

**Saija Kari**

**LIIKUNTANEUVONTA TYÖHYVINVOINTIPALVELUNA – CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULUN TYÖNTEKIJÖIDEN KOKE-  
MUKSIA**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Terveystenhoitaja (AMK)  
Huhtikuu 2022**



## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Huhtikuu 2022	<b>Tekijä/tekijät</b> Saija Kari
<b>Koulutus</b> Terveystieteiden koulutusohjelma		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
<b>Työn nimi</b> LIIKUNTANEUVONTA TYÖHYVINVOINTIPALVELUNA – CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULUN TYÖNTEKIJÖIDEN KOKEMUKSIA		
<b>Työn ohjaaja</b> Hanna-Mari Pesonen		<b>Sivumäärä</b> 43+4
<b>Työelämäohjaaja</b> Juuso Jussila		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, minkälaiseksi työhyvinvointipalveluksi Centria-ammattikorkeakoulun työntekijät ovat kokeneet liikuntaneuvonnan. Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa työhyvinvointipalvelujen kehittämistä ja kehityksen hyödyllisyydestä liikuntaneuvonnan osalta. Työ toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Centrian liikuntakoordinaattori toimi työelämäkontaktina opinnäytetyössä.</p> <p>Aineisto kerättiin seitsemältä Centria-ammattikorkeakoulun työntekijältä, jotka olivat osallistuneet Centriassa järjestettyyn liikuntaneuvontaan. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelut toteutettiin Microsoft Teamsin välityksellä. Aineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysia käyttäen.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että liikuntaneuvonta koettiin hyväksi ja tärkeäksi työhyvinvointipalveluksi. Liikuntaneuvonta oli saanut aikaan positiivisia vaikutuksia tutkittavien liikuntatottumuksissa ja lisännyt motivaatiota liikuntaa kohtaan. Kehitystoiveena palvelulle nousi jatkoseuranta ja mahdolliset lisätapaamiset. Osa toivoi myös ruokavalio-ohjeistusta liikuntaohjelman rinnalle tukemaan terveellistä elämäntapaa. Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää Centrian työhyvinvointipalveluiden kehittämisessä. Työn perusteella olisi perusteltua tarjota Centrian työntekijöille liikuntaneuvontaa työhyvinvointipalveluna jatkossakin.</p>		
<b>Asiasanat</b> Liikunta, liikuntaneuvonta, työhyvinvointi		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> April 2022	<b>Author</b> Saija Kari
<b>Degree programme</b> Bachelor of Health Care, Public Health Nurse		
<b>Name of thesis</b> SPORTS COUNSELING AS AN OCCUPATIONAL WELL-BEING SERVICE – EXPERIENCES OF EMPLOYEES OF CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES		
<b>Centria supervisor</b> Hanna-Mari Pesonen	<b>Pages</b> 43+4	
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b> Juuso Jussila		
<p>The purpose of the thesis was to describe what kind of occupational well-being service sports counseling has been based on the experiences of Centria UAS employees. The aim of the thesis was to provide information on the development of occupational well-being services and how useful the development has been for the sports counseling. The study was carried out as a qualitative study. Centria's sports coordinator acted as a working life contact in this thesis.</p> <p>The material was collected from seven employees of Centria University of Applied Sciences. They all had participated in sports counseling at Centria. The material was collected by using thematic interview as a data collection method. Interviews were executed in Microsoft Teams. The material was analyzed by using inductive content analysis.</p> <p>According to the results of the study, sports counseling was perceived as a good and important occupational well-being service. Sports counseling had had a positive effect on the employees' exercise habits and it had increased their motivation to exercise. Employees' ideas for the development of the sports service were mainly follow-ups and additional meetings. Some of them also hoped for dietary guidelines alongside an exercise program to maintain a healthy lifestyle. The results of this thesis can be utilized in the development of Centria's occupational well-being services. Based on the study of the thesis, it would be justified to continue to provide sports counseling to Centria's employees as an occupational well-being service.</p>		
<b>Key words</b> Exercise, sports counseling, well-being at work		

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 LIIKUNTA TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ</b> .....	<b>3</b>
2.1 Liikuntasuositukset .....	3
2.2 Motivaatio .....	5
2.2.1 Liikuntamotivaatio.....	5
2.2.2 Motivoiva haastattelu.....	6
2.3 Liikuntaneuvonta .....	7
<b>3 TYÖHYVINVOINTI JA SEN EDISTÄMINEN</b> .....	<b>10</b>
3.1 Terveys ja toimintakyky .....	11
3.2 Fyysinen toimintakyky .....	11
3.3 Työkyky.....	11
3.4 Työhyvinvoinnin edistäminen .....	12
3.5 Työstä palautuminen .....	13
3.5.1 Taukojen merkitys palautumiselle työpäivän aikana .....	14
3.5.2 Liikkumisen merkitys työpäivän aikana.....	15
<b>4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS</b> .....	<b>16</b>
<b>5 AINEISTO JA MENETELMÄT</b> .....	<b>17</b>
5.1 Centria-ammattikorkeakoulu ja Centria Sport -hanke .....	17
5.2 Laadullinen tutkimus.....	18
5.3 Aineiston keruu .....	19
5.4 Aineiston analyysi.....	20
<b>6 TUTKIMUSTULOKSET</b> .....	<b>22</b>
6.1 Osallistujien kokemukset omasta terveydestä ja toimintakyvystä .....	22
6.2 Liikunnan merkitys hyvinvoinnille .....	22
6.3 Liikuntaneuvonnan toimivuus työhyvinvointipalveluna .....	23
6.4 Työhyvinvoinnin tärkeys työntekijöille.....	24
6.5 Kehitysideat .....	24
<b>7 EETTISET KYSYMYKSET JA LUOTETTAVUUS</b> .....	<b>26</b>
7.1 Opinnäytetyön luotettavuuden pohdinta ja arviointi .....	26
7.2 Eettiset kysymykset .....	29
7.2.1 Ihmiseen kohdistuva tutkimus .....	29
7.2.2 Henkilötietojen ja tutkimusaineiston käsittely .....	31
<b>8 POHDINTA</b> .....	<b>33</b>
8.1 Tulosten pohdinta.....	33
8.2 Jatkotutkimusaiheet.....	35
8.3 Opinnäytetyöprosessi .....	36
8.4 Ammatillinen kasvu .....	38

<b>LÄHTEET</b>	.....	<b>40</b>
<b>LITTEET</b>		

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä käsitellään liikuntaneuvonnan merkitystä työhyvinvointipalveluna perustuen Centria-ammattikorkeakoulun työntekijöiden kokemuksiin. Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena. Työssä tavoitteena oli tuottaa tietoa Centrian organisaatiolle työhyvinvointipalveluiden kehittämisestä ja kehityksen hyödyllisyydestä. Liikuntaneuvonta on ollut yksi osa näiden palveluiden kehitystyötä. Työelämätahton ohjaajana työssä toimi Centrian liikuntakoordinaattori Juuso Jussila. Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja haastateltavina oli seitsemän Centrian työntekijää, jotka ovat osallistuneet liikuntakoordinaattorin järjestämään liikuntaneuvontaan. Liikuntakoordinaattori etsi haastatteluun halukkaat henkilöt. Tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää osallistujien kokemuksia siitä, minkälaiseksi työhyvinvointipalveluksi he ovat kokeneet liikuntaneuvonnan. Haastattelut järjestettiin etäyhteyden avulla Microsoft Teamsissa yksilöhaastatteluina. Liikuntakoordinaattorin järjestämä liikuntaneuvonta on osa Centria Sport -hanketta.

Liikunnalla on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Liikkuminen vaikuttaa ihmiskehossa moneen eri asiaan, kuten unen ja mielialan laatuun sekä verenpainetasoihin ja veren rasva- ja sokeripitoisuuksiin. Liikunnan rooli eri sairauksien ehkäisyssä on merkittävä. (UKK-instituutti 2020a; Terveyskylä 2020.) Liikuntasuositukset on laadittu ohjeistamaan ihmisiä siinä, minkälaista liikuntaa olisi hyvä harrastaa ja kuinka paljon (THL 2020a). Suomessa vajaa puolet aikuisväestöstä liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti (THL 2020b). Ihmisten liikkumisen vähyys aiheuttaa valtiolle suuret kustannukset, vähintään 3,2 miljardia euroa vuodessa. Kustannukset koostuvat monista eri asioista, mutta suurimmat laskun kasvattajat ovat tuloverojen menetyksestä aiheutuvat kustannukset sekä terveydenhuollosta tulevat kulut. (Vasankari & Kolu 2018, 1.)

Liikuntaneuvonnalla pyritään saamaan muutosta asiakkaan liikuntatottumuksiin hänen liikkumiskäyttäytymiseensä vaikuttamisen kautta. Liikuntakäyttäytymiseen pyritään saamaan muutosta käyttäytymistä selittävien tekijöiden kautta eli ei suoraan pyritä vaikuttamaan asiakkaan liikkumiseen. Neuvonta toteutetaan asiakaslähtöisesti ja tavoitteellisesti vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa. Se tulee kohdistaa yksilöllisesti jokaisen asiakkaan kohdalla ja toteuttaa asiakkaan tarpeiden ja voimavarojen mukaan. (Kivimäki & Tuunanen 2021, 5, 12.) Liikuntaneuvonnan vaikutuksia asiakkaiden liikuntatottumuksiin ja terveydellisiin ominaisuuksiin on selvitetty ja tulokset ovat olleet positiivisia. Pääosin muutokset ovat olleet asiakkaille pysyviä. (Liikuntaneuvonta.) Liikuntaneuvonta on yksi keino, jolla voidaan saada väestöä liikkumaan enemmän ja sitä kautta vähentämään liikkumattomuuden aiheuttamia kustannuksia (Vasankari & Kolu

2018, 1). On todettu, että huomattavia säästöjä yhdelle kunnalle syntyisi jo siitä, jos viisi prosenttia liian vähän liikkuvasta väestöstä saataisiin liikkumaan enemmän (Juuma & Tuunanen 2021, 4).

Työhyvinvointi koostuu ihmisen hyvinvointiin vaikuttavista osa-alueista. Näihin kuuluvat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen sekä henkinen hyvinvointi työympäristössä. (Virolainen 2012, 12.) Ihmisten tavoitteena elämässä on olla onnellisia, ja tämä sama tavoite pätee myös työn suhteen. Ihmisillä on halu kokea viihtyväänsä työssään, ja he haluavat, että heidän jaksamisensa riittää myös työpäivän jälkeisiin aktiviteetteihin. (Virolainen 2012, 9.) Jotta ihminen kykenee käymään töissä, hänen täytyy olla työkykyinen. Työkyvyn määritelmä ei ole täysin selkeä, mutta yleisesti ajateltuna työkyvyllä viitataan yksilön kykyyn tehdä työtä ja suoriutua työtehtävistään. (Airila & Schaupp 2020, 7.) Työhyvinvointia voidaan myös kehittää, ja se tapahtuu parhaiten ennalta ehkäisevän toiminnan kautta työoloihin vaikuttamalla (Manka & Manka 2016, 97–98). Työhyvinvoinnin kehittämisessä työpaikan johdon rooli on suuri. Merkittävää on se, näkeekö johto työhyvinvoinnin edistämisen ja siihen resursoimisen investointina vai kustannuksena. Johto on kuitenkin loppupeleissä se, joka päättää resurssien kohdistamisesta ja erilaisista kehittämishankkeista. (Virolainen 2012, 134.)

## 2 LIIKUNTA TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Liikunnan harrastamisen syynä ovat yleensä siitä aiheutuvat vaikutukset. Näitä vaikutuksia voivat olla esimerkiksi hyvä olo, kunnon tai lihasvoiman kehitys, taitojen karttuminen tai sosiaaliset syyt. (THL 2020c.) Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (UKK-instituutti 2020a). Liikunnan avulla esimerkiksi aineenvaihdunta toimii tehokkaammin, nälän tunnistaminen ja syömisen rytmittäminen helpottuu, energiankulutus kasvaa sekä ihmisen käsitys oman kehon pystyvyydestä paranee. Säännöllisen liikunnan avulla ihmisellä on mahdollisuus parantaa omaa terveyttään ja toimintakykyään. Säännöllisesti liikkumalla koholla olevia veren rasva ja- sokeriarvoa pystyy mahdollisesti madaltamaan, koholla olevaa verenpainetta voi onnistua tasaamaan ja mielialaa sekä unen laatua voi olla mahdollista parantaa. Lisäksi lihaskunto voi kehittyä, koska säännöllinen liikunta lisää lihaskudoksen aktiivisuutta. (Terveyskylä 2020a.) Liikunnan avulla pystytään myös ehkäisemään monia sairauksia. Näitä ovat esimerkiksi useat sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes ja tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. (UKK-instituutti 2020a.)

Suomalaisista yli 18-vuotiaista vain vajaa 40 % harrastaa liikuntaa suositusten mukaisesti (THL 2020b). Ihmisten liikkumattomuus on ongelma, joka vaikuttaa suuresti Suomen talouteen ja sen myötä koko yhteiskuntaan. Ihmisten vähäinen liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus aiheuttavat runsaasti lisäkustannuksia niin terveydenhuollon suorissa kustannuksissa kuin myös tuottavuuskustannuksissa menetetyt työpanoksen vuoksi. Liikkumattomuuden aiheuttamat kustannukset kohdistuvat myös ikääntyneiden koti- ja laitoshoidon, syrjäytymiseen sekä sosiaalietuuksiin. Sairauksista johtuvat terveydenhuollon ja tuottavuuden vuosittaiset kustannukset ovat 1,5–4,4 miljardia euroa, koti- ja laitoshoidon kustannukset 150 miljoonaa euroa, tuloverojen menetyksestä aiheutuu 1,4–2,8 miljardin euron tappio, työttömyysturvaetuksista tulee noin 30–60 miljoonan euron kulut vuosittain ja syrjäytymisen aiheuttamat kustannukset ovat vähintään 70 miljoonaa euroa vuodessa. Yhteensä kustannuksista ja tuottavuuden menetyksistä muodostuu 3,2–7,5 miljardin euron lasku Suomen valtiolle vuodessa. (Vasankari & Kolu 2018, 1.)

### 2.1 Liikuntasuosituksiset

Liikuntasuosituksien tavoitteena on ohjeistaa ihmisiä liikkumaan terveyttään edistävästi ja ylläpitävästi. Eri ikäryhmille on muodostettu kullekin omat liikuntasuosituksensa, koska ikäryhmien välillä on eroja siinä, minkälainen tarve liikunnalle on. Suosituksista voi hakea apua kuka vain tavallinen ihminen,



mutta myös ammattilaiset voivat hyödyntää niitä työssään. (THL 2020a.) FinTerveys 2017 -tutkimus selvitti muun muassa suomalaisten liikuntatottumuksia. Sen mukaan yli 18-vuotiaista suomalaisista miehistä 39 prosenttia ja naisista 34 prosenttia täytti liikuntasuosituksen mukaiset liikuntatavoitteet. Noin puolet osallistuneista miehistä sekä naisista täyttivät kestävyysliikuntaa koskevan suosituksen. (THL 2020b.) UKK-instituutin toteuttaman väestötutkimuksen ”KunnonKartta” alustavien tulosten mukaan keskimäärin viidesosa tutkimukseen osallistujista harrasti kestävyysliikuntaa suositusten mukaisesti (Husu, Mänttari, Sievänen, Suni, Tokola, Vasankari & Vähä-Ypyä 2018, 26). KunnonKartta-tutkimuksessa tiedonkeruu on toteutettu liikemittareiden avulla ja FinTerveys 2017-tutkimuksen tiedonkeruu tapahtui kyselyn avulla (Husu ym. 2018, 18; Borodulin, Koponen, Koskinen, Lundqvist & Sääksjärvi 2018, 8).

Tässä työssä käsitellään aikuisten liikuntasuosituksia, koska tutkimukseen osallistui ainoastaan työikäisiä ihmisiä. Aikuisten ihmisten liikuntasuositukset on suunnattu 18–64-vuotiaille. Liikuntasuosituksissa keskiössä on liikunnan rasittavuuden ja siihen käytetyn ajan suhde. Jos harrastaa kovin rasittavaa liikuntaa, lyhyempi aika viikossa riittää. Perusajatus on kuitenkin se, että reipasta liikuntaa, jolla tarkoitetaan sydämen sykettä nostavaa liikuntaa, tulisi harrastaa viikossa noin 2 tuntia ja 30 minuuttia. Jos liikunta on kehoa enemmän kuormittavaa, määrä on ajallisesti 1 tunti ja 15 minuuttia. Reipas ja rasittava liikunta erotetaan yleensä siten, että jos liikunnan aikana kykenee puhumaan, on liikunta reipasta, mutta jos liikunta aiheuttaa niin kovaa hengästymistä, että puhuminen vaikeutuu, on liikunta silloin rasittavaa. (UKK-instituutti 2020b.)

Sykettä nostavan liikunnan lisäksi lihaskuntoon ja liikehallintaan tulisi panostaa suosituksen mukaan vähintään kahdesti viikossa. Päivitetyssä liikuntasuosituksessa pyritään huomioimaan entistä kokonaisvaltaisemmin ihmisen hyvinvointi. Siinä huomioidaan enemmän esimerkiksi kevyttäkin liikkumista sekä paikalla olon tauotuksen merkitystä. Kevyellä liikuskelulla on tutkimusten mukaan merkitystä etenkin muuten vähäisesti fyysistä aktiivisuutta harrastaville. Se voi esimerkiksi alentaa verensokeri- ja lipidiarvoja. Jo pienikin liikkuminen saa veren kiertämään ja lihakset ja nivelet vetreytymään. Nykyisessä liikuntasuosituksessa huomioidaan myös unen merkitys ihmisen suorituskyvyille ja hyvinvoinnille. (UKK-instituutti 2020b.)

## 2.2 Motivaatio

Ihmisen tekemät valinnat ja toiminnot ohjautuvat motiivien kautta. Motiivien tavoitteena on tyydyttää ihmisen erilaiset tarpeet. Motiivit ohjaavat ihmisen kiinnostuksen syntymistä ja ylläpitävät mielenkiintoa aiemmin valikoituneisiin asioihin. (Aarresola, Finni, Härkönen, Kalaja, Mononen, Pirttimäki & Sarkkinen 2014, 19.) Motivaatio rakentuu yksittäisten motiivien pohjalta. Motivaation katsotaan yleensä koostuvan sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Sisäisessä motivaatiossa motivaatio kumpuaa ihmisen itsensä sisältä ja syyt motivaation ohjaamalle toiminnalle tulevat ihmisestä itsestään. Sisäisen motivaation ollessa kyseessä ei ole tarvetta ulkoisille palkkioille ja itse toiminta aiheuttaa yksilölle iloa sekä tyydyttää hänen tarpeensa. (Terveysverkko.)

Ulkoinen motivaatio taas vaatii ärsykejä ympäristöstä. Toiminta itsessään ei saa aikaan motivaatiota eikä iloa, vaan motivaatio tulee jostain toiminnan ulkopuolisesta asiasta. Toiminta voi perustua pitkälti esimerkiksi ajatukseen palkkioiden saavuttamisesta. Sisäisen ja ulkoisen motivaation lisäksi motivaatiosta voidaan erotella tilannemotivaatio ja yleismotivaatio. Kun sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden vaikutuksesta syntyy motiiveja, jotka aiheuttavat tavoitteellista toimintaa, puhutaan tilannemotivaatiosta. Päätöksenteko tapahtuu tilanteessa, ja siihen vaikuttaa tilanteen mahdollisuudet ja oma kiinnostus. Yleismotivaatio taas pitää sisällään vireyden, suunnan, käyttäytymisen pysyvyyden, kiinnostuksen toimintaan ja pysyväluonteisen tavoitteellisuuden. Tilannemotivaatio vaatii ilmetäkseen myös yleismotivaation läsnäoloa. (Terveysverkko.)

### 2.2.1 Liikuntamotivaatio

Kuten motivaatio muutenkin, myös liikuntamotivaatio muodostuu yksilöllisesti. Tämän vuoksi ei ole olemassa tarkkoja ohjeita, joita noudattamalla kaikki voisivat saada itsensä motivoitumaan. Jotta motivaatio syntyisi ja pysyisi yllä, on tärkeää, että liikunta tuntuu itselle merkitykselliseltä ja tukee omia arvoja. Näin voimavarat ja into liikkumiseenkin löytyy helpommin. Ulkopuolinen informaatio tai kannustus voivat auttaa motivaation löytymisessä, mutta ne eivät ylläpidä motivaatiota ikuisesti. Jotta pysyvä motivaatio liikkumiseen löytyy, täytyy löytää itselle merkityksellinen syy liikkuu. Pysyvän motivaation löytymisen kannalta on myös tärkeää, että liikunnasta saa iloa ja liikuntaan pystyy suhtautumaan joustavasti. Joustavuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että liikunnallista elämäntapaa pystyy kuljettamaan mukana omassa arjessaan ja muokata elämäntilanteiden ja voimavarojen muutoksien mukaisesti. Iloa liikuntaan saa useimmiten onnistumisen tunteita aiheuttavista liikuntakokemuksista,

joista jää itselle positiivinen tunne. Kun liikuntakokemus on onnistunut, se vahvistaa ihmisen minäkuvaa liikkujana sekä tukee tätä kautta motivaatiota liikuntaa kohtaan. (Terveyskylä 2020b.)

### 2.2.2 Motivoiva haastattelu

Motivoiva haastattelu on menetelmä, jota ammattilainen voi hyödyntää pyrkiessään vahvistamaan asiakkaan motivaatiota. Se perustuu ammattilaisen ja asiakkaan keskinäiseen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön. (Motivoiva haastattelu: Käypä hoito -suositus 2020.) Motivoiva haastattelu on siis keskustelumalli, jonka myötä pyritään yhteistyössä asiakkaan kanssa vahvistamaan yksilön motivaatiota sekä muutokseen sitoutumista (Miller & Rollnick 2013, 12). Motivoivassa haastattelussa tarkoituksena on, että asiakas haastattelun herättämien ajatusten myötä tunnistaa itse tarpeen muutokselle ja alkaa pohtimaan keinoja, miten pystyisi toteuttamaan muutoksen. Tämän uskotaan kasvattavan muutoksen onnistumisen todennäköisyyttä. Menetelmä toimii todennäköisesti paremmin kuin suorat kehotukset, koska suorat kehotukset saavat herkästi aikaan vastareaktion asiakkaassa. (Motivoiva haastattelu: Käypä hoito -suositus 2020.)

Motivoivaa haastattelua ja sen vaikutuksia asiakkaassa voidaan tarkastella muutoksen vaihemallin kautta. Muutoksen vaihemallissa on kuusi vaihetta, joista ensimmäinen vaihe on esiharkinta. Siinä muutosta ei vielä suoraan nähdä omalla kohdalla tapahtuvaksi. Asiakkaan ollessa tässä vaiheessa muutoksen prosessia asioiden puheeksi ottaminen voi olla ratkaisevaa. Esiharkintavaiheen jälkeen tulee harkintavaihe, jolloin omaa elämäntilannetta aletaan pohtia tarkemmin. Tässä vaiheessa muutoksen mahdollisuutta voidaan jo miettiä, mutta siitä ei varsinaisesti ole tehty mitään päätöksiä tai aikatauluksia. Harkinnan jälkeen tulee päätöksenteon hetki, joka on muutoksen vaihemallin kolmas vaihe. (Oksanen 2014, 41.)

Kun päätös on tehty ja muutoksen vaatimat asiat on suunniteltu ja aseteltu omaan arkeen, alkaa toimintavaihe. Toimintavaiheessa totutellaan muutoksen aiheuttamiin uusiin tilanteisiin ja tunteisiin. Jotta muutosprosessi voi jatkua vaihemallin mukaisesti, tulee toiminnan muovautua tavoitteiden mukaiseksi. Vaihemallin viides vaihe on vakiinnuttaminen, joka tarkoittaa sitä, että muutosta pidetään yllä. Vakiinnuttamisen vaiheessa on jo totuttu muutoksen tuomiin uusiin tuntemuksiin ja tilanteisiin ja muutoksen myötä tulleet uudet tavat sisäistetään osaksi omaa persoonallisuutta. Kuudes vaihe on lipsahdus tai retkahdus. Aina muutoksessa ei pystytä täysin pysymään, jolloin tapahtuu lipsahdus tai retkahdus. Näillä

tarkoitetaan kuitenkin vain väliaikaista tapahtumaa eikä pysyvää jumiutumista vanhoihin tapoihin. (Oksanen 2014, 42.)

Miller ja Rollnick (2013, 14–21) korostavat, että motivoivassa haastattelussa tärkeintä ei ole tekniikka, jonka mukaan keskustelua toteuttaa, vaan tärkeintä on niin sanottu motivoivan haastattelun oikeanlainen henki. Ilman motivoivan haastattelun henkeä metodista tulee vain yksi tapa muiden joukossa, jolla pyritään johdattamaan asiakas oikeaan lopputulokseen. Motivoivan haastattelun henki koostuu kumppanuudesta, vastaanottamisesta, myötätunnosta ja ajatusten herättämisestä. Kumppanuus viittaa yhteistyön ja yhdessä tekemisen tärkeyteen motivoivassa haastattelussa. Vastaanottaminen korostaa asiakkaan asenteen merkitystä keskustelussa. Myötätunnon näkökulma tarkoittaa sitä, että ammattilainen pyrkii laittamaan vastapuolen tarpeet ja toiveet ensisijaisiksi sekä huomioimaan ne. Ajatusten herättämisellä tarkoitetaan puolestaan sitä, että keskustelun avulla pyritään löytämään yksilöltä puuttuvia tai niin sanotusti hukassa olevia asioita, jotka vahvistaisivat hänen motivaatiotaan. (Miller & Rollnick 2013, 14–21.)

Tärkeitä periaatteita motivoivassa haastattelussa ovat empatian osoittaminen, asiakkaan uskon vahvistaminen muutosta kohtaan, ristiriitojen korostaminen sen hetkisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä sekä väittelemisen välttäminen. Motivoivassa haastattelussa käytettyjä tärkeimpiä menetelmiä ovat avoimet kysymykset, refleктоiva eli heijastava kuuntelu, suunnitelmien muodostaminen ja tavoitteiden asettaminen. (Motivoiva haastattelu: Käypä hoito -suositus 2020.) On tärkeää, että motivoivassa haastattelussa ei pyritä leimaamaan asiakasta eikä suoraan kertoa, mitä haittoja hänen terveydellinen ja toimintakyvyllinen tilanteensa aiheuttaa. Olisi tärkeää nostaa esiin, miten asiakas itse kokee terveydellisen tilansa ja hänen tapojensa vaikuttavan hänen arkeensa ja kuinka ongelmallisena hän niitä vaikutuksia pitää. Tavoitteena on kohdistaa asiat ihmiseen itseensä eikä hänen ongelmaansa. (Oksanen 2014, 71.)

### **2.3 Liikuntaneuvonta**

Liikuntaneuvontaa tuottavat kunnat sekä sosiaali- ja terveystalouden palveluita tarjoavat toimijat. Liikuntaneuvonnan avulla pyritään muuttamaan asiakkaan liikkumistottumuksia löytämällä ja osoittamalla tekijöitä, jotka vaikuttavat hänen liikkumiskäyttäytymiseensä ja vaikuttamalla näihin tekijöihin. Neuvonta rakennetaan aina yksilöllisesti jokaisen asiakkaan kohdalla hänen tarpeisiinsa ja voimavaroihinsa perustuen. (Kivimäki & Tuunanen 2021, 5, 12, 17). Yksilöllisesti suunnatun liikuntaneuvonnan onkin

todettu parantavan asiakkaan kokemusta toimintakyvystään ja lisäävän hänen liikkumistaan. (Liikuntaneuvonta.) Tavallisesti liikuntaneuvontaprosessi käynnistyy terveydenhuollosta, jossa neuvontaa tarvitsevat tunnistetaan ja ohjataan eteenpäin kunnan tai kaupungin liikuntapalveluiden tuottamaan liikuntaneuvontaan. Neuvontaan ohjataan yleensä sellaiset asiakkaat, joilla on ylipainoa ja/tai riski sairastua tyyppin 2 diabetekseen tai muihin kansansairauksiin. Liikuntaneuvontaprosessi kestää tavallisimmin puolesta vuodesta vuoteen. Kuntien tarjoama liikuntaneuvonta on Suomessa pääsääntöisesti maksutonta. (Kivimäki, Rajavaara & Tuunanen 2021, 7–11.)

Liikuntaneuvonnan suosituksissa määritellään, että liikuntaneuvonnan tulisi aina olla tavoitteellista, vuorovaikutuksellista sekä asiakaslähtöistä. Liikuntaneuvontaa antavan ammattilaisen tehtävänä on olla asiakkaan tukena ja auttaa tätä löytämään omia vahvuuksiaan ja hänelle mieluisimmat liikuntamuodot. Ammattilainen auttaa asiakasta luomaan saavutettavissa olevat tavoitteet, joiden avulla asiakas pyrkii lisäämään liikuntaa. Ammattilainen seuraa asiakkaan kehitystä ja on tämän tukena koko muutostyön ajan. Neuvonnan avulla tavoitellaan asiakkaan motivaation ja kyvykkyyden lisääntymistä sekä pyritään etsimään asiakkaan elämästä enemmän aikaa liikunnalle. Päättävänä on antaa tukea asiakkaalle siinä, että hän pystyisi saamaan aikaan pysyvää muutosta elämäntavoissaan. Motivoiva haastattelu, arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa sekä vaikuttava viestintä asiakkaan kohtaamisessa ovat yleisimpiä liikuntaneuvonnassa käytettyjä menetelmiä. (Kivimäki & Tuunanen 2021, 5–12, 15).

Liikuntaneuvonnalla on todennettu olevan valtavia hyötyjä yksilölle itselleen, mutta myös yhteiskunnalle. Ihmisten liikkumattomuus maksaa vuodessa yhteiskunnalle vähintään 3,2 miljardia euroa (Vasankari & Kolu 2018, 1). Jos edes viisi prosenttia liian vähäisesti liikkuvista ihmisistä Suomessa saataisiin liikkumaan liikuntasuosittelun mukaisesti, voisi siitä tulla yhdelle kunnalle satojen tuhansien tai jopa miljoonien eurojen kokoiset säästöt (Juuma & Tuunanen 2021, 4). Liikunnalla voidaan vaikuttaa yrityksen tuottavuuteen, koska liikunnan kautta voidaan vähentää työntekijöiden sairauspoissaoloja. Yrityksellä olisi hyvä tarjota työntekijöilleen monipuolisesti mahdollisuuksia liikunnan toteuttamiseen. Myös jo valmiiksi liikkuva työntekijä voi hyötyä liikuntaneuvonnasta, koska liikuntaneuvonnan avulla hän voi löytää oman työnsä kuormitusta tasapainoittavia liikuntamuotoja. (Fogelholm, Lindholm, Lusa, Miilunpalo, Moilanen, Paronen & Saarinen 2007, 108.)

Liikuntaneuvonnan on todettu vaikuttavan muun muassa siten, että vuoden kestäneen liikuntaneuvontaprosessin vaikutuksesta asiakkaiden paino on pudonnut, vyötärön ympäryys on pienentynyt sekä veren rasva- ja

glukoosiarvot on saatu paremmiksi. Muuttuneet liikuntatottumukset ja kevyempi paino ovat olleet suurimmalle osalle asiakkaista pysyviä muutoksia. Kun liikuntaneuvontaan ympäri Suomea osallistuneilta asiakkailta kysyttiin heidän kokemuksiaan liikuntaneuvonnasta, selvisi, että liikuntaneuvonnalla on ollut paljon positiivisia vaikutuksia. Esimerkiksi runsaasti terveyskeskuspalveluja kuluttaneiden asiakkaiden asiointi terveyskeskuksessa oli vähentynyt 70 prosenttia. Asiakkaat olivat myös löytäneet uusia mieluisia arkiliikunnan muotoja. Lisäksi osalla asiakkaista unenmäärä yötä kohden oli lisääntynyt. Asiakkaat olivat olleet pääosin tyytyväisiä liikuntaneuvontaan. (Liikuntaneuvonta.)

### 3 TYÖHYVINVOINTI JA SEN EDISTÄMINEN

Ihmisen hyvinvointi koostuu terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja koetusta hyvinvoinnista. Hyvinvointia voi tarkastella niin yhteisön kuin yksilönkin näkökulmasta. (THL 2020d.) Tässä työssä keskitytään kiinnittämään huomio pääasiassa yksilön hyvinvointiin. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat ainakin yksilön sosiaaliset suhteet, se miten hän pääsee toteuttamaan itseään, hänen onnellisuutensa ja hänen sosiaalinen pääomansa. Aiemmin mainittu koettu hyvinvointi näyttäytyy yleensä ihmisen elämänlaatuna. Elämänlaatu rakentuu yksilön terveydestä, ihmissuhteista, odotuksista elämää kohtaan, omanarvontunnosta, materiaalisesta hyvinvoinnista sekä yksilöä miellyttävästä tekemisestä. (THL 2020d.) Työhyvinvointi on osa yksilön hyvinvointia ja vaikuttaa olennaisesti työssä jaksamiseen. Yksilön työhyvinvointi koostuu ainakin hänen terveydestään, siitä pitääkö hän työstään, voiko hän muuten elämässään hyvin eli kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä yksilön turvallisuudesta. (STM.)

Työhyvinvointi kattaa kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat eri osa-alueet. Siihen vaikuttaa siis fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen hyvinvointi työympäristössä. Eri osa-alueet ovat jatkuvassa vaikutuksessa toisiinsa. Jonkin osa-alueen kuormitus näkyy yleensä myös toisen osa-alueen kohdalla. (Virolainen 2012, 12.) Työhyvinvoinnin ajatus perustuu siihen, että ihmisten tavoitteena on olla onnellisia. Tämä pätee myös työnteossa. Ihmiset haluavat kokea viihtyvänsä työssään ja haluavat, että heillä on energiaa ja iloa toimia työpäivän aikana sekä vapaalla ollessaan. Hyvinvoiva henkilöstö ei ole ainoastaan etu työntekijöille, vaan sen vaikutukset yltävät myös työnantajan sekä yhteiskunnan tasolle. (Virolainen 2012, 9.)

Työpaikalla työhyvinvointiin positiivisesti voi vaikuttaa ilmapiiri, työntekijöiden ammattitaito ja hyvä johtaja, joka osaa motivoida alaisiaan. Työnantaja on yleensä suurin tekijä työhyvinvoinnin toteutumisessa, koska työnantaja huolehtii työpaikan arvoista ja sen mukaisista käytännöistä, kuten siitä, että kaikkia työntekijöitä kohdellaan yhdenvertaisesti. Työnantaja myös valitsee ja mahdollisesti kouluttaa johtotehtävissä olevat henkilöt sekä vastaa työpaikan turvallisuudesta ja siellä olevasta turvallisuuden tunteesta. (STM.) Työntekijällä itsellään on kuitenkin myös olennainen rooli työhyvinvoinnissa. Työntekijöiden tuleekin kiinnittää huomiota terveyttä tukevien elämäntapojen lisäksi myös omiin asenteisiinsa sekä työtapoihinsa. (Virolainen 2012, 9.)

### 3.1 Terveys ja toimintakyky

Terveys määritellään tilaksi, joka muodostuu muiden muassa fyysisen ja sosiaalisen elinympäristön ja sairauksien vaikutuksista. Oleellinen tekijä määritelmässä on kuitenkin myös yksilön oma kokemus terveydestään sekä hänen arvomaailmansa ja asenteensa, jotka vaikuttavat hänen jokapäiväisiin valintoihinsa. (Huttunen 2020.) Toimintakyvyllä kerrotaan ihmisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista edellytyksistä selvitä omasta arjestaan omassa elinympäristössään. Arjella tarkoitetaan jokapäiväisen elämän toimintoja, jotka ovat juuri yksilölle itselleen merkityksellisiä ja välttämättömiä. Yleensä tällaisiksi toiminnoiksi nähdään erimerkiksi työ, opiskelu, vapaa-aika ja harrastukset sekä itsestään ja toisista huolehtiminen. Toimintakyvylle on merkityksellistä ympäristön myönteiset ja kielteiset vaikutukset. Toimintakyky voidaan jakaa kognitiiviseen toimintakykyyn, fyysiseen toimintakykyyn, psyykkiseen toimintakykyyn sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Jos psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky ovat hyvällä tasolla ja elinympäristö tukee ja auttaa ylläpitämään niitä, ihmisellä on yleensä hyvät mahdollisuudet pystyä voimaan hyvin, jaksaa työelämässä ja selviytyä arjestaan itsenäisesti sekä löytää oma paikkansa yhteiskunnassa. (THL 2022.)

### 3.2 Fyysinen toimintakyky

Ihmisen fyysinen toimintakyky kertoo siitä, minkälaiset mahdollisuudet ihmisellä on selviytyä omasta arjestaan perustuen hänen fyysisiin ominaisuuksiinsa. Nämä ominaisuudet näyttäytyvät esimerkiksi siinä, miten paljon voimaa ja kestävyyttä ihmisen lihaksissa on, miten hyvin hänen kehonsa kestää fyysisistä kuormitusta, minkälainen liikkuvuus hänen nivelissään on, miten hän hallitsee kehon eri asentoja ja liikkeitä sekä miten hänen keskushermostonsa toimii. (THL 2022.) Ihmiskehossa syvällä olevat isot lihakset, jotka huolehtivat tukirangan ryhdistä, ja näiden lihasten kunnan ylläpito, ovat osa kokonaisvaltaisen toimintakyvyn säilyttämistä (Fogelholm ym. 2007, 63). Eri aistien toiminta voidaan myös katsoa osaksi fyysistä toimintakykyä. (THL 2022.)

### 3.3 Työkyky

Selkeää määritelmää työkyvyn käsitteelle ei ole muodostunut. Perusajatus on kuitenkin se, että työkyky tarkoittaa sitä, minkälainen kyky yksilöllä on työntekoon tai työtehtävistä suoriutumiseen. Työkyvyn määritelmä muuttuu sen mukaan, mistä näkökulmasta sitä tarkastellaan. Jos puhutaan työkyvyn



arvioinnista, työkykyä tarkastellaan yleensä yksilön ominaisuuksien pohjalta. Jos taas puhutaan työkyvyn edistämisestä, tarkastellaan tilanteessa yksilön ulkopuolisia tekijöitä, joiden kautta työolosuhteita ja yksilöiden mahdollisuuksia selviytyä työstään voidaan kehittää. (Airila & Schaupp 2020, 7.) Lääketieteellisestä näkökulmasta katsoen työkyky on yksilöä koskeva ominaisuus, johon työllä itsellään ei ole suoraa vaikutusta, mutta terveydentilalla puolestaan on. Lääketieteellisestä näkökulmasta katsottaessa terveen yksilön tulisi olla kyvykäs työntekoon, kun taas yksilö, jolla on sairaus, ei ole kykeneväinen työhön. (Antti-Poika, Martimo & Uitti 2010, 162–163.)

Jos työkykyä tarkastellaan näkökulmasta, jossa yksilön toimintakykyä suhteutetaan työtehtävän vaatimukseen eli niin sanotusta tasapainomallin näkökulmasta, voidaan sanoa, että yksilön työkyky on riippuvainen siitä, minkälainen hänen toimintakykynsä on kyseiseen työtehtävään ja siihen liittyvien vaatimusten suhteen. Lisäksi työkykyä voidaan tarkastella vielä niin kutsutun integroidun käsitystyyppin näkökulmasta. Siinä työkykyä katsotaan yhteisöllisestä perspektiivistä ja sitä pidetään työtoiminnan rakentaman systeemin ominaisuutena eli työkykyä ei tarkastella yksilön ominaisuuksien perusteella. Integroidun käsitystyyppin näkökulmassa korostuvat työkuulttuuri, työvälaineet ja koneet sekä työyhteisössä vallitsevat tavat toimia. Yleisesti työkykyä tarkastellaan kuitenkin lääketieteellisen ja tasapainomallin mukaisesta näkökulmasta näitä molempia soveltaen. (Antti-Poika ym. 2010, 162–163.)

### **3.4 Työhyvinvoinnin edistäminen**

Työhyvinvoinnin edistäminen tapahtuu parhaiten ennalta ehkäisevien työolojen kehittämisen kautta. Tarttumalla ongelmiin mahdollisimman aikaisin pystytään myös ongelmista selviämään mahdollisimman pienillä kokonaiskustannuksilla. Manka ja Manka (2016) puhuvat teoksessaan proaktiivisesta toiminnasta, joka tarkoittaa sitä, että ei keskitytä ainoastaan jo ilmenneiden ongelmien korjaamiseen vaan pyritään kehittämään työoloja sellaisiksi, joissa on vaivatonta työskennellä. Tällaiset työolot saavat aikaan sen, että työntekijät voivat henkilökohtaisella tasolla paremmin. Se on myös kustannustehokkaimmaksi todettua toimintaa. Kun työyhteisö on toimiva, riskit työkyvyn menettämisille pienenevät ja ongelmia työhyvinvoinnissa ilmenee harvemmin. (Manka & Manka 2016, 97–98.)

Merkittävä tekijä työhyvinvoinnin kehittämisessä on se, miten johto suhtautuu työhyvinvointia edistävään työhön. Ratkaisevaa on, nähdäänkö kehitystyöhön resursoiminen investointina vai kustannuksena, koska johdon tehtävänä on tehdä lopulliset päätökset erilaisista kehittämishankkeista ja siitä, paljonko resursseja on mihinkäkin asiaan käytettävissä. Jos johto on innostunut aiheesta, tarttuu sama into

yleensä myös työntekijöihin, ja se myös luo aiheen ympärille merkityksellisyyden tunnetta. Olisi monella tavalla hyödyllistä, jos työhyvinvoinnin kehittämiseen suhtauduttaisiin investoinnin näkökulmasta. Investointinäkökulma tarkoittaa sitä, että kun mietitään erilaisia työhyvinvointia kehittäviä toimenpiteitä, päätöksiä tehtäisiin panos–tuotos -näkökulman pohjalta. Tällaisessa näkökulmassa tilanne nähdään siten, että kehittämiseen panostetaan niin taloudellisesti kuin myös työmäärällisesti ja muiden resurssien kautta, ja toiminnan tuotokseksi katsotaan toiminnasta syntyneet hyödyt. (Virolainen 2012, 134.)

Työhyvinvoinnin edistämistä on olennaista toteuttaa yksilön työkyvyn ylläpitämisen kautta. (Antti-Poika ym. 2010, 168). Sairausvakuutuslaki edellyttää, että työnantaja ja työterveyshuolto sopivat yhdessä käytännöistä, joiden avulla työntekijöiden työkykyä pystytään seuraamaan ja kontrolloimaan sekä tarpeen mukaan ohjaamaan työntekijä varhaisen tuen piiriin (Manka & Manka 2016, 100). Yleensä tällainen toiminta pitää sisällään säännölliset työpaikkaselvitykset ja terveystarkastukset sekä terveyttä vaarantavia olosuhteita käsittelevää ohjausta ja neuvontaa (Antti-Poika ym. 2010, 183).

### **3.5 Työstä palautuminen**

Ihmiskehossa toimii niin sanottu palautusmekanismi, jonka avulla keho pystyy palauttamaan ihmisen jaksamisen entiselle tasolle työn teon jälkeen. Tämän vuoksi ihminen voi työskennellä välillä kovankin paineen alla. Tällöin on kuitenkin tärkeää itse huolehtia kehon palautumisesta. Jotta palautuminen olisi optimaalista, tulisi ihmisen ensinnäkin nukkua öisin riittävästi, mutta lepoa pitäisi olla myös vapaa-ajalla ja vapaapäivinä. Keskimääräinen unen tarve riittävälle palautumiselle on 7–9 tuntia yössä, ja unen tulisi sisältää syvän unen vaiheita, jotka palauttavat kehoa kertyneestä kuormituksesta parhaiten. Ongelmat palautumisessa kasvattavat riskiä työuupumukselle. (Manka & Manka 2016, 188.) Riittäväällä palautumisella pystytään edistämään yksilön terveyttä, koska sen kautta työstressi vähenee sekä terveysongelmien kehittyminen on epätodennäköisempää (Sarkkinen 2020). Työstä aiheutuneesta kuormituksesta palautumisessa olisi tärkeää, että ihminen saisi uusia sisäisiä voimavaroja, jotka antaisivat hänelle energiaa sekä mielihyvää. Ihmisen on tärkeää panostaa palautumiseen joka päivä. Palautumista tapahtuu myös työpäivän aikana, joten lyhyidenkin palautumishetkien kautta työpäivään voi saada lisää energiaa. (Manka & Manka 2016, 189.)

### 3.5.1 Taukojen merkitys palautumiselle työpäivän aikana

Tauoilla on tutkitusti merkitystä työstä palautumiselle ja työhyvinvoinnille. Työstä pidettäviä taukoja on monenlaisia kuten lomat, työpäivän jälkeinen lepoaika, viikonloppuvapaat sekä työpäivän aikana pidettävät tauot. Yhteistä näillä tauoilla on se, että niiden aikana työntekijöillä on mahdollisuus siirtyä pois työstään ja sen asettamista vaatimuksista. (Demsky, Ellis, Fritz, Guros & Lin 2013, 274, 277.)

Yksilö pystyy tekemään työtä kovalla tahdilla ja pidempien työpäivien muodossa väliaikaisesti, mutta jatkuvana toimintana siitä muodostuu liian suuri kuormitustekijä yksilön jaksamiselle. Olisikin tärkeää, että työstä löytyisi erilaisia vaihteita, jotka virkistäisivät työntekijää ja palauttaisivat hänen jaksamistaan. Itsessään pitkä työpäivä ei välttämättä ole vielä liiallinen kuormitus, mutta selkeiden taukojen puute ja tiheätahtinen työnteke kasvattavat työpäivän kuormitustaakkaa. (Virolainen 2012, 94.)

Tästä syystä työntekijät eivät käytä kaikkea töissä viettämäänsä aikaa työhön liittyvien tehtävien suorittamiseen, vaan he pitävät työpäivän aikana erilaisia taukoja, kuten lounastaukoja. On tutkittu, että lounastaukojen jälkeen työntekijöiden suorituskyky on suurempi. Taukojen aikana levänneet ja esimerkiksi muiden kanssa seurustelleet työntekijät ovat kertoneet kokeneensa taukojen jälkeen enemmän positiivisia tuntemuksia. Jos työntekijä puolestaan käytti tauostaan aikaa työtehtävien hoitoon, hän koki todennäköisesti enemmän negatiivisia tuntemuksia tauon jälkeen. (Demsky ym. 2013, 274, 277.) Työn tauotuksessa pitäisi huomioida tauon ajoitus siten, että se pitäisi pyrkiä aloittamaan ennen kuin voimakas väsymys iskee. Tauko ei saisi kuitenkaan keskeyttää hyvässä vauhdissa olevaa työsuoritusta. Tauoilla tapahtuvan toiminnan olisi hyvä olla jotain, mikä irtaannuttaa työntekijän omasta työstään, eli luonteeltaan toiminnan tulisi olla täysin erilaista työtehtäviin nähden. Tällaista toimintaa voi olla esimerkiksi venyttely, juttelu kollegoiden kanssa, pieni liikuntahetki tai rentoutuminen ja oma rauhallinen hetki. (Hakola, Hublin, Härmä, Kandolin, Laitinen & Sallinen 2007, 67.)

Lounastaukojen lisäksi työntekijät pitävät työpäivien aikana lyhyempiä taukoja, niin kutsuttuja mikrotaukoja. Mikrotauot lievittävät väsymystä ja fyysistä epämukavuutta ja sitä kautta auttavat työntekijää pysymään paremmin energisenä koko työpäivän ajan. Vaikka taukoja voidaan pitää haitallisena työntekijän työstään suoriutumiseksi, koska hän käyttää aikaansa muuhun kuin työntekeeseen, voivat tauot kuitenkin olla tärkeitä työntekijän hyvinvoinnin ylläpitämiseksi koko työpäivän läpi. Aihetta on tutkittu ja tutkimuksissa onkin todettu, että lyhyet tauot eivät vaikuta negatiivisesti työssä suoriutumiseen ja ne voivat jopa parantaa työntekijän suoriutumista työssään. On myös huomattu, että rentouttava toiminta tauon aikana liittyy yleensä työntekijöiden lisääntyneeseen hyvinvointiin tauon pituudesta riippumatta. (Demsky ym. 2013, 277.)

### 3.5.2 Liikkumisen merkitys työpäivän aikana

Kiireisessä työtahdissa ja työympäristössä stressi voi ottaa vallan ja elimistö kuormittuu. Liikunnallinen tauko on hyvä keino rauhoittaa elimistössä käynnissä olevaa kiihtymystä. Liikunnalla on myös mahdollista tehostaa kehon sopeutumista stressiin. Tärkeää on kuitenkin kiinnittää huomiota liikunnan määrään ja rasittavuuteen, ettei se koidu keholle lisästressiksi. Liikunnallinen tuokio tulisi miettiä siten, ettei se ole omaan kuntoon nähden liian rankka ja että se olisi päivittäiselle vireystilalle sopiva. Liikunnan ja rentoutumistekniikoiden yhdistäminen voi myös olla hyvä keino rauhoittaa kehoa, sillä yleensä näiden yhdistämisellä on paremmat vaikutukset kuin kummallakaan yksinään toteutettuna. (Fogelholm ym. 2007, 59, 63-66.)

Vaikka henkilö liikkuisi arjessaan liikuntasuosituksen mukaisesti, voi hänelle silti koitua terveydelle vaarallista kuormitusta istumisen kautta. Runsaan istumisen myötä ihmisen insuliiniresistenssi suurentuu, kun lihakset ovat passiivisena. Lihasten passiivisuuden vuoksi myös rasvahappojen kuljetus ja lihaskudoksen hapensaanti heikentyvät. Tutkimuksissa on todettu, että runsaalla istumisella on yhteyksiä lisääntyneeseen kuolleisuuden riskiin sekä sydän- ja verisuonisairauksien ja tyyppin 2 diabeteksen ilmaantuvuuden kasvuun. Riskit ovat todetusti pienempiä sellaisilla henkilöillä, joiden elämässä liikunta on runsaasti läsnä, mutta myös heidän keskuudessaan runsaasti istuvien kohdalla riskit ovat suurempia. (Finni, Pekkonen & Pesola 2016.)

#### **4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää liikuntaneuvontaan osallistuneiden henkilöiden kokemuksia siitä, minkälaiseksi työhyvinvointipalveluksi he ovat mieltäneet liikuntaneuvonnan. Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan kehittää Centria-ammattikorkeakoulun työhyvinvointipalveluja. Tutkimustulokset antavat tietoa Centrian organisaatiolle liikuntaneuvonnan tarjoamisen hyödyllisyydestä työntekijöille. Liikuntaneuvoja on myös itse saanut opinnäytetyön kautta palautetta oman työnsä onnistumisesta.

Tutkimuskysymys: Minkälaiseksi työhyvinvointipalveluksi liikuntaneuvontaan osallistuneet henkilöt kokevat liikuntaneuvonnan?

## 5 AINEISTO JA MENETELMÄT

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineisto on kerätty Centrian liikuntakoordinaattorin järjestämään liikuntaneuvontaan osallistuneilta Centria-ammattikorkeakoulun työntekijöiltä. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Liikuntakoordinaattori kysyi alustavaa suostumusta haastatteluun osallistujilta, minkä myötä minä otin halukkaisiin osallistujiin yhteyttä sähköpostitse. Haastateltavia oli seitsemän. Haastattelumateriaali tallennettiin videotallenteina salasananalla suojatulle tietokoneelle. Kun haastattelut saatiin valmiiksi, aineisto analysoitiin induktiivisen eli aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Aineiston kerääjänä eli haastattelijana, aineiston litteroijana sekä sisällön analysoijana toimin minä opinnäytetyön tekijänä.

### 5.1 Centria-ammattikorkeakoulu ja Centria Sport -hanke

Centria-ammattikorkeakoulun omistajana toimii Centria-ammattikorkeakoulu Oy (Organisaatio). Siellä opiskelee noin 3000 opiskelijaa ja se työllistää noin 250 työntekijää. Ammattikorkeakoulu pyrkii edistämään alueensa hyvinvointia, kehitystä ja kilpailukykyä opetuksen ja tki-toiminnan kautta. (Esitely.) Koulun toiminta keskittyy Kokkolan, Ylivieskan ja Pietarsaaren kaupunkien alueille ja ympäristöihin. Työpaikat alueella jakautuvat tasaisesti eri toimialojen kesken. Eniten työllistävät teollisuusala, myyntityö sekä sosiaali- ja terveystalouden palvelut. Teollisuusalalla Centrian toiminta-alue on poikkeuksellinen siinä, että sinne on keskittynyt Pohjoismaista eniten epäorgaanista kemianteollisuutta. Tämän lisäksi alueella harjoitetaan metalli-, konepaja-, puutuote-, rakennus-, elintarvike- ja veneteollisuutta. Alueen pääelinkeinona toimii vienti, ja koko Suomen vientiin suhteutettuna Centrian alueelta vientiä on merkittävän paljon. (Profiloituminen.)

Centriassa alkoi syksyllä 2020 hanke nimeltä Centria Sport. Sen tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden sekä henkilöstön liikunnallista aktiivisuutta sekä koulussa että sen ulkopuolella. Hanke mahdollisti Centrian liikunta- ja hyvinvointipalveluiden laajan uudistamisen. Se muun muassa mahdollisti eri liikuntamuotojen kokeilua matalalla kynnyksellä esimerkiksi kehittämällä liikuntavälineiden lainauspalvelun, uudisti Centria-ammattikorkeakoulussa toimivan opiskelijakunta COPSAn liikuntapalvelut, avasi centralaisille mahdollisuuden osallistua liikuntaneuvontaan, joka sisälsi henkilökohtaisen harjoitusohjelman, hankki Centrian työntekijöille ja opiskelijoille taukoliikuntasovelluksen sekä koulutti henkilöstöä lisäämään opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta opetuksen aikana. Centria Sport -hankkeen

osana järjestettiin opiskelijoille myös liikuntakysely, jonka avulla pyrittiin kartoittamaan opiskelijoiden liikuntakäyttötymistä. (Jussila 2020; Centria-ammattikorkeakoulu. Centria Sport.) Hanke saatiin päätökseen keväällä 2022 (Centria Sport).

## 5.2 Laadullinen tutkimus

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on keskittää huomio tekstin ja puheen merkityksiin ja merkitysten välisiin suhteisiin. Laadullisen tutkimuksen suuntauksissa ihmisen käytös mielletään merkitysvälitteiseksi. Merkitysvälitteisyydellä viitataan siihen, että todellisuuden nähdään aina kuuluvan osaksi erilaisia merkityksellisiä käytäntöjä, eikä sitä tarkastella yksinään ilman, että näitä käytäntöjä huomioidaan. Laadullisen tutkimuksen näkökulmasta ihmisen katsotaan olevan oman elämänmaailmansa kokija, havainnoitsija ja toimija. Laadullinen tutkimus korostaa ihmisen kokonaisvaltaisuutta. Siinä myös ymmärretään tulosten tulkinnallisuus, mikä on suoraan seurausta merkitysten keskeisyyden sekä kokemuksellisuuden korostamisesta. Laadullisen tutkimuksen analyysi keskittyykin pitkälti tulkintoihin toisin kuin määrällisen tutkimuksen tarkkavaiheinen analyysi. Jos aineisto on muussa muodossa kuin tekstinä, kuten haastattelussa äänitettynä puheena, tulee se saattaa ensin tekstin muotoon ennen analyysin tekoa. (Ronkanen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2014, 80–83.)

Tiedonantajien määrät ovat laadullisissa tutkimuksissa yleensä melko pieniä, eli tutkittavien henkilöiden määrä on vähäinen, jos verrataan määrällisten tutkimusten aineistoihin. Tämä johtuu siitä, että aineistojen läpikäynti, analysointi ja tulkinta vievät paljon aikaa. Jos aineisto olisi suurempi, olisi työmäärä myös varsin valtaisa ja työn sisältö vaikeasti hallittavissa. (Ronkanen ym. 2013, 83.) Aineiston pienuus on yksi syy, miksi laadullinen tutkimus valikoitui tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset ohjeistavat, että liikuntaneuvonnan tulee olla asiakaslähtöistä ja yksilöllistä, mikä tarkoittaa yksilöllistä kohtaamista jokaisen asiakkaan kanssa (Kivimäki & Tuunanen 2021, 5). Jotta yksi ihminen voi toteuttaa liikuntaneuvontaa riittävän laadukkaasti yksilöön keskittyen, ei osallistujia voi olla kovin paljon. Tämä vaikuttaa siis suoraan tutkimuksen tiedonantajien määrään. Laadullinen tutkimus valikoitui menetelmäksi myös siksi, että siinä pyritään keskittymään ihmisten kokemuksellisuuteen ja asioiden merkityksiin, mikä on tämän työn näkökulman ja tutkimusongelmien kannalta tärkeää.

### 5.3 Aineiston keruu

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 63) korostavat haastattelun etuna joustavuutta. Tällä tarkoitetaan sitä, että haastatteliija voi halutessaan kysyä saman kysymyksen uudelleen, selkeyttää mahdollista väärinymmärrystä, avata tarkemmin kysymyksissä ilmeneviä sanamuotoja ja keskustella haastateltavan kanssa. Tutkija voi myös itse päättää kysymysten esittämisenjärjestyksen. Haastattelun eduksi mainitaan myös se, että haastatteliija voi haastattelutilanteessa havainnoida haastateltavaa. Haastatteliija pystyy siis huomioimaan esimerkiksi äänenpainoja haastateltavan vastauksista, jos niillä tutkimuksen kannalta on jotain merkitystä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 63.) Ihmiset saattavat myös olla motivoituneempia osallistumaan haastatteluun kuin täyttämään kyselylomakkeen, ja haastattelututkimuksista kieltäytyykin prosentuaalisesti vähemmän ihmisiä kuin lomaketutkimuksista (Hirsijärvi & Hurme 2008, 36).

Teemahaastatteluun valitaan ennen haastattelua tietyt teemat, joiden pohjalta haastattelu rakentuu. Teemahaastattelun teemat voidaan perustaa tutkimuksen viitekehykseen. Haastattelun määränpäänä on saada kerättyä mahdollisimman paljon haluttua tietoa. Tämän vuoksi voi olla hyvä antaa haastattelukysymykset, teemat tai haastattelun aihe haastateltaville jo etukäteen pohdittavaksi. Jos haastateltavat pääsevät tutustumaan kysymyksiin tai aiheeseen etukäteen, haastattelun onnistumisen todennäköisyys on suurempi. Haastattelussa osallistuminen on yleensä varmempaa ja kysymyksiin saadaan mahdollisesti paremmin haluttua vastaavat vastaukset kuin esimerkiksi postitetussa kyselyssä. Laadullisessa tutkimuksessa onkin tärkeää se, että tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä saataisiin mahdollisimman runsaasti haluttua tietoa, jotta tutkimuksella pystytään käsittelemään juuri tutkittavaa ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 63, 65.)

Tässä tapauksessa haastattelun etuna oli se, että se on joustava tiedonkeruumenetelmä. Se soveltui hyvin kuvaamaan haastateltavien kokemuksia, koska henkilö pystyi vastaamaan kysymyksiin omin sanoin niin kuin halusi ja henkilön oma näkökulma ja kokemuksellisuus korostuivat. Haastattelussa oli mahdollista tehdä tarkentavia jatkokysymyksiä, joilla pystyi saamaan enemmän irti tutkittavasta ilmiöstä, kuin esimerkiksi kyselyn avulla olisi saanut. Haaste haastattelun suhteen oli kuitenkin se, että niiden onnistumiseksi täytyi löytää riittävästi aikaa niin haastateltavilta kuin myös haastattelijalta ja aika-tila täytyi kyetä sovittamaan yhteen. Haastattelun kesto oli myös vaikea etukäteen ennustaa, koska se riippui hyvin pitkälti haastateltavan vastauksista ja niiden laajuudesta.



Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, koska aihe ja sen yksityiskohdat voivat olla tiedonantajalle henkilökohtaisia, eikä hän mahdollisesti olisi tahtonut jakaa niitä muiden kanssa. Näin varmistettiin myös se, että jokainen haastateltava puhui varmasti omista kokemuksistaan eikä esimerkiksi saanut ideoita vastauksiinsa rinnakkaishaastateltavilta. Yksilöhaastattelu soveltui parhaiten tähän tutkimukseen myös sen vuoksi, että tutkittava ilmiö keskittyy nimenomaan yksilön kokemukseen eikä niinkään jonkin tietyn ryhmän kokemuksiin. Haastattelut toteutettiin etäyhteyden avulla. Haastatteluiden teemat ja sen myötä myös tarkemmat kysymykset (LIITE 1) on muodostettu tutkimuksen viitekehyksen pohjalta.

Tutkimukseen osallistuminen oli osallistujille täysin vapaaehtoista. Liikuntakoordinaattori tarjosi liikuntaneuvontatapaamisen yhteydessä osallistujille mahdollisuuden osallistua tutkimukseen ja lähetti sähköpostilla kiinnostuneiden sähköpostiosoitteet minulle. Lähestyin kiinnostuneita sähköpostiviestillä, jossa oli kerrottu, mitä opinnäytetyö käsittelee ja mikä tutkimuksen tarkoitus on. Viestissä kerrottiin myös, että opinnäytetyön teon yhteydessä käsiteltiin henkilötietoja (nimi ja sähköpostiosoite), ja tästä syystä liitteenä oli tietosuojaseloste (LIITE 2) henkilötietojen käsittelystä. Viestissä kerrottiin haastatteluiden toteuttamisesta ja haastatteluiden videomuotoisesta tallentamisesta. Tietosuojaselosteen lisäksi sähköpostiviestin liitteeksi laitettiin tiedote (LIITE 3), jossa oli kerrottu samat asiat vielä tarkemmin ja laajemmin, jotta osallistujat voivat ymmärtää, mitä kaikkea tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa. Sähköpostien välityksellä sovin henkilökohtaisesti jokaisen kiinnostuneen kanssa sopivan ajankohdan haastattelun toteutukselle. Yhteensä osallistujia oli seitsemän, neljä osallistujaa haastateltiin keväällä 2021 ja kolme alkusyksystä 2021.

#### **5.4 Aineiston analyysi**

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysin avulla pyritään luomaan sanallinen ja selkeä kuvaus tutkimuksesta. Sisällönanalyysi on analyysimenetelmä, joka soveltuu käytettäväksi kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Se on monipuolinen menetelmä, jonka avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Sen avulla aineistosta on tarkoitus saada tiivis ja selkeä paketti, mutta samalla sen sisältämä informaatio pyritään säilyttämään. Sisällönanalyysi noudattaa induktiivisen eli aineistolähtöisen analyysin periaatteita. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimusyksiköt pyritään valitsemaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaan. Etukäteen ei ole päätetty mitä analyysiyksiköt ovat, vaan nämä päätökset tehdään vasta kerätyn aineiston perusteella. Aikaisempien havaintojen, joita tutkittavasta aiheesta on tehty, ei pitäisi vaikuttaa mitenkään analyysin tekemiseen, koska tutkimuksessa

merkitsee ainoastaan se tieto mitä sen aineistosta tulee ilmi. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 80, 87.) Monipuolisuutensa vuoksi sisällönanalyysi soveltuu hyvin myös tässä työssä käytettäväksi analyysimenetelmäksi.

Sisällönanalyysi on toteutettu tässä työssä Tuomen ja Sarajärven (2018, 92) kuvaaman vaiheittaisen prosessin kautta. Sisällönanalyysin aloitin kuuntelemalla haastatteluaineistot läpi ja kirjoittamalla ne auki omiin tiedostoihinsa. Tämän jälkeen luin aineiston useaan kertaan ja aloin kiinnittämään huomiota siihen, mitkä osat sisällöstä sopivat tutkimuksen tarkoitukseen ja otin niitä ylös. Kun kaikki tutkimuksen tarkoituksen kannalta oleelliset asiat oli saatu eriteltyä aineistosta, aloin käymään niitä läpi tarkemmin. Pelkistin ilmaisuja lyhyempiin ja helpommin ymmärrettäviin muotoihin. Tarkastelin pelkistyksiä siten, että pystyin yhdistämään niistä selkeästi samankaltaisia asioita keskenään. Samankaltaisuuksista muodostui tätä kautta omia alaluokkia. Näitä alaluokkia tarkastelin ja yhdistelin vielä, jolloin saatiin aikaan useampia yläluokkia. Näistä yläluokista muodostettiin yläkäsitteet. Loin analyysin-pelkistämisen vaiheista taulukon, johon kokosin kysymyksittäin alkuperäiset ilmaisut ja niistä tehdyt pelkistykset ja yhdistelyt (LIITE 4). Tekemäni analyysin pohjalta kirjoitin opinnäytetyöhön tutkimustulokset.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavissa luvuissa tulen käymään läpi tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaiseksi työhyvinvointipalveluksi liikuntaneuvontaan osallistuneet Centrian työntekijät ovat liikuntaneuvonnan kokeneet. Tulokset on jaettu viiteen eri alalukuun: osallistujien kokemukset omasta terveydestä ja toimintakyvystä, liikunnan merkitys hyvinvoinnille, liikuntaneuvonnan toimivuus työhyvinvointipalveluna, työhyvinvoinnin tärkeys työntekijöille sekä palvelun kehitysideoita. Nämä alaluvut ovat sisällönanalyysin yhteydessä muodostamiani yläkategorioita. Tulosten yhteyteen liitän myös katkelmia alkuperäisistä haastatteluista, jotka havainnollistavat analyysin tuloksia.

### 6.1 Osallistujien kokemukset omasta terveydestä ja toimintakyvystä

Haastattelussa pyydettiin osallistujaa määrittelemään, minkälaiseksi hän kokee oman terveytensä ja toimintakykynsä. Osallistujat kokivat terveytensä ja toimintakykynsä pääosin ihan hyväksi. Suurin osa ei kokenut, että heillä olisi mitään vaivoja, mutta osa mainitsi erikseen, että jonkinlaisia terveydellisiä ja toimintakyvylisiä haasteita on jonkin verran. Osa myös koki, että heidän terveydessään ja toimintakyvyssään olisi parantamisen varaa.

*Ihan hyvä itseasiassa. Että en nyt ehkä voi sanoa, että tällä hetkellä erinomainen sen takia, että mulla on hartian kanssa ja käden kanssa ongelmia mutta tota pääsääntöisesti muuten hyvä.*

*Kohtalaisen hyvä, parempikin fyysinen kunto voisi olla, mutta ei mitään sellaisia erityisiä vaivoja oo.*

### 6.2 Liikunnan merkitys hyvinvoinnille

Tutkimuksessa selvisi, että liikunta koetaan tärkeäksi osaksi elämää ja sen avulla pystyy parantamaan omaa hyvinvointiaan. Haastattelujen yhteydessä osa mainitsi erikseen liikunnan olevan tärkeää. Suurin osa osallistujista kertoi liikunnan auttavan jaksamisessa kysyttäessä liikunnan vaikutuksista terveyteen ja toimintakykyyn. Liikunnan kerrottiin myös vaikuttavan olennaisesti yöuniin. Liikunnan todettiin auttavan vaivoihin, kuten lihasjumeihin ja stressiin.

*Sitä jaksaa kyllä töissä paljon paremmin, jos liikkuu. Huomaa sen, että jos on jäänyt taukoja esimerkiksi niin kyllä sitä on paljon väsyneempi.*

*Kyllähän se vaikuttaa ja tämmöseen yleiseen jaksamiseen, että tuota on sillä ihan huomattavakin vaikutus. Että kunhan saa itsensä liikkeelle niin tuota se kyllä sitten edistää tätä jaksamista.*

### **6.3 Liikuntaneuvonnan toimivuus työhyvinvointipalveluna**

Osallistujien vastauksista käy ilmi, että liikuntaneuvonta koetaan hyväksi ja tärkeäksi työhyvinvointipalveluksi. Se on saanut aikaan positiivisia vaikutuksia tutkittavien liikkumistottumuksissa antamalla uusia vinkkejä ja ideoita liikkumiseen lisäämällä motivaatiota ja herättelemällä ajattelemaan liikumista. Tutkimuksessa nousi esiin, että liikuntaneuvonta on kannustanut tekemään ja liikkumaan enemmän ja on itsessään tehnyt liikkumaan lähdöstä helpompaa. Kävi myös ilmi, että liikuntaneuvonnasta on saanut hyviä vinkkejä ja ideoita liikkumiseen. Vastauksissa esiintyy pariin otteeseen maininta siitä, että liikuntaneuvonnan jälkeen liikunnan ajatteleminen on lisääntynyt ja on herännyt ajatuksia siitä, että liikunnalle pitäisi järjestää enemmän aikaa. Liikuntaneuvonnan tarjoaminen työntekijöille työnantajan taholta koetaan tärkeäksi. Sitä pidetään hyvänä palveluna ja sen koetaan olevan tarpeellinen työhyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Osa osallistujista mainitsi erikseen liikuntaneuvonnan olevan erittäin hyvä tai todella hyvä palvelu.

*Elikkä onhan se antanut niinku uusia vinkkejä ja ideoita mitä pystyy tehdä.*

*Kyllähän se nyt kun on tämmönen ohjelma mitä sitten pitäis noudattaa niin onhan se helpompi lähteä tekemään ja no ainakin noi lihasjumit on vähän helpottanu jo.*

*Paljon semmosia asioita, että onhan ne niinku jollaki tavalla tienny, mutta niihin ei sillai oo kiinnittäny huomiota ja ei oo niinku saanu aikaseksi sitä niinku liikkumiseen, että ottais aikaa ja näin, että nyt sitä on vähän ruvennu niinku enemmän miettimään, että sitä vois ottaa sitä aikaa.*

Tutkimuksessa nousi esiin myös se, että liikuntaneuvonnassa asiakkaalle tehty ohjelma on ollut toimiva. Ohjelman toimivuutta korosti reilu puolet tutkittavista, heidän mielestään ohjelma on ollut hyvin rakennettu ja helposti lähestyttävä. Myös itse liikuntaneuvontatapaamisesta oli tutkimuksen perusteella positiivisia kokemuksia. Tapaamisessa asiakas ja hänen elämäntilanteensa huomioitiin yksilöllisesti ja liikuntakoordinaattori koettiin mukavaksi ja empaattiseksi.

*Se ohjelma on tosi hyvä.*

*Siinä oli kyllä hyvin otettu huomioon minun elämäntilanne ja minun henkilökohtaiset tarpeet, et se oli kyllä tosi hyvä.*

*Juuso oli kyllä tota hyvä tosi miellyttävä tuota tekee sen ohjelman ja ei ollu yhtään semmonen niinku et sain niinku kertoa ne omat jutut ja mitkä on itelle tärkeitä ja et oli semmonen tosi hyvä fiilis että otti hyvin huomioon niinku empaattisesti huomioon kaikki.*

## 6.4 Työhyvinvoinnin tärkeys työntekijöille

Tutkimuksessa selvisi, että työhyvinvointiin panostaminen koettiin tärkeäksi. Työhyvinvoinnin kehittämistä arvostettiin ja koettiin, että kehittämistyö on aloitettu tärkeään aikaan, koska niin moni on ollut silloin etätöissä. Vastauksissa nousi esiin, että työpäivän aikana työn tauottaminen koetaan hyvin tärkeäksi. Taukojen tärkeydestä kertoo myös se, että moni kehui erikseen Break Pro -nimistä taukojumpasovellusta, joka muistuttaa työkoneella työpäivän aikana pitämään pienen jumppatauon.

*se luovuus ja sellanen tehokkuus, niin se ei tuu esille jos aivot ei saa välillä levätä.*

*Tosiaan se että niinku tarjotaan tämmösiä mahdollisuuksia ja on niinkun niitä semmosia kannustimia yrityksellä niinku tarjota on ollu tosi hyvä ja varsinki tänä aikana kun on tuota jumittuu tänne kotitoimistoon niin se että on sitten tuota tulee semmonen fiilis että huomioidaan työntekijöitä.*

*Toki sitten kun on tämä break pro niin sekin on ihan hyvä, kun tuossa työpisteellä sattuu olemaan kone auki, niin sitten se aina häiritsee siinä sitten sopivasti ja sitten kun vain maltaa ja on aikaa ja näin niin siinä voi pitää pientä taukoa niin kyllähän se helpottaa tilannetta.*

*Varsinki näin kotikonttorilla, kun etätöitä tekee, niin se tahtoo olla semmosta puurtamista, että sitä vaan istuu tässä koneella ja ergonomia ei oo tietysti semmonen niinku työpaikalla on niin sitten nuo paikat jumiutuu pikkasen herkemmin mitä paremmalla ergonomialla tekis.*

## 6.5 Kehitysideat

Moni tutkimukseen osallistuneista koki palvelun jo riittävän hyväksi sellaisenaan, kun olivat sen saaneet. Eniten kannatusta sai kuitenkin mahdollinen jatko seuranta. Moni koki, että jatko seuranta ja jonkinlainen muistuttelu tai kuulumisten kysely toisi ulkoista painetta ohjelman toteuttamiseen ja auttaisi motivaation löytymisessä. Jatko seurannan lisäksi ehdotettiin, että liikuntaneuvonnan rinnalle voisi

tuoda mahdolliseksi ruokavalio-ohjeistuksen, jonka asiakas voisi halutessaan valita liikuntaohjelman ja ohjauksen tueksi, jos kokee sen tarpeelliseksi.

*Joo ehkä se jatkoseuranta, niinku kysely, että hei ootko tehny ja miten menee ja näin niin voisko se tuoda semmosen pienen paineen toteuttaakki sitä.*

*Vois tuohon ohjelmaan liittää jonkunlaisen ruokavalio-ohjeistuksenkin. Joka sitten mahdollisesti tukis enempi tuota.*

## 7 EETTISET KYSYMYKSET JA LUOTETTAVUUS

Liikuntakoordinaattori Juuso Jussila kysyi osallistujilta alustavaa suostumusta tutkimukseen, ja suostumus varmistettiin vielä suullisesti ennen haastattelun aloittamista jokaisen haastateltavan kohdalla. Ennen haastattelun aloitusta myös varmistettiin, suostuvatko osallistujat siihen, että haastattelut nauhoitetaan ja tallennetaan. Osallistujille on esitetty tiedote (LIITE 3), jonka myötä osallistujaa on informoitu, että haastattelun keskeyttäminen on mahdollista missä tahansa haastattelun vaiheessa. Kerätty aineisto voidaan myös tuhota haastateltavan pyynnöstä koska tahansa. Osallistujia on tiedotettu siitä, että haastattelut toteutetaan heidän työajallaan ja yhdessä haastattelussa kestää enintään 30 minuuttia riippuen keskustelun laajuudesta. Tämän vuoksi tiedotteessa on huomautettu siitä, että haastattelut saattavat vaikuttaa työntekijöiden työtehtävien etenemiseen. Tuloksista raportoitaessa on varmistettu, että osallistujia ei ole mahdollista raportista tunnistaa.

### 7.1 Opinnäytetyön luotettavuuden pohdinta ja arviointi

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee muistaa, että tutkimusta arvioidaan aina kokonaisuutena. Luotettavuutta arvioitaessa tulisi kiinnittää huomiota tutkimuksen kohteeseen ja tutkimuksen tarkoitukseen, omiin sitoumuksiin tutkijana kyseisen tutkimuksen kohdalla, aineiston keräämiseen ja tutkimuksen tiedonantajiin liittyviin asioihin, tutkijan ja tiedonantajan väliseen suhteeseen ja sen vaikutuksiin, tutkimuksen keston, aineiston analyysiin, tutkimuksen luotettavuuteen ja tutkimuksen raportointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 121–123.) Tutkimuksen raportissa voidaan käyttää suoria lainauksia haastatteluista, se voi olla jopa suositeltavaa. On kuitenkin tärkeää pohtia, miten pitkiä ja laajoja lainauksia olisi hyvä käyttää, koska pitkät lainaukset voivat viitata myös jäsentymättömään analyysiin. Lainauksia käytettäessä tulee muistaa tutkittavien yksityisyydensuoja, ettei tutkittavan henkilöllisyys paljastu lainauksien sisällöistä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 198.)

Tämän tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on huomioitu tiedonantajien tavoittamiseen liittyvät seikat, haastattelun käyttäminen aineistonkeruumenetelmänä, haastatteluissa vallinnut ilmapiiri, aineiston sisällön monipuolisuus, aineiston analyysin toteutuminen sekä oma sitoutumiseni aineiston keruuseen ja analyysiin (Elo, Kanste, Kyngäs, Kääriäinen, Pölkki & Utriainen 2014, 3). Tutkimukseen soveltuvien tiedonantajien löytämisessä auttoi opinnäytetyön työelämätahton ohjaaja, koska hän piti liikuntaneuvonnan, jonka kautta hänen oli helppo tarjota mahdollisuutta tutkimukseen osallistumiseen.

Tiedonantajiksi soveltuivat kaikki liikuntaneuvontaan osallistuneet Centrian työntekijät, jotka itse kokivat halukkuutta osallistua tutkimukseen. Minä tavoitin tiedonantajat sähköpostin välityksellä työelämätahton ohjaajan antamien sähköpostiosoitteiden avulla ja hoidin tarkemman informoinnin opinnäyte-työhön ja tutkimukseen osallistumiseen liittyen ja kysyin suostumusta tutkimukseen osallistumisesta kirjallisesti. Tiedonantajien tavoittamiseen liittyvät seikat eivät todennäköisesti ole vaikuttaneet tutkimuksen luotettavuuteen.

Tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Koen, että se oli tähän tutkimukseen hyvin soveltuva aineistonkeruumenetelmä. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä mahdollisti sen, että tutkimuksessa tuli esiin paljon muutakin mielenkiintoista tietoa työhyvinvointiin liittyen kuin ainoastaan vastaus tutkimuskysymykseen. Haastateltavat saivat myös kuvata omia kokemuksiaan monipuolisesti, mikä puolestaan vaikutti myös aineiston sisällön monipuolisuuteen. Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä mahdollisti sen, että tiedonantajiksi voitiin valita sellaiset henkilöt, joilla tiedettiin olevan kokemusta ja tietoa tutkitusta aiheesta, eli tämän tutkimuksen kannalta oli merkittävää, että tiedonantajilla oli kokemusta Centrian tarjoamasta liikuntaneuvonnasta.

Haastatteluissa oli näin haastattelijan näkökulmasta hyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri. Pyrin itse olemaan haastattelutilanteissa oma itseni, jotta haastateltavalla olisi mahdollisimman rento olo. Haastatteluiden alussa kerroin jokaiselle, että haastattelussa on avoimia kysymyksiä, joihin haastateltava saa vastata juuri kuten hänestä itsestään hyvältä tuntuu. Välillä oli huomattavissa, että haastateltavat vähöksyivät omien vastauksiensa hyödyllisyyttä, jolloin pyrin muistuttamaan heitä siitä, että jokaisesta vastauksesta on hyötyä ja rohkaisin vastaamaan omien tuntemusten ja ajatusten mukaisesti. Haastattelutilanteet olivat itselleni haastavia, koska ne olivat niin intensiivisiä. Haastattelut vaativat minulta paljon keskittymistä, koska minun tuli seurata haastateltavan vastauksia tarkasti, jotta pystyin esittämään mahdollisia jatkokysymyksiä tai tarkentavia kysymyksiä haastateltavan vastauksista. Kiinnitin kuitenkin paljon huomiota siihen, milloin ja minkälaisia jatkokysymyksiä tai tarkennuksia esitin, koska pyrin välttämään haastateltavan johdattelua, joten esitin kysymyksiä vain hyvin harkitusti ja neutraalisti.

Aineiston sisältö oli mielestäni riittävän monipuolinen ja rikas tähän tutkimukseen ja tutkimuskysymykseen nähden, koska siitä nousee selkeä vastaus tutkimuskysymykseen, mutta se tuo myös tärkeää informaatiota tutkimuskysymyksen ympärille. Haastattelukysymykset mahdollistivat monitasoisen kokonaisuuden rakentumisen jokaisen haastateltavan vastauksista. Vielä monipuolisemman aineiston sisällön sekä luotettavampien tulosten saamiseksi olisi kuitenkin voinut tehdä tiettyjä asioita toisin.



Haastatteluiden ajankohtiin olisi ollut hyvä kiinnittää enemmän huomiota, koska ajankohdilla oli vaikutusta siihen, miten haastateltavat pystyivät arvioimaan kokemustaan liikuntaneuvonnasta. Osalla haastateltavista haastattelu ajoittui melkein heti liikuntaneuvontatapaamisen jälkeiseen aikaan, kun osalla se ajoittui useampien viikkojen päähän neuvonnasta. Niillä, joilla neuvonnasta oli ehtinyt kulumaan pidempi aika, oli pääasiassa laajemmat vastaukset, kun kysyttiin liikuntaneuvonnan vaikutuksista työhyvinvoinnin näkökulmasta ja kokemuksesta liikuntaneuvonnasta työhyvinvointipalveluna. Osa myös sanoi suoraa, ettei osannut oikein vielä vastata näihin kysymyksiin, koska liikuntaneuvonnasta oli kulunut niin vähän aikaa. Itselläni ei ollut haastatteluja sopiessani tietoa siitä, milloin kukakin oli ollut neuvonnassa, joten en olisi tähän juurikaan voinut vaikuttaa ennen, kun tein tämän huomion haastatteluja pitäessäni.

Tutkimuskysymykset olisi voinut olla hyvä lähettää haastateltaville tarkasteltavaksi jo ennen haastattelua, koska osalla haastateltavista oli haasteita kysymysten ymmärtämisessä ja vastaukset eivät siksi vastanneet täysin esitettyyn kysymykseen tai haastateltavat kokivat, etteivät osaa vastata kysymykseen. Myös tutkimuskirjallisuuden perusteella tämä olisi ollut täysin perusteltua toimintaa, koska Tuomi ja Sarajärvi (2018, 65) linjaavat, että jos haastateltavat pääsevät tutustumaan kysymyksiin, teemoihin tai aiheeseen etukäteen, on todennäköisempää, että haastattelu toteutuu onnistuneesti. En osaa täysin sanoa, miksi en kysymyksiä tai teemoja antanut haastateltaville etukäteen tarkasteltavaksi, vaikka tämä tieto minulla oli. Todennäköisesti en tuolloin vielä osannut ajatella asioita niin konkreettisesti, ja itsesään haastatteluiden tekeminen oli jo niin jännittävää, että se jännitys vei kaiken huomioni. Haastattelut myös alkoivat loppujen lopuksi hyvin nopealla aikataululla, joten silläkin oli todennäköisesti vaikutusta päätökseeni. Haastateltavat kyllä tiesivät ennestään tutkimuksen aiheen, joten todennäköisesti sillä on kuitenkin ollut merkitystä tutkimuksen onnistumisen suhteen.

Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti. Analyysin teko oli mielestäni yksi työn haastavimmista vaiheista. Käytin paljon aikaa aiheeseen perehtymiseen. Koska koin analyysiprosessin haastavaksi ja olin epävarma itsestäni analyysin tekemisessä, pidimme ohjauspalaverin opinnäytetyön ohjaajien kanssa aineiston analyysiin liittyen suurin piirtein puolessa välissä analyysiprosessia. Tästä koin olevan suuresti hyötyä luotettavamman analyysin rakentamisessa. Koen, että aineiston analyysi onnistui lopulta hyvin ja sen kautta saadut tulokset ovat luotettavia. Kävin aineistoa moneen kertaan prosessin aikana läpi eri vaiheissa ja tein monia erilaisia listauksia ja taulukoita, joiden kautta aloin löytämään tutkimuskysymyksen ja tutkimuksen aiheen kannalta tärkeimpiä asioita. Alkuperäisiä ilmauksia pelkistäessä koin haastavaksi sen, että alkuperäiset ilmaisut olivat usein hyvin pitkiä ja mo-

nitasoisia, joten niistä oli välillä vaikeaa kiteyttää ydinasia pelkistettyyn ilmaisuun. Tällaisissa tilanteissa pyrin jakamaan ilmausta useampaan osaan ja arvioimaan jokaisen osan merkitystä tutkimuksen aiheen kannalta erikseen. Opinnäytetyöhön olen nostanut tulosten tueksi lainauksia alkuperäisistä ilmaisuista luomaan konkretiaa tuloksille ja työn liitteissä olevasta taulukosta (LIITE 4) on mahdollista seurata analyysin vaiheita ja arvioida prosessin luotettavuutta.

Minulla ei tutkijana ollut ennakko-oletuksia aineiston keruuseen ja analyysiin liittyen, mutta jälkeenpäin ajateltuna koen, että en ollut näihin vaiheisiin niin sitoutunut, kun olisin voinut olla. Aineistonkeruu oli edessä kuitenkin yllättävän nopeasti heti, kun tutkimuslupa oli myönnetty, ja päällimmäinen ajatukseni oli se, että haastattelut piti saada tehtyä mahdollisimman nopeasti, jotta sain opinnäytetyötä eteenpäin. Siitä syystä sitoutumiseni aineostonkeruuseen on voinut kärsiä, ja se on voinut ilmetä esimerkiksi puutteellisena keskittymisenä haastatteluissa. Analyysiin sitoutumisen ongelmana oli myös pitkälti tunne siitä, että minun olisi pitänyt olla siinä tehokkaampi. Toisena haasteena oli myös se, että minulla meni pitkään ymmärtää, miten analyysi tehdään, ja olin siinä hyvin epävarma itsestäni. Tähän hain kuitenkin apua ohjaajiltani ja uskon, että sillä oli merkitystä tulosten luotettavuuden kannalta.

## **7.2 Eettiset kysymykset**

Opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyö on käynyt läpi plagiointitunnistusjärjestelmän. Työtä tehdessä ja julkaisua ajatellen on huomioitu tutkittavien yksityisyyden suoja. Ennen opinnäytetyön aloittamista laadittiin yhteistyösopimus toimeksiantajan, ammattikorkeakoulun ja opiskelijan välille. Sopimuksen tarkoituksena oli vähentää toimeksiantajan toiveiden ja opiskelijaa velvoittavien tieteen pelisääntöjen välistä ristiriitaa. Sopimuksessa sovittiin opinnäytetyön toteuttamiseen liittyvistä yhteisistä linjauksista. (Arene 2020.) Sopimus on solmittu minun eli opinnäytetyön tekijän, ohjaavan opettajan sekä työelämätahon ohjaajan välillä. Opinnäytetyön tutkimuslupa on haettu opetusjohtajalta ja se on saatu 17.5.2021.

### **7.2.1 Ihmiseen kohdistuva tutkimus**

Tutkijan tulee noudattaa seuraavia eettisiä peruseriaatteita tutkimusta tehdessä: Tutkijan tulee kohdella tutkittavia kunnioittaen heidän itsemääräämisoikeuttaan ja ihmisarvoa. Tutkijan tulee varmistaa,

että tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta ei aiheudu tutkimuksen tiedonantajille tai yhteisölle merkittäviä riskejä, haittaa tai vahinkoa. Kun tutkimuskohteena on ihminen, eettiset kysymykset astuvat isoon rooliin tutkijan ja tiedonantajan kohtaamistilanteessa. Kohtaamisissa voi ilmetä tekijöitä, joita on mahdotonta tai vaikea ennakoida ja tällöin eettisiin kysymyksiin ei yleensä ole olemassa yhtä selkeää ratkaisua. Kun tutkimus keskittyy ihmisiin, on tärkeää, että tutkittavilta henkilöiltä löytyy luottamusta tutkijoita ja tiedettä kohtaan. Tämän vuoksi tutkittavien ihmisarvon ja oikeuksien kunnioittaminen on tärkeää, koska ainoastaan sen kautta luottamus pystytään säilyttämään. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 78.)

Tutkittavilta pyydettiin tietoon perustuvaa suostumusta osallistua tutkimukseen. Heille välitettiin tiedote (LIITE 3), jossa oli kuvattuna opinnäytetyön nimi, työn tarkoitus, tutkimuksen kulku, vapaaehtoisuus sekä luottamuksellisuus ja tietojen käsittely ja säilyttäminen. Etiikan kannalta keskeistä on, että tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä saadaan tietoon perustuva suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tulee muistaa, että tämä on eri asia kuin henkilötietojen käsittelyyn annettava suostumus, tämä suostumus pyydetään erikseen. Tutkittavan oikeuksiin kuuluu se, että häntä informoidaan tutkimuksen sisällöstä ja miten tutkimus toteutetaan. Tutkittavalle tulee myös kertoa siitä, jos tutkimuksen yhteydessä käsitellään hänen henkilötietojaan. Informaation tulee tapahtua hänen ymmärtämällään kielellä kirjallisesti tai sähköisesti mahdollisuuksien mukaan. Tutkittavalle täytyy antaa riittävän paljon aikaa harkita osallistumisestaan. Tutkimuksen tavoitteet ja osallistumisesta tutkittavalle mahdollisesti aiheutuvat haitat ja riskit tulee kertoa tutkittavalle totuudenmukaisesti ja ymmärrettävästi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 89.)

Tutkimukseen osallistujilla on olemassa tiettyjä oikeuksia, jotka tehdään heille selväksi. Tutkittavalla henkilöllä on oikeus vapaaehtoiseen osallistumiseen sekä oikeus tutkimuksesta kieltäytymiseen. Erityisen tärkeää on korostaa osallistumisen vapaaehtoisuutta silloin, kun tutkiva organisaatio toimii myös tutkittavan työnantajana tai hänellä on organisaatioon asiakkuussuhde. Tutkijan tulee dokumentoida tutkittavan antama osallistumissuostumus. Tutkittavalla on myös oikeus tutkimuksesta pois jättäytymiseen, milloin vain ilman, että siitä aiheutuu hänelle negatiivisia vaikutuksia. Tutkittavan pois jättäytyminen ei kuitenkaan ole este siihen mennessä kerätyn datan käyttämiselle tutkimuksessa jatkossa. Tutkittava voi myös peruuttaa osallistumisensa missä vain vaiheessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Haastateltavilla oli aikaa harkita tutkimukseen osallistumista useampaan kertaan, ja heillä oli useita mahdollisuuksia myös kieltäytyä tutkimuksesta, koska heiltä on kysytty suostumusta useampaan kertaan. Ensiksi liikuntakoordinaattori kysyi heiltä alustavaa suostumusta, minkä jälkeen he saivat minulta sähköpostin kautta tietoa tutkimuksesta sekä kysymyksen halukkuudesta osallistua tutkimukseen. Jos henkilö vastasi myöntävästi, sovimme yhdessä molemmille sopivan ajan haastattelulle. Tämän jälkeen suostumusta kysyttiin vielä haastattelutilanteessa ennen haastattelun aloitusta. Sähköpostiviestinnästä haastatteluun oli keskimäärin aikaa viikko, joten haastateltavilla oli aikaa pohtia osallistumistaan vielä ennen haastattelutilannetta useamman päivän ajan. Haastateltavia informoitiin sähköpostin kautta myös siitä, että haastattelut tullaan tekemään heidän työajallaan ja että haastatteluiden enimmäispituus on 30 minuuttia, joten heillä oli mahdollista arvioida osallistumistaan ja siitä mahdollisesti aiheutuvia haittoja etukäteen.

### **7.2.2 Henkilötietojen ja tutkimusaineiston käsittely**

Henkilötiedot käsittävät tiedot, joista on tunnistettu tai on mahdollista tunnistaa henkilö. Henkilötietojen käsittelyllä tarkoitetaan tilannetta, jossa joudutaan keräämään, säilyttämään, käyttämään, siirtämään tai luovuttamaan henkilötietoja. (Tietosuojavaltuutetun toimisto). Henkilötietoja käsiteltäessä tutkimuksessa tapahtuvan toiminnan tulee olla suunnitelmallista, vastuullista sekä lainmukaista. Suunnitelmallisuus liittyy siihen, että tutkimusaineistoa käsiteltäessä on olemassa tutkittaviin henkilöihin ja muihin henkilöihin ja heidän henkilötietoihinsa liittyviä riskejä ja näihin riskeihin tulee kiinnittää tutkimuksen suunnittelussa huomiota. Vastuullisuus tulee säilyttää koko tutkimusaineiston ja tutkimuksen elinkaaren ajan. Tutkijan tulee noudattaa voimassa olevaa lainsäädäntöä sekä oman organisaationsa tietosuojajohteita, jotka koskevat tutkimusta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11.)

Päätökset, joita tehdään liittyen henkilötietojen käsittelyyn, perustellaan ja dokumentoidaan selkeästi. Viranomaisilla tai organisaation tietosuojavastaavalla tulee olla mahdollista jälkikäteen tarkistaa nämä päätökset, jos siihen ilmenee tarvetta. Henkilötietojen käsittely täytyy aina olla laillisesti perusteltavissa. Suunnitteluvaiheessa on osoitettava selkeästi ja yksityiskohtaisesti, mihin käyttötarkoitukseen henkilötietoja tarvitaan. Tutkimuksessa tulee kerätä ainoastaan tutkimuksen kannalta tärkeitä henkilötietoja. Kun henkilötietoja ei enää tutkimuksen etenemisessä tarvita, tulee ne poistaa aineistosta. Jos tilanne on se, että tietoja täytyy säilyttää vain tietojen yhdistämisen vuoksi, tulee tunnistetut ja yhdistämisen kannalta merkittävät tiedot pitää suojatussa ja erillään analysoitavasta aineistosta olevassa paikassa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 12.)

Kun tutkittaville kerrotaan heidän henkilötietojensa käsittelystä ja heidän oikeuksistaan, käytetään informaation annossa heidän ymmärtämäänsä kieltä ja asiat kerrotaan totuudenmukaisesti. Informoinnin tulisi tapahtua mahdollisimman aikaisin, mutta viimeistään silloin, kun henkilötietojen keräys tapahtuu. Tutkimuksen tekijä ei saa olettaa, että tutkittavat hankkisivat itse tietoa henkilötietojen käsittelyyn liittyen ja heidän oikeuksistaan tilanteessa, vaan vastuu tiedon välittämisestä on tutkimuksen tekijällä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 12.) Tässä tutkimuksessa on käsitelty tutkimukseen osallistuvien henkilöiden henkilötietoja. Käsiteltäviä henkilötietoja ovat henkilöiden nimet ja työsähköposti-osoitteet, jotka olen saanut Centrian liikuntakoordinaattorilta Juuso Jussilalta, joka toimi työssä työelämätahton ohjaajana. Nimet ovat paljastuneet sähköpostiosoitteiden kautta, niillä itsessään ei ole ollut tutkimuksen toteutuksen suhteen merkitystä. Sähköpostiosoitteita on käytetty siihen, että osallistujille on pystytty välittämään tutkimusta koskevaa informaatiota, heiltä on pystytty kysymään suostumusta osallistumiseen ja että heidän kanssaan on pystytty sopimaan haastatteluajankohta.

Opinnäytetyön teossa olen huomionnut tutkimuksen tiedonantajien tietosuojan ja anonymiteetin. Jokaisen haastattelun jälkeen tallensin haastattelutallenteen salasanalla suojatulle tietokoneelle ja nimesin tiedoston siten, että siinä ei ole käytetty haastateltavan henkilötietoja. Kun sain tallenteiden materiaalin muutettua kirjalliseen muotoon, poistin tallenteet tietokoneelta. Litteroidut aineistot tallensin salasanalla suojatulle koneelle ilman haastateltavien henkilötietoja. Aineistot olen poistanut tietokoneelta sen jälkeen, kun sain lopulliset analyysitaulukot valmiiksi (LIITE 4). Osallistujia tiedotettiin ennen haastattelua siitä, että heidän henkilötietojaan käsitellään tutkimuksen teon yhteydessä. Jokaiselta haastateltavalta on kysytty suostumusta haastattelun tallentamiseen ja heitä on informoitu siitä, että tallenteet tullaan tuhoamaan heti, kun aineisto on saatu muutettua kirjalliseen muotoon. Henkilötietojen käsittelystä on laadittu tietosuojaseloste (LIITE 2), joka on välitetty haastateltaville ennen haastattelutilanetta.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyössä toteutetun tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaiseksi työhyvinvointipalveluksi Centrian työntekijät ovat kokeneet liikuntaneuvonnan. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Centrian organisaatiolle työhyvinvointipalveluiden kehittämisestä ja kehityksen hyödyllisyydestä. Työn tuloksia voidaan hyödyntää Centrian työhyvinvointipalveluiden kehittämistyössä. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja tiedonkeruu menetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Kerätty aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Tutkimusjoukkoon kuului seitsemän Centria-ammattikorkeakoulun työntekijää, jotka olivat osallistuneet Centrian liikuntakoordinaattorin järjestämään liikuntaneuvontaan.

### 8.1 Tulosten pohdinta

Saadut tulokset antavat vahvistusta sille, että liikuntaneuvonta tukee liikunnallisen elämäntavan kehittymistä ja elämäntapaan sitoutumista. Tällainen palvelu koetaan selkeästi arvostetuksi ja tärkeäksi etenkin työnantajan tarjoamana. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikunnan koetaan olevan hyödyllistä etenkin jaksamisen kannalta ja sen avulla voi parantaa omaa hyvinvointia. UKK-instituutin mukaan (2020a) liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Sen mainitaan myös parantavan esimerkiksi unta ja lievittävän stressiä. Tutkimuksen tuloksista on havaittavissa näitä asioita, sillä osallistujien vastauksissa nousee erikseen esiin se, että liikunta vaikuttaa heidän kokemansa mukaan uneen ja lievittää stressiä. Liikuntaa koetaan myös positiivisia tunteita ja sen nähdään auttavan jaksamisessa, joka taas on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on vaikuttaa asiakkaan liikuntakäyttäytymistä selittäviin tekijöihin ja lisätä asiakkaan liikkumista lisäämällä motivaatiota, kyvykkyyttä ja tilaisuuksia liikunnan harrastamiselle (Kivimäki & Tuunanen 2021, 12). Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että tutkittaville annettu liikuntaneuvonta on onnistunut tässä tavoitteessa, koska tuloksista nousee esiin esimerkiksi se, että liikuntaneuvonta on lisännyt osallistujien motivaatiota, antanut erilaisia ideoita ja vinkkejä liikkumiseen ja herätellyt ajattelemaan enemmän liikuntaa ja sitä, että liikunnalle pitäisi järjestää enemmän aikaa. Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten mukaan liikuntaneuvonnan tulee olla asiakas-

lähtöistä (Kivimäki & Tuunanen 2021, 5). Tämän voi ajatella toteutuneen tutkimukseen osallistuneiden kohdalla, koska tuloksista käy ilmi, että liikuntaneuvonnassa suunniteltu ohjelma oli koettu yksilölliseksi ja ohjauksessa oli huomioitu hyvin asiakkaan henkilökohtainen elämä.

Tutkittavat pitivät työhyvinvointiin panostamista tärkeänä ja kokivat, että liikuntaneuvonta oli lisännyt heidän motivaatiotaan liikkumista kohtaan. Liikunnan he puolestaan kokivat auttavan jaksamisessa ja parantavan hyvinvointia, joten liikuntaneuvonnalla on mahdollisesti ollut positiivisia vaikutuksia osallistujien työhyvinvointiin sitä kautta. Yksilön työhyvinvointiin ja työkykyyn vaikuttaa olennaisesti hänen terveytensä ja kokonaisvaltainen hyvinvointi (*STM. Työhyvinvointi*). Tutkimuksessa nousi esiin, että työntekijät kokivat tärkeäksi, että työnantaja tarjoaa heille liikuntaneuvontaa työhyvinvointipalveluna. Tästä voitaisiin päätellä, että työntekijät kokevat työnantajan ja työnantajan tarjoamat mahdollisuudet tärkeäksi osaksi työhyvinvointia ja sen toteutumista. Työnantaja onkin yleensä suurin vaikuttaja työhyvinvoinnin toteutumisen kannalta (*STM. Työhyvinvointi*).

Liikunnan arvostuksen lisäksi tutkimuksesta nousi esiin taukojen ja palautumisen merkitys työhyvinvoinnille. Taukojen onkin todettu olevan tärkeitä työstä palautumiselle ja työhyvinvoinnille (Demskey ym. 2013, 274, 277). Työntekijät korostivat etenkin lyhyiden taukojen merkitystä ja mainitsivat niiden vaikuttavan esimerkiksi luovuuteen, joka on asiantuntijan työtehtävässä tärkeä työkalu. Palautumista tapahtuukin pitkin työpäivää, ja lyhyetkin tauot työstä voivat antaa uutta energiaa työn tekoon (Manka & Manka 2016, 189). Työntekijät olivat huomanneet taukojen tärkeyden Centria Sport -hankkeen mukana tulleen taukojumppasovelluksen käytön myötä. Tauoilla tapahtuvan toiminnan olisikin nimenomaan hyvä olla jotain mikä irtaannuttaa työstä, ja pieni liikuntahetki toimii tässä mielessä oikein hyvin (Hakola ym. 2007, 67). Kiireisessä työssä stressi voi myös ottaa vallan, jolloin kehossa alkaa tapahtumaan ylikuormitusta. Tällaisessa tilanteessa stressiä voi olla hyvä purkaa liikunnallisen tauon avulla. (Fogelholm ym. 2007, 59, 63–66.)

Tutkimuksen aineistossa oli myös maininta siitä, että liikunnan lisääminen on vaikuttanut esimerkiksi hartia- ja niskajumeihin, joita istumatyössä herkästi ilmenee. Olisi kuitenkin mielenkiintoista tietää, onko vaikutus tullut nimenomaan liikunnan lisäämisestä arjessa vai onko mahdollisilla taukojumppahetkillä voinut olla vaikutusta jumien helpottamiseen. Todennäköisesti näiden vaikutus yhdessä on kuitenkin merkittävin tekijä. Istumatyö itsessään on kuitenkin riski terveydelle, ja vaikka liikkuisikin muuten suositusten mukaisesti, voi runsas istuminen tehdä silti suurta kuormitusta elimistölle eri tavoilla (Finni, ym. 2016, 19–64). Eli myös tästä näkökulmasta tarkasteltuna liikunnalliset hetket päivän aikana edistävät ihmisen terveyttä vähentämällä keholle istumisesta aiheutuvaa kuormitusta.

Tutkimuksen osallistujat toivat esiin myös sen, että he kokevat työhyvinvointiin panostamisen tärkeäksi. Vaikutti siltä, että haastatellut työntekijät olivat aika innoissaan ja mielissään työhyvinvoinnin kehittämiseen liittyvästä hankkeesta. Tämä kertoo siitä, että todennäköisesti myös Centrian organisaatio ja johto pitävät työhyvinvointia ja sen kehittämistä hyvin tärkeänä, koska johdon ollessa innostunut jostain aiheesta into tarttuu herkästi myös työntekijöihin (Virolainen 2010, 134). Tutkimuksessa tuli esiin myös se, että työhyvinvointipalvelujen kehittäminen tuli tärkeään aikaan, koska kun kehittämis-työ käynnistyi, oli meneillään etätyöaika. Työhyvinvointipalvelujen kehittäminen onkin tässä tilanteessa todennäköisesti ollut ennalta ehkäisevää toimintaa etenkin ajoituksensa vuoksi. Centriassa selkeästi ymmärretään ennalta ehkäisevän työn merkitys. Työhyvinvoinnin haasteisiin on nimittäin tärkeää tarttua mahdollisimman hyvissä ajoin ja ennalta ehkäisevien toimien kautta kehitys on yleensä tehokkainta (Manka & Manka 2016, 97–98).

Tämä tutkimuksessa käsiteltyä liikuntaneuvontaa ei ollut toteutettu tavanomaisella tavalla, koska kyseessä oli enemmänkin kokeilu osana Centria Sport -hanketta, kuin jatkuva palvelu. Tavallisesti liikuntaneuvontaan asiakas ohjautuu terveydenhuollon kautta, ja se on monivaiheinen prosessi. Liikuntaneuvonta kestää tavallisesti 6 kuukaudesta 12 kuukauteen (Kivimäki ym. 2021). Haastatteluista nousi esiin se, että useampi haastateltava olisi kaivannut jatkoseurantaa tai uutta tapaamista ensimmäisen neuvontakerran jälkeen. Liikuntakoordinaattorin mukaan kaikille oli kyllä tarjottu mahdollisuutta toiseen tapaamiseen, mutta jostain syystä haastateltavat eivät olleet tarttuneet tarjoukseen ja eivät vaikuttaneet olevan tietoisia mahdollisuudesta haastattelun aikaan. Hankala sanoa mistä tämä johtuu, ehkä haastateltavat eivät osanneet vielä ensimmäisen tapaamisen aikaan arvioida, haluavatko uutta tapaamista tai jatkoseurantaa, tai ymmärtäneet prosessin kokonaiskuvaa. Jos palvelua hyödynnetään Centriassa jatkossa työhyvinvoinnin tukena, olisi varmaankin hyvä keskittyä rakentamaan neuvonnasta pidempikestoisen prosessin ja tehostaa neuvontaa antavan tahon ja asiakkaan välistä yhteydenpitoa.

## 8.2 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksessa nousi esiin ehkä hieman yllättävänä osana taukojen merkitys työpäivän aikana. Etätyöaika on vaikuttanut todennäköisesti monella taukojen pitämiseen. Osalla tauot varmasti herkästi unohtuvat kotiooloissa ollessa tai taukojen aikana tapahtuva toiminta ei välttämättä ole niin palauttavaan kuin varsinaisella työpaikalla olisi. Monella työpaikalla yksi olennainen osa taukoja on sosiaaliset kontaktit, esimerkiksi työpaikan kahvihuoneessa. Tämä osuus on etätyöaikana jäänyt puuttumaan varmasti monella. Centriassa voisi tutkia tarkemmin työnteossa pidettäviä taukoja. Etenkin nyt, kun suuri osa



henkilökunnasta on ollut etätyössä, voisi selvittää minkälaisia taukoja ihmiset etätyössä ollessaan ovat pystyneet pitämään ja minkälaisiksi he ovat kokeneet tauot palautumisen kannalta. Onko etätyössä pidetyt tauot koettu yhtä palauttaviksi kuin työpaikalla ollessa pidettävät tauot? Voisivatko työntekijät hyötyä esimerkiksi siitä, että he saisivat enemmän ohjausta taukojen pitämiseen esimerkiksi informatiivisen luennon tai muun materiaalin kautta, ja voisiko heidän työhyvinvointinsa parantua entisestään sen myötä?

### 8.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi minulla keväällä 2020. Prosessin alkua haastoi koronapandemia, joka alkoi vaikuttamaan kaikkeen samana keväänä myös Suomessa. Itsellä se vaikutti aiheen valintaan ja työelämäkontaktien saamiseen, koska aihetta miettiessäni ja työelämäkontaktia etsiessäni vastausten saaminen kentältä oli vaikeaa, kun ihmisiä oli siirretty eri tehtäviin poikkeusajan vuoksi. Tästä syystä en saanut itse miettimieni aiheita eteenpäin. Sain lopullisen aiheeni kuitenkin syksyllä 2020 koulun kautta, kun kuulin, että Centria Sport -hankkeesta olisi tarjolla mahdollisia opinnäytetyöaiheita. Tuolloin liikuntakoordinaattori tarjosi minulle aihetta liikuntaneuvontaan liittyen. Päädyin valitsemaan aiheen tuolloin, koska se vaikutti mielestäni kiinnostavalta ja koin, että voin saada aiheen kautta osaamista myös terveydenhoitajan työkentälle etenkin työterveyden näkökulmasta. Tuolloin tarkoituksena oli vielä tutkia liikuntaneuvonnan vaikutuksia työhyvinvoinnille. Tämän jälkeen aihe on hieman muokkautunut, koska neuvonnan suoria vaikutuksia ei olisi pystynyt vielä arvioimaan siinä vaiheessa, kun haastatteluja olisi ollut tarkoitus alkaa pitämään. Siksi aihe muokkaantui tutkimaan sitä, minkälaiseksi työhyvinvointipalveluksi osallistujat kokivat liikuntaneuvonnan.

Opinnäytetyösuunnitelman palautin tammikuussa 2021. Suunnitelman palautuksen jälkeen parantelin sitä ohjaavan opettajan ja työelämäohjaajan avustuksella, jotta suunnitelma olisi siinä kunnossa, että voisin saada sen avulla tutkimusluvan työlleni. Tutkimuslupahakemuksen lähetin opetusjohtajalle toukokuussa 2021 ja lupa myönnettiin tästä jo viikon sisällä. Kun lupa oli saatu, olin heti yhteydessä mahdollisiin haastateltaviin ja sovin heistä neljän kanssa haastattelun vielä toukokuun loppuun ja kesäkuun alkuun. Jatkoin haastatteluja vielä kesän jälkeen, kun liikuntakoordinaattori oli saanut lisää tutkimuksesta kiinnostuneita osallistujia. Elokuun lopulla ja syyskuun alussa haastattelin vielä kolmea henkilöä. Haastatteluiden jälkeen aloin työstämään analyysia, johon minulla menikin aikaa paljon, koska tein samalla pitkää työharjoittelujaksoa. Analyysin jälkeen täydensin opinnäytetyön teoriaa, jotta pystyin

hyödyntämään teoriaa myös tulosten pohdinnassa. Viimeiseksi kirjoitin pohdinnan ja tein pienempiä viilauksia työn muille osioille.

Suurimmaksi haasteeksi opinnäytetyön teossa olen kokenut sen, että olen tehnyt työtä yksin. Tämä oli kuitenkin itseltäni tietoinen valinta, ja samaan aikaan koen, että se oli onnistunut päätös. Valitsin tehdä työn yksin, koska olen aika tarkka ja koin, että työn sujumuuden kannalta oli parempi tehdä työ yksin kuin jonkun kanssa. Pidän kyllä myös ryhmä- tai parityöskentelystä, mutta koin, että opinnäytetyö on niin laaja työ, että siinä voi tulla liian paljon tilanteita, joissa näkemykset työn toteutuksesta eroaisivat ja työn teko hidastuisi. Yksin tekeminen toki tarkoittaa sitä, että kaikki työn osat pitää tehdä itse ja yksin ja kaikki on täysin omalla vastuulla. Yksin työskentelyssä suurin haaste on kuitenkin ollut se, että jos on tullut tilanne, jossa ei itse ole ymmärtänyt miten pitäisi edetä tai tarvitsisi apua, ei ole ollut paria, jolta kysyä mielipidettä tai jonka kanssa ratkaista ongelma. Olen kuitenkin saanut apua tilanteisiin ohjaavalta opettajaltani sekä työelämätahon ohjaajalta.

Olen myös kokenut monet eri opinnäytetyön vaiheet haastaviksi. Olen lukenut monenlaisia ohjeita opinnäytetyön ja tutkimuksen teosta, mutta minun on vaikea hahmottaa asioita vain lukemalla, tarvitsisin usein jonkinlaisen mallin, jotta ymmärrän asian kokonaisuudessaan. Etenkin analyysin teko tuntui itselle vaikealta ymmärtää, ja olinkin tekemistäni asioista hyvin epävarma, mutta sain siinäkin onneksi apua ja tukea ohjaajilta. Olen myös huomannut, että olen ollut itseäni kohtaan todella kriittinen ja ankara, mikä on myös ollut iso haaste työn etenemisen kannalta. Minulla on kulunut paljon voimavaroja itseni kritisointiin esimerkiksi siitä, että työ ei ole edennyt ja jaksamista ei sitten puolestaan ole jäänyt työn tekemiselle sen vuoksi. Olen kuitenkin lopulta oppinut olemaan armollisempi itseäni kohtaan, mikä on helpottanut työn tekemistä etenkin työn loppuvaiheissa.

Erityisiksi onnistumisen kokemuksiksi olen kokenut hetket, kun lopulta olen saanut kiinni jostain työn vaiheesta, jossa olen kokenut paljon haasteita, esimerkiksi tutkimuksen aineiston analyysi. Työn loppuvaiheessa työn tekeminen on tuntunut pääosin paljon helpommalta ja se on tuntunut enemmän siltä, että minulla on työstä ote. Analyysin teon jälkeen työn teko on tuntunut paljon mielekkäämmältä ja olen alkanut huomaamaan, että olen tehnyt asioita oikein ja ollut enemmän tyytyväinen tekemääni, mikä puolestaan on aiheuttanut myös enemmän onnistumisen tuntemuksia. Minulla oli myös aluksi haasteita sisäistää opinnäytetyön aihetta itseni ja en kokenut sitä pitkään aikaan oikein omaksi. Aihe kiinnosti, mutta olin kehittänyt omaa ammatti-identiteettiäni pitkään perheiden ja lasten terveydenhoitotyön pariin, joten työhyvinvointiin liittyvä aihe tuntui hieman vieraalta. Tässäkin kuitenkin

auttoi ensinnäkin se, että pääsin paremmin työhön kiinni analyysin jälkeen, mutta olen työterveyshuollon työharjoittelun myötä oppinut näkemään työn aihetta ihan eri valossa ja olen ollut erittäin tyytyväinen aiheeseeni.

#### 8.4 Ammatillinen kasvu

Sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan osaamisen on määritelty koostuvan tietyistä asioista. Sairaanhoitajan tulisi määritelmän mukaan tehdä työtään asiakaslähtöisellä otteella, huolehtia hoitotyön eettisyydestä ja työskennellä ammattimaisesti, hallita johtajuutta ja yrittäjyyttä koskevia taitoja, hyödyntää työssään näyttöön perustuvaa toimintaa, omata päätöksentekokykyä, edistää ihmisten terveyttä ja toimintakykyä, osata toimia erilaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon ympäristöissä sekä huolehtia työskennellessään sosiaali- ja terveystalvelujen laadusta ja turvallisuudesta (Eriksson, Korhonen, Merasto, Moisio 2015, 36–46). Terveydenhoitajaksi valmistuvan henkilön osaamisen tulisi puolestaan kattaa laaja-alaisen omaa alaansa koskevien tietojen hallinta, edistyneiden taitojen hallinta, kyky johtaa haastavia ammattiin liittyviä hankkeita tai toimia, kyky itsenäiseen työskentelyyn alan asiantuntijana, kyky tehdä päätöksiä yllättävissä tilanteissa, kyky oppia koko ajan uutta, suullisen ja kirjallisen viestinnän taito oman alan ammattihenkilöille sekä alan ulkopuolisista henkilöistä koostuvalle yleisölle, kyky käyttää kielitaitoa monimuotoisesti viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa, oman osaamisen arvioinnin ja kehittämisen kyky sekä taito kantaa vastuuta myös muiden ihmisten kehittymisestä (Haarala 2022, 11).

Koen, että tutkimuksen yhteydessä tekemäni haastattelut antoivat minulle uudenlaista perspektiiviä asiakaslähtöiseen toimintaan. Kuulin useamman eri ihmisen vastauksia samoihin kysymyksiin, ja se auttoi minua ymmärtämään entistä paremmin ihmisten erilaisuutta ja arvostamaan ihmisten kokemuksia ja elämäntilanteita. Asiakaslähtöisyyden yhdeksi kriteeriksi listataan se, että sairaanhoitajan tulee kohdata asiakas oman elämänsä asiantuntijana (Eriksson ym. 2015, 36). Mielestäni nämä haastattelut antoivat minulle paljon juuri tästä näkökulmasta, koska jokainen haastateltava oli oman elämänsä asiantuntija kertoessaan kokemuksistaan ja pääsin kohtaamaan heitä avoimin mielin ilman ennakkoletuksia. Sain haastatelllessani harjoitella neutraaliutta ja avoimuutta asiakkaan kertomaa kohtaan. Pyrin suhtautumaan jokaiseen haastateltavaan tasavertaisesti yksilönä. Haastattelut myös kasvattivat omia vuorovaikutustaitojani, jotka ovat myös tulevassa ammatissani tärkeitä taitoja. Terveydenhoitajalla täytyy olla taitoa viestiä suullisesti ja kirjallisesti oman alansa ammattilaisille, mutta myös muille ihmisille (Haarala 2022, 11).

Johtamistaitojen osaamisalueen yksi kriteeri on se, että sairaanhoitajan tulee kyetä johtamaan omaa toimintaansa (Eriksson ym. 2015, 38). Koska tein opinnäytetyön yksin, opin paljon itseni johtamisesta. Minun täytyi myös suunnitella toimintaani uudestaan useampaan kertaan, koska esimerkiksi aikataulujen kanssa ei aina ollut mahdollista pysyä alkuperäisessä suunnitelmassa. Johtaminen on yksi osa sekä sairaanhoitajan että terveydenhoitajan osaamisalueista, mutta sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan työnkuvat eroavat usein toisistaan siten, että sairaanhoitaja tekee enemmän työtä yhdessä muiden kanssa ja terveydenhoitaja toimii enemmän itsenäisesti. Terveydenhoitajalta vaaditaankin taitoa työskennellä itsenäisesti erilaisissa tilanteissa ja myös taitoa johtaa erilaisia ammattiin liittyviä hankkeita (Haarala 2022, 11). Koen, että oli tärkeää, että tein opinnäytetyön yksin ja pääsin harjoittelemaan itsenäistä toimimista näinkin laajan työn kautta. Itsenäisesti toimiessa pitää tuntea itsensä, täytyy tietää omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Tätä työtä tehdessä pääsin tutustumaan itseni entistä paremmin ja opin paljon omista tavoistani toimia ja reagoida tietynlaisissa tilanteissa, mikä varmasti tulee auttamaan minua tulevaisuudessa terveydenhoitajana toimiessani.

Opinnäytetyöprosessi on ollut itselleni jatkuvaa uuden oppimista. Minun on täytynyt opetella tutkimuksen tekemiseen liittyviä periaatteita ja asioita ihan alusta alkaen ja se onkin haastanut minua paljon. Olen kuitenkin huomannut, että minulla on kyky oppia uutta tietoa, toisinaan pystyn oppimaan asian ilman ulkopuolista apua ja toisinaan taas tarvitsen oppimisen tueksi ohjausta. Terveydenhoitajalla tuleekin olla taito oppia jatkuvasti uutta. Terveydenhoitajan täytyy myös osata arvioida koko ajan omaa osaamistaan ja täytyy pystyä kehittämään itseään. (Haarala 2022, 11.) Minun on täytynyt koko opinnäytetyön ajan arvioida omaa osaamistani. Esimerkiksi luotettavien lähteiden etsimisessä ja niiden valinnassa olen huomannut tarvetta oman osaamisen kehittämiseksi, ja kehitystä on mielestäni myös tapahtunut. Koen, että olen kehittynyt myös monella muulla osa-alueella työtä tehdessä, joten olen päässyt harjoittamaan paljon itseni kehittämisen taitoja.

## LÄHTEET

- Aarresola, O., Finni, J., Härkönen, A., Kalaja, S., Mononen, K., Pirttimäki, M & Sarkkinen, P. 2014. *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. Helsinki: Edita Prima Oy. Saatavissa [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2014\\_mon\\_tavoitteen\\_sel88\\_18230.pdf#page=20](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2014_mon_tavoitteen_sel88_18230.pdf#page=20). Viitattu 29.12.2021.
- Airila, A. & Schaupp, M. 2020. *Tietoa työkyvystä. Työn murros ja työkyky – näkökulmia ja välineitä työkykyjohtamisen tueksi*. Saatavilla: <https://www.varma.fi/globalassets/tyonantaja/raportti-tyokyky-ja-tyon-murros-2020.pdf>. Viitattu 24.3.2022.
- Antti-Poika, M., Martimo, K-P. & Uitti, J. 2010. *Työstä terveyttä*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavissa: <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>. Viitattu 8.3.2021.
- Borodulin, K., Koponen, P., Koskinen, S., Lundqvist, A. & Sääksjärvi, K. 2018. *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa*. FinTerveys-2017 tutkimus. Helsinki. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 4.3.2022.
- Centria Sport. Centria ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://tki.centria.fi/hanke/centria-sport/2416>. Viitattu 6.2.2022.
- Demsky, C., Ellis, A., Fritz, C., Guros, F. & Lin, B. 2013. *Organizational Dynamics* 42 (4). 274–280. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2013.07.005>. Viitattu 4.3.2022.
- Elo, S., Kanste, O., Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Pölkki, T. & Utriainen, K. 2014. *Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness*. SAGE Open 1–10. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177/2158244014522633>. Viitattu 3.5.2021.
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E. 2015. *Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen – sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus -hanke*. Porvoo: Bookwell Oy. Saatavissa: <https://www.epressi.com/media/userfiles/15014/1442254031/loppuraportti-sairaanhoitajan-ammattillisen-osaaminen.pdf>. Viitattu 4.1.2022.
- Esittely. Centria ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://web.centria.fi/esittely>. Viitattu 6.2.2022.
- Finni, T., Pekkonen, M. & Pesola, A. 2016. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? *Duodecim-lehti*. 132(21), 1964–1971. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13381> Viitattu 26.3.2022.
- Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. *Tervettä liikettä - terveysliikunnan käytännöt työterveyshuollossa*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Haarala, P. 2022. *Terveystenhoitajan ammatilliset osaamisvaatimukset*. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-341-1>. Viitattu 20.4.2022.

- Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. *Toimivat ja terveet työajat*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. Saatavissa: <https://centria.finna.fi/Record/colibri.72644>. Viitattu 4.5.2021.
- Husu, P., Mänttari, A., Sievänäinen, H., Suni, J., Tokola, K., Vasankari, T. & Vähä-Ypyä, H. 2018. *Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3>. Viitattu 4.3.2022.
- Huttunen, J. 2020. Mitä on terveys? Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Viitattu 30.12.2021.
- Jussila, J. 2020. Centria Sport -liikuntakysely. Sähköposti. 14.9.2020. Viestin saaja Saija Kari.
- Juuma, M. & Tuunanen, K. 2021. *Liikkuva aikuinen. Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2020*. Jyväskylä. Saatavissa: [https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2021/03/Tyoikaisten\\_liikuntaneuvonnan\\_tila\\_2020\\_selvitys.pdf](https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2021/03/Tyoikaisten_liikuntaneuvonnan_tila_2020_selvitys.pdf). Viitattu 4.3.2022.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Saatavissa: <https://centria.finna.fi/Record/colibri.76320>. Viitattu 5.3.2021.
- Kivimäki, S., Rajavaara, J. & Tuunanen, K. 2021. *Liikkuva aikuinen. Liikuntaneuvonta maailmalla*. Jyväskylä. Saatavissa: [https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2022/02/Liikuntaneuvonta\\_maailmalla\\_FINAL.pdf](https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2022/02/Liikuntaneuvonta_maailmalla_FINAL.pdf). Viitattu 28.2.2022.
- Kivimäki, S. & Tuunanen, K. 2021. *Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset – toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi*. Saatavissa: [https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan\\_suosituksien\\_FINAL.pdf](https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksien_FINAL.pdf). Viitattu 25.2.2022.
- Kolu, P. & Vasankari, T. 2018. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskustannukselliset kustannukset*. Valtioneuvoston kanslia. Saatavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35>. Viitattu 28.2.2022.
- Liikuntaneuvonta. Elämäntapamuutokset näkyvät kuntien katukuvassa. Saatavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/paattajille/kuntien-tuloksia/>. Viitattu 25.2.2022.
- Manka, M-L. & Manka, M. 2016. *Työhyvinvointi*. Helsinki: Talentum Pro.
- Miller, W. & Rollnick, S. 2013. *Motivational interviewing: Helping People Change*. 3. painos. New York: The Guildford Press.
- Motivoiva haastattelu. Käypä hoito -suositus. Järvinen, M. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi>. Viitattu 17.1.2021.
- Oksanen, J. 2014. *Motivointi työvälineenä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Organisaatio. Centria ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://net.centria.fi/centria/organisaatio/>. Viitattu 24.6.2022.

Profiloituminen. Centria ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://web.centria.fi/esittely/profiloituminen>. Viitattu 6.2.2022.

Ronkanen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2014. *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sarkkinen, M. 2020. Psykologinen palautuminen työstä – nämä kuusi kokemusta edistävät sitä. *Työpiste*. Verkkoalehti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/psykologinen-palautuminen-tyosta-nama-kuusi-kokemusta-edistavat-sita>. Viitattu 26.3.2022.

STM. Työhyvinvointi. Saatavissa: <https://stm.fi/tyohyvinvointi>. Viitattu 18.12.2020.

Terveyskylä. 2020a. Miksi liikkuisin? Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/liikunta/miksi-liikkuisin>. Viitattu 28.2.2022.

Terveyskylä. 2020b. Liikuntamotivaatio ja liikunnan aloittaminen. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/liikunta/liikuntamotivaatio-ja-liikunnan-aloittaminen>. Viitattu 1.2.2022.

Terveysverkko. Motivaatio. Saatavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>. Viitattu 29.12.2021.

THL. 2020a. Liikuntasuositukset. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset> Viitattu 15.12.2020

THL. 2020b. Liikunnan harrastaminen Suomessa. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa> . Viitattu 3.3.2022.

THL. 2020c. Liikunta. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>. Viitattu 16.12.2020.

THL. 2020d. Hyvinvointi. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Viitattu 16.12.2020.

THL. 2022. Mitä toimintakyky on? Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakykyon>. Viitattu 26.3.2022.

Tietosuojavaltuutetun toimisto. Henkilötietojen käsittely. Saatavissa: <https://tietosuoja.fi/henkilotietojen-kasittely>. Viitattu 20.4.2021.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Saatavissa <https://centria.finna.fi/Record/colibri.75606>. Viitattu 21.4.2021.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Saatavissa: [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf). Viitattu 3.3.2021.

UKK-instituutti. 2020a. Liikkumisen vaikutukset. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Viitattu 16.12.2020.

UKK-instituutti. 2020b. Aikuisten liikkumisen suositus. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Viitattu 15.12.2020.

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



## **Teemahaastattelun teemat**

1. Yksilön terveys ja toimintakyky
2. Liikunnan merkitys yksilön terveyden ja toimintakyvyn edistämisessä
3. Liikuntaneuvonta työhyvinvointipalveluna

## **Teemahaastattelun kysymykset**

1. Kerro minkälaiseksi koet oman terveytesi ja toimintakykysi?
2. Miten koet, että liikunta vaikuttaa terveyteesi?
3. Miten koet, että liikunta vaikuttaa toimintakykyysi?
4. Mitä liikuntaneuvonta on tuonut elämääsi työhyvinvoinnin näkökulmasta?
5. Minkälainen työhyvinvointipalvelu liikuntaneuvonta on mielestäsi ollut?

**1. Rekisterinpitäjä**

Centria-ammattikorkeakoulu Oy  
Talonpojankatu 2, 67100 Kokkola  
Puhelin (06) 868 0200

**2. Rekisteriasioista vastaava henkilö ja yhteyshenkilö**

Vastaava henkilö Juuso Jussila, liikuntakoordinaattori  
Yhteyshenkilö: Saija Kari, terveydenhoitajaopiskelija AMK, 040-4176844

**3. Tietosuojavastaavan yhteystiedot**

Centria-ammattikorkeakoulu Oy, Tietosuojavastaava, Talonpojankatu 2, 67100 Kokkola,  
Puhelin (06) 868 0200, sähköposti: [tietosuojavastaava@centria.fi](mailto:tietosuojavastaava@centria.fi)

**4. Rekisterin nimi**

Opinnäytetyörekisteri

**5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus ja säilytysaika**

Henkilötietoja tullaan käsittelemään opinnäytetyön teon yhteydessä. Tietoja tarvitaan tutkimukseen osallistuvien rekrytointiin. Tiedot tutkimuksen tekijälle välittää opinnäytetyön projektipäällikkö Juuso Jussila. Tietoja tullaan säilyttämään siihen asti, kunnes aineisto on saatu kirjalliseen muotoon ja ne poistetaan viimeistään opinnäytetyön valmistuttua 12/2021 mennessä.

**6. Rekisterin tietosisältö**

Rekisteri pitää sisällään seuraavia tietoja

- Etunimi ja sukunimi
- Sähköposti

**7. Säännönmukaiset tietolähteet**

Tiedot saadaan opinnäytetyön projektipäälliköltä Juuso Jussilalta.

**8. Tietojen säännönmukaiset luovutukset**

Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille

**9. Tietojen siirto EU:n tai ETA:n ulkopuolelle**

Tietoja ei siirretä Euroopan Union tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

**10. Rekisterin suojauksen periaatteet**

Tietojärjestelmiin tallennetut ja niissä käsiteltävät henkilötiedot on suojattu teknisillä toimenpiteillä ja niiden käyttöoikeudet on rajattu vain niille henkilöille, joiden työnkuvaan asiakastietojen käsittely kuuluu.

**11. Tarkastusoikeus**

Rekisteröidyllä on oikeus tarkastaa, mitä häntä koskevia tietoja rekisteriin on tallennettu. Tarkastuspyyntö on jätettävä henkilökohtaisesti osoitteessa: **Centria-ammattikorkeakoulu Oy, Talonpojankatu 2,**

**67100 Kokkola.** Muista olla valmis myös todistaman henkilöllisyytesi virallisella kuvallisella henkilötodistuksella pyyntöä tehdessä.

**12. Oikeus vaatia tiedon korjaamista tai poistoa**

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia virheellisen tiedon korjaamista ottamalla yhteyttä rekisteriasioista vastaavaan henkilöön. Rekisteröidyllä on myös oikeus pyytää tietojensa poistamista, tämä tapahtuu vastaavasti kuin kohdan 11 pyynnöt. On tarpeen [huomioida](#) että rekisterinpitäjällä saattaa olla muita lain edellyttämiä vaatimuksia jatkaa henkilötietojen käsittelyä jolloin poistamispyyntö evätään.

## TIEDOTE OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUVALLE

### Opinnäytetyön nimi:

Liikuntaneuvonta työhyvinvointipalveluna – Centrian työntekijöiden kokemuksia

### Opinnäytetyön tarkoitus

Opiskelen Centria-ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajaksi. Opintoihin sisältyy opinnäytetyön tekeminen. Pyydän Sinua osallistumaan tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kuvailla Centrian liikuntakoordinaattorin tarjoamaan liikuntaneuvontaan osallistuneiden henkilöiden kokemuksia siitä, minkälaisena työhyvinvointipalveluna liikuntaneuvonta koetaan. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan kehittää Centrian työhyvinvointipalveluja. Tutkimukseen pyydetään mukaan henkilöitä, jotka ovat Centrian työntekijöitä ja ovat osallistuneet Centrian liikuntakoordinaattorin Juuso Jussilan järjestämään liikuntaneuvontaan kevään 2021 aikana. Tutkimukseen pyydetään osallistumaan noin 5-10 henkilöä. Opinnäytetyön ohjaajana toimii yliopettaja Hanna-Mari Pesonen Centria-ammattikorkeakoulusta. *Opinnäytetyöhön on saatu tutkimuslupa Centrian opetusjohtaja Jennie Elvängiltä.*

### Tutkimuksen kulku

Tutkimus toteutetaan Teams-haastatteluilla. Liikuntakoordinaattori Juuso Jussila on kysynyt alustavaa suostumusta tutkimukseen osallistumisesta. Jos olet ilmaissut halukkuutesi, Juuso Jussila välittää sinun sähköpostiosoitteesi tutkimuksen tekijälle. Tutkimuksen tekijä on sinuun yhteydessä ja ehdottaa sopivaa ajankohtaa haastattelulle. Tämän jälkeen tutkija lähettää sähköpostiisi oman Teams linkin, jonka kautta pääset osallistumaan haastatteluun sovituna ajankohtana. Tutkija varmistaa suostumuksesi osallistumisesta vielä ennen haastattelun alkua. Haastattelun kestoksi on arvioitu noin 30 minuuttia. Kesto saattaa kuitenkin vaihdella tästä jonkin verran. Haastattelut pyritään järjestämään työajalla, joten on mahdollista, että joidenkin työtehtävien teko keskeytyy tai lykkääntyy haastattelun vuoksi. Haastattelut tallennetaan myöhempää analysointia varten.

### Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa suostumuksesi syytä ilmoittamatta, milloin tahansa tutkimuksen aikana.

### Luottamuksellisuus, tietojen käsittely ja säilyttäminen

Haastatteluun osallistuminen on luottamuksellista. Henkilöllisyytesi sekä muut tunnistettavat tiedot ovat ainoastaan tutkimuksen tekijän sekä liikuntakoordinaattorin tiedossa. Opinnäytetyön tekijää koskee salassapitovelvollisuus. Aineisto käsitellään ja tulokset esitetään hyvää tutkimuseetiikkaa noudattaen siten, ettei yksittäisen henkilön vastauksia voida tunnistaa missään tutkimuksen vaiheessa. Aineisto säilytetään tietokoneella salasananalla suojattuna, eikä kukaan ulkopuolinen voi päästä niihin käsiksi. Aineistoa käsitellään ja säilytetään tietoturvallisesti. Aineistoa ei luovuteta kenellekään ulkopuoliselle tutkimusprosessin aikana. Kerätty aineisto tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua.

### Opinnäytetyön tuloksista tiedottaminen

Opinnäytetyö valmistuu joulukuussa 2021 ja on luettavissa sähköisesti Theseus-tietokannasta ([www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)).

Saija Kari,

[saija.kari@centria.fi](mailto:saija.kari@centria.fi) |

040-4176844

Centria Ammattikorkeakoulu

## Minkälaiseksi koet oman terveytesi ja toimintakykysi?

<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Pelkistetty ja selkeytetty ilmaus</b>
<i>Mä oon ikäsekseni keskivertoa paremmassa kunnossa, mutta tuota kyllä niitä kremppojakin rupiaa tulemaan tässä vaiheessa.</i>	Keskivertoa paremmassa kunnossa Vaivoja on
<i>Terveys on ihan ok ei oo mitään oikeestaan mitään vaivoja tällä hetkellä tai sillai terveydellisiä haasteita. Toimintakyky varmaan kans ihan ok ehkä nyt on aika paljon stressiä ollu viime aikoina, että on ollu tosi tota haastavaa niinku keskittyä ja saada niinku asioita valmiiksi.</i>	Terveys on ihan hyvä Ei ole terveydellisiä vaivoja Toimintakyky on ihan hyvä Stressiä
<i>Kohtalaisen hyvä, parempikin fyysinen kunto vois olla, mutta ei mitään sellasia erityisiä vaivoja oo.</i>	Ihan hyvä terveys ja toimintakyky Fyysinen kunto voisi olla parempi Ei vaivoja
<i>Se on hyvä. Mielestäni oikein hyvä.</i>	Terveys ja toimintakyky ovat hyvät
<i>Ei se nyt ihan paras mahdollinen ole. Väsymystä ja sen semmosta.</i>	Ei niin hyvä terveys ja toimintakyky, voisivat olla paremmat Väsymystä on
<i>Ihan hyvä itseasiassa. Että, en nyt ehkä voi sanoa, että tällä hetkellä erinomainen sen takia, että mulla on hartian kanssa ja käden kanssa ongelmia mutta tota pääsääntöisesti muuten hyvä.</i>	Terveys ja toimintakyky ovat ihan hyvät Vaivoja käden kanssa
<i>Ihan suht ok</i>	Ihan hyvä terveys ja toimintakyky

## Yhdistetyt pelkistykset

Vaivoja on

Ei vaivoja

Ihan hyvä terveys ja toimintakyky

Terveydessä ja toimintakyvyssä olisi parantamista

Miten koet, että liikunta vaikuttaa terveyteesi?

Miten koet, että liikunta vaikuttaa toimintakykyysi?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ja selkeytetty ilmaus
<i>Kun tekee tällästä toimistotyötä ja paljon istuu, niin sitähan menee vähän jumiin ja tulee selkä ja hartia ja niskakipuja. Ja kun sitten liikuntahan tuohon nyt helpottaa huomattavasti, kun vähäsen saa noita lihaksia auki ja kivut siinä sitten poistuu. Ja tuota sitten taas toisaalta sitten se on se jaksaminen varmasti, että ku ei oo horroksessa sitte ku saa ulkoilmaa ja parempia yöunia varmasti sitten tulee</i>	Auttaa hartia ja niskakipuihin  Auttaa jaksamaan  Parantaa yöunia
<i>Kyllä se on auttanut tuota niin jaksamisessa</i>	Auttaa jaksamaan
<i>No kyllä se on tosi tärkeä ja hyvä liikunta, että se nimenomaan lievittää sitä stressiä ja pidän tärkeänä</i>	Pitää liikuntaa tärkeänä Liikunta lievittää stressiä
<i>Kyllä se on säännöllinen liikunta niin varmasti ylläpitää sitä jaksamista ja toimintakykyä</i>	Ylläpitää jaksamista ja toimintakykyä
<i>Sitä jaksaa kyllä töissä paljon paremmin, jos liikkuu. Huomaa sen, että jos on jäänyt taukoja esimerkiksi niin kyllä sitä on paljon väsyneempi</i>	Auttaa jaksamaan töissä
<i>Se vaikuttaa kyllä positiivisesti, että ilman liikuntaa ei voi olla, että joka päivä pitää päästä jossain vaiheessa vähän liikkumaan.</i>	Liikunta vaikuttaa positiivisesti  Tarvitsee liikuntaa päivittäin
<i>No kyllä se sillee vireyttä lisää</i>	Lisää vireyttä
<i>Kyllähän se vaikuttaa ja tämmöseen yleiseen jaksamiseen, että tuota on sillä ihan huomattavakin vaikutus. Että, kunhan saa itsensä liikkeelle, niin tuota se kyllä sitten edistää tätä jaksamista</i>	Auttaa jaksamaan
<i>Erittäin tärkeä monessakin suhteessa</i>	Liikunta on tärkeää
<i>Se vaikuttaa niinkun ylipäätään jaksamiseen ja mulla se vaikuttaa aivan älyttömästi yöuneen. Että, jo se jos tulee tälläisiä liikkumattomia jaksoja niin sitten mä en nukukkaan niin hyvin.</i>	Auttaa jaksamaan  Parantaa yöunia

### Yhdistetyt pelkistykset

Liikunta auttaa jaksamaan

Liikunta parantaa yöunia

Liikunta auttaa vaivoihin ja lievittää stressiä

Liikuntaa pidetään tärkeänä

Liikunnalla positiivisia vaikutuksia

Liikunnan avulla parempaa hyvinvointia

Positiivinen suhtautuminen liikuntaan

## Mitä koet, että liikuntaneuvonta on tuonut elämäsi työhyvinvoinnin näkökulmasta?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ja selkeytetty ilmaus
<i>Kyllä se ainakin sen on tuonu, että ajattelee sitä asiaa. Seki on jo paljon, että on niinku ruvennu ajattelemaan sitä ja sitten tuossa, ku on tuo ohjelma ja huomaa, että ei se ihan mee niinku tuon ohjelman mukaan niin vähä semmonen huono olo siitä tulee, että ei oo saanu toteutettua. Tulee vähä semmonen, että pitäis ottaa itteensä niskasta kiinni.</i>	Liikuntaneuvonta herätellyt ajattelemaan  Tulee huono omatunto, jos ei ohjelmaa noudata
<i>Eiikkä onhan se antanut niinku uusia vinkkejä ja ideoita mitä pystyy tehdä</i>	Antanut uusia vinkkejä ja ajatuksia
<i>Kyllähän se nyt kun on tämmönen ohjelma mitä sitten pitäis noudattaa niin onhan se helpompi lähteä tekemään ja no ainakin noi lihasjumit on vähän helpottanu jo</i>	Helpompi lähteä liikkeelle, kun on ohjelma Lihaskjumit helpottaneet
<i>Mä hain siinä enemmän semmosta potkua persuksille, että niinku nyt teet sen minkä tiedät. Niin se vaatii mulle niinku sellasta, et se on jo paljon, että se tulee se paperi, että tässä olis sulle se ohjelma niin se on jo vähän niinku riittävä siihen, että noni nyt mulla on se ohjelma, niin on vaikea olla tekemättä. Et se on niinkun, se on semmonen tsemppi.</i>	Kannustaa lähtemään liikkeelle ja tekemään
<i>Voin sanoa, että kiinnittää huomiota niihin asioihin ja tuota se, että on niinku tavallaan siellä se sellanen joka vähän niinku meillä on sit kahdeksan viikon päästä seuraava tapaaminen niin vähän niinku pakko tehdä. Että pakko saada itsensä liikkeelle että se tässä niinku ehkä oli se tarkoituskin itellä , että on niinku ja se että saa semmosia hyviä vinkkejä ja huomaa, että aika pienillä asioilla itse asiassa pystyy niinku tekemään niin tää oli siinä mielessä tosi hyvä juttu</i>	Kannustaa tekemään ja liikkumaan  Antanut uusia vinkkejä
<i>Niinku siis tää on musta tää on ollu tosi kiva just tää että ehkä meillä ei ollu siihen ravintopuoleen mutta sitten niinku justiin tähän että itteensä kannustamiseen siinä että sä niinku liikut sitten myöskin vapaa-aikana tai siis niinkun ja minkälaisia juttuja voit tehdä niin se on ollu kyllä tosi kiva.</i>	Liikuntaneuvonta oli kiva, kun sai vinkkejä vapaa-ajan liikkumiseen ja saanut kannustusta liikkumiseen

## Yhdistetyt pelkistykset

Liikuntaneuvonta herätellyt ajattelemaan

Liikuntaneuvonta antanut uusia vinkkejä

Liikuntaneuvonta toimii motivaattorina

## Minkälainen työhyvinvointipalvelu liikuntaneuvonta on mielestäsi ollut

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ja selkeytetty ilmaus
<i>Mun mielestä seki että semmonen on tarjolla niin on jo hyvä palvelu. Että on kyllä mä tykkään, että se on tuota tosi tärkeää, että herätellään ajattelemaan myös sitä omaa terveyttä.</i>	Tärkeää, että herätellään ajattelemaan omaa terveyttä.  Itsessään jo palvelun tarjolla oleminen on hienoa.
<i>Tosissaan hyvä, paljon semmosia asioita, että onhan ne niinku jollaki tavalla tienny, mutta niihin ei sillai oo kiinnittäny huomiota ja ei oo niinku saanu aikaseksi sitä niinku liikkumiseen, että ottais aikaa ja näin, että nyt sitä on vähän ruvennu niinku enemmän miettimään, että sitä vois ottaa sitä aikaa.</i>	Liikuntaneuvonnan jälkeen alkanut miettimään, että sitä aikaa pitäisi jostain liikunnalle etsiä.  Erittäin hyvä palvelu
<i>No erittäin hyvä. Kyllä. En ole aikaisemmin missään muualla tämmöiseen törmännyt, että ei voi ku sanoa, että todella positiivista. Iso plussa.</i>	Positiiviset kokemukset  Erittäin hyvä palvelu
<i>Se tapaaminen oli ihan toimiva. Ja tuota ainakin tähän mennessä näyttäis, että ihan kohtuullisen hyvin sopiva ohjelman sain.</i>	Tapaaminen itsessään toimiva  Sopiva ohjelma
<i>siinä oli hirveän hyvää, että tuli se konkreettinen ohjelma niinkun ja siinä oli tavallaan jätetty sitten myös niinkun pelivaraa, että se oli niinkun sovellettavissa tilanteen mukaan ja sai vähän ite valita, että miten tekee.</i>	Konkreettinen ohjelma hyvää ja siinä hyvin pelivaraa, joten pystyy soveltaa tilanteen mukaan.
<i>Erittäin hyvä ja sellainen niinku kyllä se tuota on niinku, että työnantaja tarjoaa meille tämmösiä palveluita, niin se on ninku tosi hyvä juttu ja tota ja tarpeellinen just sen työhyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta niin on ollu kyllä tosi hienoa, että meillä on tämmösiä palveluita tarjolla.</i>	Tosi hyvä palvelu.  Hienoa, että työnantaja tarjoaa tällaisia palveluita.  Tarpeellinen työhyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta.

## Yhdistetyt pelkistykset

Tärkeää, että tällainen työhyvinvointipalvelu

Liikuntaneuvonta on ollut erittäin hyvä palvelu

Ohjelma oli hyvä

Liikuntaneuvonta herätelty ajattelemaan

Tarpeellinen työhyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta

## Mikä oli mielestäsi parasta liikuntaneuvonnassaD

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ja selkeytetty ilmaus
<i>Niitä toiveita mitä itsellä oli, että tavallaan ei oo niinkun että pitää jotain niinku kuntosali vaan se että tavallaan tuotiin sitä sellasta niinkun arkiliikuntaa ja sitten semmosia mitä voit niinku tosi helposti tehdä kotona ja muuta et se oli niinkun on ollu semmonen tosi hyvä ja sitten tuli hyviä vinkkejä että miten niinkun miten asioita kannattaa tehdä ja tuota sitten ihan tämmöset niinkun viikkotason ohjeet tai niinku viikkoaikataulu, että näin tänä päivänä sitten näin ja näin, että tokihan sitä nyt ei oo ihan menny niinku päiväkohtasesti, mutta se, että on niinku suurinpiirtein se paletti kasassa, että miten ja mitä mun kannattaa tehdä, että ihan semmosia niinku perusvinkkejä ja tuota asioita mitä kannattaa tehdä niin semmoset oli niinku parasta</i>	Hyvin huomioitu omat toiveet  ohjelma tehty helposti lähestyttäväksi ja toteutettavaksi.  Viikkokohtaiset ohjeet hyvää ja hyviä vinkkejä asioiden tekemiseen.
<i>Se ohjelma on tosi hyvä</i>	Ohjelma on tosi hyvä.
<i>Parasta on kyllä ehkä se yksityiskohtaisuus, että se on aika yksityiskohtainen ja sit se että se on suunniteltu se kokonaisuus niinku se koko viikko eikä vaan yksittäistä harjotusta</i>	Yksityiskohtaisuus parasta  Ohjelma mieluinen
<i>siinä oli kyllä hyvin otettu huomioon minun elämäntilanne ja minun henkilökohtaiset tarpeet, et se oli kyllä tosi hyvä</i>	Hyvin huomioitu elämäntilanne ja henkilökohtaiset tarpeet.
<i>Juuso oli kyllä tota hyvä tosi miellyttävä tuota tekee sen ohjelman ja ei ollu yhtään semmonen niinku et sain niinku kertoa ne omat jutut ja mitkä on itelle tärkeitä ja et oli semmonen tosi hyvä fiilis että otti hyvin huomioon niinku empaattisesti huomioon kaikki.</i>	Liikuntakoordinaattori oli mukava ja empaattinen.

## Yhdistetyt pelkistykset

Asiakkaden yksilölliset tarpeet huomioitu hyvin

Ohjelma rakennettu onnistuneesti

Liikuntakoordinaattori oli mukava ja empaattinen



## Mitä palvelussa voisi mielestäsi kehittää

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ja selkeytetty ilmaus
<i>Mä mietin, että liikunnan puolella niin en tiä sitten oisko tossa jonkun tavoitteen asetanta niinku semmonen mikä ois voinu olla sitten että katotaan että pannaan joku tavote että noniin nyt näin paljon teet ja seuraat ja sitten jonkun ajan päästä niinku tavataan taas ja katotaan että oletkos nyt tehnyt. Että ehkä sellasta vois olla, mutta tota niin se konkretia on ollu siinä hyvää, että niinku saa tavallaan kiinni siitä tekemisestä</i>	Voisi lisätä jatkoseurannan
<i>Vois tuohon ohjelmaan liittää jonkunlaisen ruokavalio-ohjeistuksenkin. Joka sitten mahdollisesti tukis enempi tuota</i>	Ruokavalio-ohjeistus lisäksi olisi hyvä.
<i>Siinä voi olla sitten jonkinlaista jatkoseurantaa myös, että mitenkä on niinkun niitä käyttänyt hyväksi ja sitte siinä mielessä, että mitenkä sitten haluaa kehittää ja mihin haluaa painottaa ja ehkä jotain tämmöstä.</i>	Kehitettävää voisi olla jatkoseuranta ja mahdolliset kehitysmahdollisuudet.
<i>Joo ehkä se jatkoseuranta, niinku kysely, että hei ootko tehny ja miten menee ja näin niin voisko se tuoda semmosen pienen paineen toteuttaakki sitä</i>	Jatkoseurantaa voisi tehostaa

## Yhdistetyt pelkistykset

Palveluun voisi lisätä jatkoseurannan

Palveluun voisi lisätä ruokavalio-ohjeistuksen

## Onko jotain muuta mitä haluaisit sanoa aiheeseen liittyen

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ja selkeytetty ilmaus
<i>Tosiaan se että niinku tarjotaan tämmösiä mahdollisuuksia ja on niinkun niitä semmosia kannustimia yrityksellä niinku tarjota on ollu tosi hyvä ja varsinki tänä aikana kun on tuota jumittuu tänne kotitoimistoon niin se että on sitten tuota tulee semmonen fiilis että huomioidaan työntekijöitä ja järjestetään niitä kaikenlaisii niinku tuolakin nyt toimistolla meillä on näitä erilaisia laitteita tuotu sinne ja sitten niitä pystyy käyttämään silloin kun on aikaa, mutta niinku se että et luodaan niitä mahdollisuuksia niin se on niinku ollu tosi hieno juttu.</i>	Tärkeää etenkin tänä aikana, kun monet etätöissä, että tarjotaan mahdollisuuksia parantaa omaa hyvinvointia.
<i>Se, että pari kertaa viikossa käyt polkemassa vähän aikaa pyörää niin eihän se välttämättä kuntoa ihan suunnattomasti nosta sellanen mutta se piristää mieltä joka vaikuttaa myös sitten aivan älyttömästi jo siihen työhyvinvointiin ja jaksamiseen. Nää on niinku jotenkin pieniä, mutta niinku sellanen ja ku me tehdään asiantuntijatyötä niin pitää olla niitä taukoja ja just joku pingiksen pelaaminen niin aivot saa levätä. Nimenomaan sitä sellasta et pitää se luovuus ja sellanen tehokkuus niin se ei tuu esille jos aivot ei saa välillä levätä.</i>	Työhyvinvoinnin kehittäminen hienoa.  Pienet liikuntatauot vaikuttavat töissä jaksamiseen ja työhyvinvointiin.  Tauot tärkeitä työn tehokkuuden ja laadukkuuden kannalta.
<i>Toki sitten kun on tämä break pro niin sekin on ihan hyvä kun tuossa työpisteellä sattuu olemaan kone auki niin sitten se aina häiritsee siinä sitten sopivasti ja sitten kun vain malttaa ja on aikaa ja näin niin siinä voi pitää pientä taukoa niin kyllähän se helpottaa tilannetta.</i>	Break Pro on hyvä.  Tauon pitäminen on hyvä.
<i>No mun mielestä se oli ihan loistava, että tämmöstä on järjestetty ja tietysti toivon, että sitä jatketaan myös. Muutenkin tosi tyytyväinen että Centrialla nyt on ollu näitä kaikkia työhyvinvointiin liittyviä asioita.</i>	Tyytyväinen että Centrialla on kehitetty työhyvinvointia.
<i>No se Break pro on mun mielestä loistava. Että ku mä en tosiaan ehi kauheesti työpäivän jälkeen nyt noudattaa sitä ohjelmaa niin mä kyllä aina että mulla on hälytys tunnin välein tuo Break pro.</i>	Break Pro on ollut hyvä.
<i>Tähän on niinku tartuttu hyvään aikaan kun tämä korona on niinku vaan jatkunut ja jatkuu niin otettiin tämä yhdeksi osaksi tämmöstä työhyvinvointia ja jaksamista</i>	Liikuntaneuvonta tuli tärkeään aikaan.

## Yhdistetyt pelkistykset

Break Pro –  
taukoliikuntasovellus  
ollut hyvä

Tauot työssä  
tärkeitä

Hienoa, että Centrian  
työhyvinvointia on  
lähdetty kehittämään

Työhyvinvointiin  
panostaminen  
tärkeää