.

Public Health reports. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3072911/>. Luettu 23.3.2019.

Leppänen, Marko & Pajunen, Adela 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus, Helsinki.

Lyytinen, Jukka & Reini, Antti 2018. Metsä. Hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta. Like, Helsinki.

Manka, Marja-Leena. 2006. Tiikerinloikka työniloon ja menestykseen. Talentum. Helsinki

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. 3.–4. painos. Kehittämistyön menetelmät Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma pro, Helsinki.

Opinnäytetyö. Ammattikorkeakouluopinnot. [https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/Opinnaeytetyoe\\_\\_d8082.html](https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/Opinnaeytetyoe__d8082.html). Luettu 7.4.2019.

Pehkonen, Irmeli. Työkykytalo. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/>. Luettu 2.1.2019.

Puurunen, Leena 2018. Työn murros haastaa työkykyä. Varma. <https://www.varma.fi/muut/blogi/postaukset/2018-q1/uusi-tyon-murros-haastaa-tyokyky/>. Luettu 26.1.2019.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Luettu 20.3.2019.

Schoonover, Anna 2016. Mitä on itsensä johtaminen. Yhteisillä tulilla. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan tutkimusyhteisön blogi. <https://yhteisillatullilla.weebly.com/yhteisillauml-tulilla/mita-on-itsensa-johtaminen#>. Luettu 4.1.2019.

Salmimies, Raija 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. WSOYpro, Helsinki.

Salonen, Eveliina 2017. Intuitio ja tunteet johtamisen ytimessä. Alma Talent, Helsinki. Alma Talent Pro -verkkopalvelu. Saatavissa myös samannimisenä kirjana. [https://bisneskirjasto.almatalent.fi/teos/HAHBBXDTEB#kohta:INTUITIO\(\(20\)JA\(\(20\)TUNTEET\(\(20\)\)](https://bisneskirjasto.almatalent.fi/teos/HAHBBXDTEB#kohta:INTUITIO((20)JA((20)TUNTEET((20))). Luettu 29.3.2019.

Silvennoinen, Markku. & Kauppinen, Risto. 2006. Onnistu alaisena. Näin johdan esimestä ja itseäni. Tammi, Helsinki.

Song, Chorong & Ikei, Harumi & Miyazaki, Yoshifumi 2017. Sustained effects of a forest therapy program on the blood pressure of office workers 1.9.2017. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866717302017?via%3Dihub>. ScienceDirect. Luettu 24.3.2019.

Sydänmaanlakka, Pentti 2017. Älykäs itsensä johtaminen. 4. painos. Alma Talent, Helsinki.

Työhyvinvointi. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>. Luettu 26.1.2019.

Työhyvinvointi on yhteinen asia. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/perehdytys-tyohyvinvointiin-tyoterveyteen-ja-tyoturvallisuuteen/tyohyvinvointi-yhteinen-asia/>. Luettu 3.1.2019.

Työympäristön ja työhyvinvoinnin linjaukset 2030 2019. Sosiaali- ja terveysministeriö. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161450/STM\\_3\\_2019\\_Tyoympariston%20linjaukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161450/STM_3_2019_Tyoympariston%20linjaukset.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 7.4.2019.

Wihuri, Antti-Juhani 2014. Mindfulness työssä. Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Alma Talent, Helsinki. Alma Talent Pro Fokus -verkkopalvelu. Saatavissa myös samannimisenä kirjana. [https://bisneskirjasto.almatalent.fi/teos/IAIBBXXTBBAED#kohta:MINDFULNESS\(\(20\)TY\(\(d6\)SS\(\(c4\)\(\(20](https://bisneskirjasto.almatalent.fi/teos/IAIBBXXTBBAED#kohta:MINDFULNESS((20)TY((d6)SS((c4)((20). Luettu 11.4.2019.

## Tutkimuksen esittely

Aihe: **Walk In Finland- app Testiryhmä 2019**

Päiväys: 2019-01-23 17:43

Lähtettäjä: Jonna <jonna@mindstone.fi>

Vastaanottaja: jonna@mindstone.fi

Moikka,

Hyvää alkanutta vuotta! Vihdoin olemme tässä vaiheessa, että pääsemme testiryhmän kanssa aloittamaan. Alla infokirje Anulta, tutkimuksen tekijältä. Multa saa lisätietoja tarvittaessa.

Ensimmäiset ohjeet Anun kirjeessä.

Hei,

Olen Anu Halme, liiketalouden tradenomi opiskelija Metropolia ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä Walk in Finland sovelluksen tarjoamien mikrotaukojen keinoista vahvistaa työhyvinvointia, joka kiireisen työelämän vuoksi on monella koetuksella. Haluan jo tässä vaiheessa kiittää teitä kaikkia avusta rakentaa tästä mielenkiintoinen tutkimus, josta on varmasti meille kaikille hyötyä. Teidän jokaisen panos on tärkeä tutkimukselleni.

Opinnäytetyöhön sisältyy omien voimavarojen kartoitus ennen ja jälkeen testausjaksoa ja testausjakson lopuksi myös kyselytutkimus. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä. Kenenkään vastaajan henkilökohtaisia vastauksia ei tulla paljastamaan tutkimustuloksissa.

Seuraavaksi pyydän sinua ottamaan yhteyttä Jonnaan yhteyttä, sopiaksesi sovelluksen asennusajankohdan. Jonnan puhelinnumero on: 040-825 6828 ja sähköpostiosoite jonna@mindstone.fi

Itse testausjakso käynnistyy noin kahden viikon päästä, kun sovellus on saatu asennettua jokaiselle testiryhmän jäsenelle. Infoamme tarkasta ajankohdasta, kun se selviää ja annamme silloin vielä sinulle tarkat ohjeet testauksen toteuttamiseen. Testausjakso on kuitenkin tarkoitus aloittaa viimeistään maanantaina 4.2.2019.

Yhteyshenkilönäsi tutkimuksen osalta toimii Jonna Huomo. Jonna toimii myös viestien välittäjänä. Kiitollisena avustanne ja aurinkoisia talvipäiviä toivotellen,  
Anu Halme

--

Jonna Huomo  
Läsnäololähtettiläs  
Mindstone oy  
jonna@mindstone.fi  
p. 040-8256828  
[www.mindstone.fi](http://www.mindstone.fi)  
[www.walkinfinland.com](http://www.walkinfinland.com)  
[fi.linkedin.com/in/JonnaHuomo](https://fi.linkedin.com/in/JonnaHuomo) □

Elämä on tässä ja nyt!

## Tutkimuksen alkukirje ohjeineen

**Aihe: Walk In Finland- sovellus-tutkimus- alkukirje ohjeineen**

Päiväys: 2019-02-03 15:29

Lähettäjä: Jonna <jonna@mindstone.fi>

Vastaanottaja: jonna@mindstone.fi

Hyvä tutkimukseen osallistuja,

Tervetuloa mukaan testaamaan Walk in Finland sovellusta. Kiitän että autat meitä selvittämään, miten sovellus toimii arjen mikrotaukojen eli palautumishetkien mahdollistajana.

Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että käytät sovellusta päivittäin, ainakin kerran työpäivän lomassa, mutta muuten, ja varsinkin vapaapäivinä, käyttöajankohdan voi valita itselle sopivaan hetkeen.

Suosittellemme kokeilemaan eri ajankohtia ja selvittämään missä tilanteissa koet saavasi sovelluksesta eniten apua. Sovellusta testatessa kirjaa käyttökerrat ylös ja kiinnitä huomiota olotilaan sovelluksen käytön jälkeen. Kirjaa tuntemuksesi myös itsellesi muistiin. Näitä tullaan kysymään loppukyselyssä.

Testaus alkaa maanantaina 4.2.2019 ja päättyy sunnuntaina 17.2.2018.

Testausta varten pyydämme teiltä seuraavia toimenpiteitä:

- Tee sunnuntaina 3.2.2019 omien voimavarojen kartoitus (liitteenä), laske pisteesi yhteen ja kirjaa ne itsellesi ylös lomakkeelle. Pistemäärä tietoa tarvitaan testausjakson lopussa, joten säilytähän paperin tallessa.

- Käytä sovellusta vähintään kerran joka päivä. Kuulokkeiden käyttäminen mahdollistaa kokonaisvaltaisemman vaikutuksen, joten jos mahdollista käytä kuulokkeita. Sovelluksessa on eri pituisia luontopolkuja (1min. - 6 min.) ja oleellista on, että sovellusta käyttäessänne valitset sen pituisen jakson, johon voit sillä hetkellä paneutua kokonaisvaltaisesti ja häiriöttä.

- Tee sunnuntaina 17.2.2019 uudelleen omien voimavarojen kartoitus, laske pisteesi yhteen ja kirjaa ne itsellesi ylös lomakkeelle.

- Vastaa tämän jälkeen kyselyyn, jonka linkin toimitamme sinulle saman päivän aamuna. Saat samalla myös lisätietoa kyselyyn vastaamisesta. Kyselyyn tulee vastata 20.2.2019 mennessä, mutta mieluiten heti testausjakson loppuessa eli 17.2.2019, kun testausajan tuntemukset ovat vielä tuoreessa muistissa.

Suosittellemme tutustumaan etukäteen sovellukseen, Jonnan kirjoittaman blogin avulla. Tämän avulla saat sovelluksen käytöstä kaiken mahdollisen hyödyn irti. Tässä linkki artikkeliin:

<https://www.mindstone.fi/metsaa-sohvalla/>

Jos sinulla on mitä tahansa kysymyksiä tutkimuksen aikana, ole yhteydessä Jonnaan. Tässä vielä yhteystiedot p. 040-825 6828 ja sähköpostiosoite jonna@mindstone.fi

Kiitos että olet tässä mukana :)

Terveisin,  
Anu ja Jonna



## Tutkimuksen loppuviesti

Aihe: **Walk In Finland- app Testiryhmä 2019- Loppuviesti**

Päiväys: 2019-02-17 10:44

Lähettäjä: Jonna <jonna@mindstone.fi>

Vastaanottaja: jonna@mindstone.fi

Hei,

Testausjakso on takana ja edessä on enää pari viimeistä tehtävää tutkimuksen osalta. Toivottavasti testausajanjakso on ollut mielenkiintoinen ja olet saanut kokonaiskuvan sovelluksen toiminnasta.

Viimeisenä tehtävänäsi on tehdä uudelleen omien voimavarojen arviointi ja sen jälkeen vastata kyselyyn, johon pääset tästä linkistä: <https://goo.gl/forms/DjE0lhAtBUAXeT4a2>

Kyselyyn tulee vastata 20.2.2019 mennessä, mutta mieluiten nyt heti testausjakson loppuessa eli 17.2.2019, kun testausajan tuntemukset ovat vielä tuoreessa muistissa.

Kysymykset ovat pääosin monivalintakysymyksiä, mutta osaan kysymyksistä vastataan kirjallisesti. Tähdellä merkattuihin kysymyksiin on vastattava jotain, ennen kuin lomakkeen voi kuitata valmiiksi. Kyselyn vastaamiseen menee aikaa noin 5-10 minuuttia. Tarvitset vastauksissa tietoa oman voimavarakartoituksen pistemäärästä, joten huomioitahan, että lomake on ulottuvillasi.

Huolehdiathan siitä, että vastauksesi antavat rehellisen ja todellisen arvion kokemuksistasi, joiden avulla arvioinnin tuloksista saadaan totuudenmukaisia. Haluan tässä vaiheessa vielä muistuttaa, että vastaukset pysyvät luottamuksellisina koko tutkimuksen ajan. Kenenkään vastaajan henkilökohtaisia vastauksia ei tulla paljastamaan tutkimustuloksissa.

Kun olet vastannut kyselyyn, postita voimavarakartoitus lomake Jonnalle, (Saramäentie 14 A, 00670 Helsinki) tai sovi Jonnan kanssa noudosta tai tuomisesta. Laita lomake erilliseen nimettömään kuoreen, jonka laitat postituskuoreen. Nimettömyyden varmistamiseksi, älä laita nimeäsi lomakkeelle. Kirjekuori kulkeutuu suoraan minulle. Pysin lomakkeen avulla löytämään vielä tarkempaa tietoa siitä, miten sovelluksen käyttö vaikutti näihin yksittäisiin voimavaroihin.

Jos sinulla on ongelmia kyselyyn vastaamisessa, Jonna auttaa sinua puhelimen päässä p.040-825 6828.

Haluan vielä kerran kiittää Sinua avustasi opinnäytetyöni toteuttamisessa. Toivottavasti sovellus helpottaa jatkossa mikrotaukojesi toteutumista ja virtuaalimetsävierailuja silloin, kun oikeaan metsään ei ole mahdollisuus päästä.

Aurinkoista kevään odottelua toivotellen,  
Anu Halme

Lämmin ja valtavan suuri kiitos myös minun puolestani :) T: Jonna

## Omien voimavarojen kartoituslomake

### OMIEN VOIMAVAROJEN KARTOITUS

**TESTAUKSEN ALUSSA 3.2.2019.** Ympyröi pistemäärä tuntemuksiesi mukaan ja laske lopuksi vastausten pistemäärät yhteen.

VÄITTÄMÄT	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Tunnen itseni energiseksi ja virkeäksi	1	2	3	4	5
Tunnen itseni levänneeksi ja rentoutuneeksi	1	2	3	4	5
Pystyn keskittymään tehtäviini	1	2	3	4	5
Pystyn ajattelemaan selkeästi	1	2	3	4	5
Pystyn rauhoittamaan mieleni	1	2	3	4	5
Pystyn olemaan tietoisesti läsnä tässä hetkessä	1	2	3	4	5
Tunnen itseni tehokkaaksi	1	2	3	4	5
Koen, että elämälläni on merkitys	1	2	3	4	5
Suhtaudun itseäni armollisesti ja myönteisesti	1	2	3	4	5
Pystyn ratkaisemaan eteen tulevia ongelmia	1	2	3	4	5
Pystyn tunnistamaan omia tunteitani	1	2	3	4	5

Yhteispistemääräni (kirjataan myöhemmin loppukyselyyn)

**TESTAUKSEN JÄLKEEN 17.2.2019.** Ympyröi pistemäärä tuntemuksesi mukaan ja laske lopuksi vastausten pistemäärät yhteen.

VÄITTÄMÄT	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Tunnen itseni energiseksi ja virkeäksi	1	2	3	4	5
Tunnen itseni levänneeksi ja rentoutuneeksi	1	2	3	4	5
Pystyn keskittymään tehtäviini	1	2	3	4	5
Pystyn ajattelemaan selkeästi	1	2	3	4	5
Pystyn rauhoittamaan mieleni	1	2	3	4	5
Pystyn olemaan tietoisesti läsnä tässä hetkessä	1	2	3	4	5
Tunnen itseni tehokkaaksi	1	2	3	4	5
Koen, että elämälläni on merkitys	1	2	3	4	5
Suhtaudun itseäni armollisesti ja myönteisesti	1	2	3	4	5
Pystyn ratkaisemaan eteen tulevia ongelmia	1	2	3	4	5
Pystyn tunnistamaan omia tunteitani	1	2	3	4	5

Yhteispistemääräni (kirjataan myöhemmin loppukyselyyn)

Vastauksien jälkeen tarvitsen lomakkeen vielä takaisin tarkempaa analysointia varten. Palautathan lomakkeen nimettömänä saamassasi valmiissa kirjekuoressa. Lomake kulkeutuu suoraan tutkijalle.

Kiitos!

## Kyselylomake

## Walk in Finland sovellus palautumistaukojen toteuttajana

**\*Pakollinen****1. Pystytkö käyttämään sovellusta työpäivän aikana? \****Merkitse vain yksi soikio.*

Kyllä

Ei

**2. Jos pystyit käyttämään sovellusta työpäivän aikana, mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että se onnistui?****3. Jos et pystynyt käyttämään sovellusta työpäivän aikana, mistä se johtui?****4. Kuinka monta kertaa käytit sovellusta testausjakson aikana? (Jos unohdit pitää kirjaa kerroista, laita mahdollisimman tarkka arvio.) \****Merkitse vain yksi soikio.*

alle 14 kertaa (alle 1 krt/päivä)

14-27 kertaa (vaihtelevasti 1 tai 2 käyttökertaa/päivä)

28-43 kertaa (vaihtelevasti 2 tai 3 käyttökertaa/päivää)

44-55 kertaa (vaihtelevasti 3 tai 4 käyttökertaa/päivää)

yli 56 kertaa (joka päivä vähintään 4 käyttökertaa)

**5. Mikä ajankohta päivässä toi sinulle parhaimman hyödyn sovelluksen käytöstä? \****Merkitse vain yksi soikio.*

Aamulla herätessä

Aamupäivällä

Keskipäivällä

Iltapäivällä

Illalla

Nukkumaan mennessä

Yöllä

En osaa sanoa

Muu:

**6. Missä tilanteessa koit saavasi sovelluksen käytöstä parhaimman hyödyn? \****Merkitse vain yksi soikio.*

Kotona

Työmatkalla

Toissa

En osaa sanoa

Muu:

**7. Millaiset tuntemukset kuvaavat tilaasi sovelluksen käytön jälkeen? \****Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

Rauhallinen

Tasapainoinen

Rentoutunut

Lämmin

Positiivinen  
Toiveikas  
Selkeä  
Onnellinen  
Pelottava  
Ahdistava  
Sekava  
Epätoivoinen  
Jännittynyt  
Rauhaton  
Muu:

## Arvioi seuraavissa kysymyksissä sovelluksen vaikutuksia alla olevalla asteikolla:

1 = huonosti, 2 = melko huonosti, 3 = ei huonosti, ei hyvin, 4 = hyvin, 5 = erinomaisesti

### 8. Sovelluksen kuvat tukivat mielen rauhoittumista. \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

### 9. Sovelluksen äänet tukivat mielen rauhoittumista. \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

### 10. Sovelluksen käyttö lisäsi energiaani ja virkeyttäni \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

### 11. Sovelluksen käyttö sai minut rentoutumaan \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

### 12. Sovelluksen käyttö paransi keskittymiskykyäni \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

### 13. Sovelluksen käyttö selkeytti ajatuksiani \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

### 14. Mieleni rauhoittui sovelluksen käytön jälkeen \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

**15. Sovellus onnistui keskittämään ajatukseni ja huomioni sen tuottamaan ohjelmaan. \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

**16. Koin sovelluksen käytön lisäävän tehokkuuttani \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

**17. Sovelluksen käyttö paransi sen hetkisiä voimavarojani \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

**18. Koen saaneeni sovelluksen tarjoamien palautumistaukojen avulla keinoja hallita kiirettä. \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

**19. Voisin kuvitella sovelluksen säännöllisen käytön parantavan työhyvinvointiani. \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

**20. Sovelluksen säännöllinen käyttö lisäsi elämänhallinnan tunnettani \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

1 2 3 4 5

Huonosti Erinomaisesti

**21. Millaisia tunteuksia kuvat metsästä äänineen herättivät sinussa? \*****22. Miten aiot jatkaa sovelluksen käyttöä? \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

Säännöllisesti

Silloin tällöin

En jatka käyttöä

**23. Lisäikö sovelluksen käyttö liikkumistasi metsässä tai muualla luonnossa? \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

Kyllä

Ei

Ei testausjakson aikana, mutta aikomukseni on lisätä liikkumista metsässä

**24. Miten oman voimavarakartoituksen pistemääräsi muuttui testijakson jälkeen? \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

Kasvoi

Pienentyi

Pysyi samana

**25. Mistä uskot mahdollisen eron johtuvan? \*****26. Miten kehittäisit sovellusta? Puuttuiko siltä jotain tai oliko jotain liikaa? \***

**27. Mikä sovelluksen ohjelmista miellytti sinua eniten? Jos et millään pysty valitsemaan vain yhtä, voit valita useamman. \***

*Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

NUUKSIO nationalpark  
KOLI walk in a winter wonderland  
UKK nationalpark Lappland  
POSIO Lappland - Sauna experience  
SUONENJOKI  
SUORSA Lappland  
PALOJOKI Lappland  
Mikään ohjelmista ei ollut mieluinen

## Tuotteen markkinointi

**28. Mikä olisi mielestäsi sopiva kertamaksu, jonka olisit valmis maksamaan sovelluksen rajattomasta käytöstä? \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

alle 5€

5-10€

11-15€

16-20€

yli 20€

Hankkisin sovelluksen vain, jos se olisi ilmainen

**29. Mitkä sovelluksen ominaisuudet herättäisivät mielenkiintosi hankkia sen itsellesi tai lahjaksi? \***

**30. Missä sovellusta olisi pitänyt mainostaa, että se olisi herättänyt kiinnostuksesi? \***

**31. Tähän voit jättää halutessasi vielä lopuksi palautetta sovelluksesta, kyselystä ja itse testauksesta. Olemme siitä kiitollisia! Sana on vapaa!**