



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

ALINA JANHONEN & LAURA KYNNYSMAA

# **RuokaSomeBodyn vaikutus työhyvinvointiin**

Kvasikokeellinen interventiotutkimus

NFY19SP FYSIOTERAPIA  
2022

Tekijä(t) Janhonen, Alina Kynnysmaa, Laura	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Marraskuu 2022
	Sivumäärä 37	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>RuokaSomeBodyn vaikutus työhyvinvointiin</b>		
Tutkinto-ohjelma Fysioterapia		
Tiivistelmä  <p>Tutkimusten mukaan työelämän laatuun panostavat organisaatiot ovat selkeästi tuottavampia kuin muut. Työntekijät, joiden hyvinvoinnin taso on töissä korkealla, suoriutuvat työstään hyvin ja päinvastoin. Viimeisen kuuden vuoden aikana aikuisten ruokailutottumukset ovat tutkimusten mukaan huonontuneet. Kehityssuunta on epäedullinen terveyttä edistävässä keskeisissä ruokavalinnoissa. Ravitsemussuositusten tunteminen ei kuitenkaan automaattisesti johda ruokavalintojen terveellisyyteen.</p> <p>Opinnäytetyössä tutkittiin RuokaSomeBody sovellutuksen vaikutuksia työntekijöiden syömiskäyttäytymiseen ja työhyvinvointiin. Opinnäytetyö toteutettiin RuokaSomeBody sovellutuksen avulla, jonka avulla pyritään vaikuttamaan kokonaisvaltaisesti ihmisen syömiskäyttäytymiseen pelkän tiedon jakamisen sijasta. RuokaSomeBody ryhmässä keskityttiin kehotietoisuuden ja ruokasuhteen kautta tukemaan hyvää ravitsemusta ja ruokailutottumuksia. Opinnäytetyössä selvitettiin, minkälaiseksi kokemukseksi RuokaSomebody ryhmään osallistuneet ihmiset kokivat intervention ja mikä oli heille merkityksellistä. Lisäksi tutkittiin ihmisen kokemusta ruokakäyttäytymisestäään ja työhyvinvoinnistaan intervention jälkeen. Mittareina käytettiin Työn imu, Syöminen taito ja RuokaSomeBodyn mittareita ja lisäksi toteutimme loppukyselyn. Tulokset osoittivat, että kaikilla mittareilla mitattuna osallistujien keskiarvopisteet ovat nousseet. Otoksen pienuus on kuitenkin vaikuttanut siihen, ettei tulosten muutos ole tilastollisesti merkitsevää. Loppukyselyn perusteella osallistujat ovat saaneet hyviä kokemuksia ryhmästä ja oivalluksia ruokailutottumuksista työhyvinvoinnin kuitenkin pysyessä lähes samana.</p> <p>Opinnäytetyömme tilaajana on Satakunnan ammattikorkeakoulun Eat@Work -hanke. Eat@Work pyrkii hankkeeseen osallistuvien yritysten työntekijöiden työhyvinvoinnin ja työkyvyn lisäämiseen ravitsemuksen kautta. Hankkeen toiminta kohdistuu sekä yksilöön että työympäristöön ravitsemusohjauksen kautta muun muassa yksilö- ja ryhmäohjauksen avulla.</p>		
Avainsanat psykofyysinen fysioterapia, työhyvinvointi, syöminen, tunnetaidot, kehotietoisuus, SomeBody, RuokaSomeBody		

Author(s) Janhonen, Alina Kynnysmaa, Laura	Type of Publication Bachelor's thesis	November 2022
	Number of pages 37	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>Effects of RuokaSomeBody on well-being at work</b>		
Degree programme Physiotherapy		
<p>Abstract</p> <p>According to research, organizations which invest in the quality of working life are clearly more productive than others. Employees whose level of well-being is high at work perform well in their work and vice versa. Research shows that over the past six years adults' eating habits have deteriorated. The trend is unfavourable considering the food choices that affect to health issues. However, knowing recommendations in nutrition does not automatically produce healthy choices concerning food.</p> <p>The thesis examined the effects of the RuokaSomeBody application on employees' eating behaviors and well-being at work. The thesis was carried out with the help of the RuokaSomeBody application, which aims to comprehensively influence a person's eating behavior instead of only sharing information. RuokaSomeBody group focused on supporting good nutrition and eating habits through body awareness and relationship with food. The thesis examined what kind of experience it was for the people participating in RuokaSomeBody group intervention and what was meaningful to them. In addition, a person's experience of their food behavior and well-being at work was studied after the intervention. The indicators used were Työn imu test, Satter Eating Competence Inventory, RuokaSomeBody measure and a final survey was also included. The results showed, when measured by all indicators, that the participants' scores have risen moderately on average. However, the small sample size has contributed to the fact that the results are not statistically significant. Based on the final survey, the participants have gained good experiences of the group and insights into eating habits, while well-being at work remains almost the same.</p> <p>Our thesis is commissioned by the Eat@Work project of Satakunta University of Applied Sciences. Eat@Work project aims to increase the well-being and work ability of the employees of the participating companies through nutrition. The project's activities target both the individual and the working environment through nutrition guidance for individual and group guidance.</p>		
Keywords psychophysical physiotherapy, well-being at work, eating, emotional skills, body awareness, SomeBody, RuokaSomeBody		

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA.....	7
2.1	Tunne- ja vuorovaikutustaidot.....	8
2.2	Kehotietoisuus .....	10
3	SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN .....	13
4	RAVINTO JA TYÖ .....	15
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	19
6	MENETELMÄT .....	20
6.1	Tutkittava ryhmä .....	21
6.2	RuokaSomeBody menetelmän tausta .....	21
6.2.1	RuokaSomeBody ryhmätoiminnan prosessikuvaus .....	22
6.3	Mittarit.....	23
6.3.1	Työn imu mittari.....	23
6.3.2	Syömisen taito mittari .....	25
6.3.3	RuokaSomeBody mittari .....	25
6.3.4	Loppukysely mittari .....	26
6.4	Intervention ohjelma.....	27
6.5	Analyysimenetelmät .....	28
7	TUTKIMUSTULOKSET.....	29
7.1	Työn imu .....	29
7.2	Syömisen taito .....	30
7.3	RuokaSomeBody .....	30
7.4	Loppukysely .....	32
8	POHDINTA.....	33
9	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	37

LÄHTEET

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Viimeisen kuuden vuoden aikana aikuisten ruokailutottumukset ovat huonontuneet. Vain joka kymmenes mies ja joka viides nainen syö suositusten mukaisesti kasviksia ja hedelmiä. Suositeltua levitettä leivällä käyttää alle kolmannes aikuisista ja jodioitua suolaa kaksi kolmasosaa aikuisista. Puolet työikäisistä, joilla on tähän mahdollisuus, lounastaa työpaikka- tai oppilaitosruokalassa. Aikuisväestön ruokailutottumuksia on seurattu noin neljän vuosikymmenen ajan Suomessa. Kasvisten ja hedelmien kulutus on kyllä lisääntynyt tänä aikana, ja ruokavalion rasvan laatu on parantunut, mutta moni syö silti edelleen liian vähän kasviksia ja hedelmiä ja liikaa tyydyttyntä rasvaa suosituksiin nähden. Huolestuttavaa on se, että työikäisten ruokavalinnat eivät monilta osin vastaa ravitsemussuosituksia. Kehityssuunta on epäedullinen terveyttä edistävässä keskeisissä ruokavalinnoissa. Näitä ovat juuri kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutus ja rasvalevitteiden laatu. (Koponen ym., 2017.)

Ravitsemussuosituksien tunteminen ei automaattisesti johda tottumusten terveellisyyteen (Haack & Byker, 2014, s. 622). Terveellisen syömisestä tulkintaan liittyy ihmisillä monesti kuvaus ihanteellisesta syömisestä. Siinä on moraalinen lataus olla hyvä ja oikea, jonka takia siitä poikkeaminen herättää syyllisyyden tunteita (Bisogni ym., 2012, s. 282-301.) Kriittistä huomiota onkin kiinnitetty tähän ajatukseen jotenkin “vääränlaisesta” syömisestä. Siihen linkittyy myös kehon koon ja muodon stigmatisointi. (Neuman & Lövestam, 2018, s. 5-13.) Puheeseen syömisestä ja syödystä ruuasta liittyy helposti moraalinen pohjavire. Se leimaa ruokaa terveelliseksi ja hyväksi, tai toista ruokaa epäterveelliseksi ja huonoksi. Tämä voi vaikuttaa kokemuksiin ja tunteisiin niin ruuasta, kuin myös meistä itsestämme. (Joy ym., 2018, s. 2-4.)

Opinnäytetyömme tilaajana on Satakunnan ammattikorkeakoulun Eat@Work -hanke. Eat@Work projektin tavoitteena on lisätä työhyvinvointia ja työkykyä ravitsemusohjauksen avulla. Tutkimusten mukaan työelämän laatuun panostavat organisaatiot ovat

selkeästi tuottavampia kuin muut. Työntekijät, joiden hyvinvoinnin taso töissä on korkealla, suoriutuvat työstään hyvin ja päinvastoin. (Kunvik, 2022.)

Eat@Work-hanke on ensimmäinen hanke, joka tähtää työntekijöiden työhyvinvoinnin lisäämiseen, työn tuottavuuden lisäämiseen ja työkyvyn parantamiseen monipuolisen ravitsemuksen parantamisen ja ravitsemusohjauksen avulla. Hankkeen toimenpiteet kohdistuvat sekä yksilöön että työympäristöön ja lisäksi ravitsemusohjaus sisältää sekä henkilökohtaista ohjausta että ryhmäohjausta ja uudenlaisen mobiiliapplikaation käytön. (Kunvik, 2022.)

Tällä opinnäytetyöllä tutkimme ruokasuhteen vaikutuksia työikäisten syömiskäyttäytymiseen ja sitä, mitä kokemuksia interventio heille tuo. Opinnäytetyö toteutetaan RuokaSomeBody menetelmällä, jonka avulla pyritään vaikuttamaan kokonaisvaltaisesti ihmisen syömiskäyttäytymiseen pelkän tiedon jakamisen lisäksi.

SomeBody menetelmän tavoitteena on ollut ottaa kehollisuutta vahvemmin mukaan terveyttä edistävään työhön ja psykososiaaliseen ohjaukseen. Lähtökohtaisesti tätä uudenlaista näkökulmien yhdistämistä on kehitelty, jotta alan osaajat osaisivat vastata paremmin ja kokonaisvaltaisemmin asiakkaiden tarpeisiin. (Vaininen ym., 2020, s. 13.)

## 2 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA

Psykofyysisessä fysioterapiassa korostuu yksilöllisesti ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen, hyvinvointi ja ihmisen voimaantuminen. Se on yksi fysioterapian erikoisaloista. Ihmisen on mahdollista saada sen avulla keinoja arjen hallintaan. Lähtökohtana on ymmärrys siitä, että keho ja mieli ovat kokonaisuus, jotka vaikuttavat toisiinsa. Mieli vaikuttaa tuntemuksiin kehossa, kehotuntemukset vaikuttavat mieleen ja nämä ajatukset ja tuntemukset ovat vuorovaikutuksessa myös käyttäytymisen kuten liikkumisen kanssa. (Probst & Skjaerven, 2018, s. 8; Psyfy ry, 2022.) Psykofyysisen fysioterapian lähtökohtana on kehon, mielen ja ympäristön yhteinen vuorovaikutus (Vaininen ym., 2020, s. 17). Ihmisen tähänastiset kokemukset elämässä kuten ihmis-suhteet, tunteet ja kehon toiminnot vaikuttavat yksilön nykyiseen käyttäytymiseen, valintoihin ja elämäntapoihin (Herrala ym., 2008, s. 11-13).

Psykofyysinen fysioterapia on vahvasti kokemuksellinen terapiamuoto, jossa huomioidaan ihmisen tunteet, ajatukset ja kokemusten merkitykset ihmiselle itselle. Psykofyysinen lähestymistapa fysioterapiassa mahdollistaa oppimisen omasta itsestään; kokemisen, tunnistamisen ja hyväksymisen kautta. Psykofyysisen fysioterapian avulla ihminen voi esimerkiksi löytää yhteyden itseensä, oppia kivun, stressin ja työasentojen säätelyä tai vaihtoehtoisia tapoja liikkua. Psykofyysisen fysioterapian vaikuttavuuden arvio perustuu asiakkaan omiin tavoitteisiin peilaten ja omaan kokemukseen kehossa ja elämässä tapahtuneista muutoksista, kuten esimerkiksi uusien selviytymiskeinojen tai toimintatapojen löytymiseen. Psykofyysisessä fysioterapiassa voidaan käyttää erilaisia terapiamenetelmiä. Harjoitteina toimivat esimerkiksi liike-, hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset, pehmytkuduskäsittelyt sekä vireystason säätelyä ja vuorovaikutusta vahvistavat harjoitukset. (Psyfy ry, 2022.)

Kehotietoisuus-, kehonkuva-, tunne- ja reviiriharjoitteet pyrkivät auttamaan tunnistamaan kehon viestejä ja huomioimaan, mitä kehon viestien ja tunteiden kanssa tulisi tehdä sekä arvostamaan kehoa sellaisena kuin se on. Liike- ja asentotietoisuutta

vahvistavilla harjoitteilla tavoitellaan omalle keholle sopivien asentojen ja liikkumistapojen löytymistä ja kipujen vähentymistä sekä luottamuksen kasvua omaan kehoon. Kosketusta sisältävät harjoitteet on tarkoitettu lisäämään kehotietoisuutta, rauhoittamaan, rentouttamaan ja vähentämään stressiä sekä lievittämään ahdistusta muun muassa lisäämällä turvallisuuden tunnetta ja lievittämällä kipua. Vuorovaikutusta lisäävät harjoitteet pyrkivät vahvistamaan henkilön voimavaroja ja edistämään sosiaalisia taitoja. Hengitysharjoitteilla tavoitellaan kykyä vaikuttaa oman kehon reaktioihin. (Vaininen ym., 2020, s. Liite 1.) Hengitysharjoitteilla ihminen voi pyrkiä tasapainoisella hengityksellä säätämään olotilaansa ja näin lisäämään psyykkistä ja fyysistä hyvinvointiaan (Martin, 2016, s. 14). Rentoutusharjoitteiden avulla ihmisen kehon on mahdollista toimia optimaalisemmin ja oppiminen sekä sosiaalinen vuorovaikutus voivat olla näin helpompaa (Vaininen ym., 2020, s. Liite 1.). Rentoutusharjoitteiden avulla pyritään keskittymään kehon ja mielen kokonaisuuteen (Jerath ym., 2015, s. 2–3).

Tutkimusnäyttöä psykofyysisen fysioterapian vaikuttavuudesta on vielä vähän. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että psykofyysisen fysioterapian keinot saattavat edistää henkistä ja fyysistä elämänlaatua, vähentää kehotytyttömyyttä ja syömishäiriöihin liittyvää patologistia toimintatapoja esimerkiksi oksentelua, laihduttamista, yliaktiivisuutta ja lihasjännitystä. Lisäksi on olemassa asiakas-, asiantuntija- ja kirjallisuusaineistoa, joista ilmenee, että psykofyysinen fysioterapia voi edistää kuntoutusasiakkaiden toimintakykyä, terveyttä ja elämänlaatua. (Vancampfort ym., 2014, s. 628–634; Catalan-Matamors ym., 2011, s. 621–625; Härkönen ym., 2016, s. 39.) Perciavalle ja kumppanit tutkivat hengityksen yhdistämistä rentoutustekniikkaan, joka vähensi stressiä ja vaikutti mielialaan. He huomasivat tutkimustuloksista, että hengityksellä voidaan vaikuttaa myönteisesti kehoon ja mieleen. (Perciavalle ym., 2017, s. 7.)

## 2.1 Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista omia tunteita. Tunnetaidot vaikuttavat vuorovaikutukseen muiden kanssa, sekä myös omaan olotilaan. Omien tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen auttaa myös ymmärtämään muita ja heidän tunteitaan, mikä on tärkeä osa vuorovaikutustilanteita ja niissä toimimista. Tunteiden tehtävänä on kertoa meille, mikä on tärkeää hyvinvointimme kannalta.



Perustunteet esimerkiksi rakkaus, suru, ilo, viha, inho, pelko ja hämmästys ovat kaikille kulttuureille yhteisiä ja niitä ilmaistaan samoilla eleillä ja ilmeillä. Tunteita opitaan yleensä jo pienestä pitäen tunnistamaan ja nimeämään. (Mielenterveystalo, n.d.)

Tunteisiin liittyvän kehon reagoinnin aiheuttajana on autonominen, eli tahdosta riippumaton hermosto. Tästä syystä tunteisiin liittyvää kehon reagointia ei voi hillitä eikä estää, vaan ne ilmenevät kehossa väistämättä. Tunnetta ei voi syntyä ilman, että keho reagoisi jollain tavalla. (Svennevig, 2005, s. 20.)

Nummenmaa ym. (2014) tutkimusten tulosten mukaan tunteet koetaan vahvasti kehon välityksellä. Eri tunteet aiheuttavat erilaisia kehollisia tuntemuksia, erityisesti mitä yleisempi tunne, sitä voimakkaampi tuntemus. Tutkimuksessa myös huomattiin, että tunteisiin liittyvät keholliset tuntemukset ovat universaaleja: eri kulttuureissa tuntemukset olivat samankaltaisia, esimerkiksi Suomessa ja Taiwanissa. Tämä osoittaa tuntemusten olevan biologisesti määräytyneitä selviytymismekanismeja.

Kaikki ihmiset kokevat iloa, vihaa, pelkoa, surua, hämmennystä, inhoa ja muita perustunteita. Tästä näkökulmasta tunteet ovat tärkeitä ja koskettavat kaikkia. Tunteiden tarkoitus on ohjata ja suunnata ihmisen toimintaa, mutta ihminen ei kuitenkaan aina ole tietoinen tunnetiloistaan. SomeBodyssa ajatellaan, että olennaista ei ole tunteiden tuntemisen arvottaminen, vaan kyky tunnistaa kaikkia tunteita ja niiden viestejä itsessään. Erityisen tärkeää on osata kohdata ja sanoittaa, sekä käsitellä tunteita ja pyrkiä ymmärtämään niiden vaikutuksia omaan kehoon, sen toimintaan ja sosiaalisiin suhteisiin. Tämän uskotaan olevan hyvä lähtökohta parempaan kehotietoisuuteen ja hyvinvointia tukevaan sosiaaliseen toimintakykyyn. (Vaininen ym., 2020, s. 33.)

Tutkimusten mukaan hyväksyvällä ja turvallisella vuorovaikutusympäristöllä on erityisen tärkeä merkitys kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Varhaisten kokemusten on sanottu muovaavan luonteenomaisia tapojamme olla suhteessa muihin ja luottaa toisiin, sekä tulla toimeen vaihtelevien tunteiden kanssa. Vaikka lapsuus onkin toimintatapojemme ja suhtautumisemme osalta erityisen vaikuttavaa aikaa, viimeaikaiset tutkimustulokset ovat tuoneet esiin myös myöhempien, korvaavien vuorovaikutuskokemusten merkitystä. Aivot muokkautuvat paitsi lapsuudessa, myös lähes koko ihmisen eliniän ajan. Tästä syystä turvallisissa vuorovaikutussuhteissa on myöhemminkin

mahdollista saada rakastetuksi tulemisen, turvallisuuden, hyväksymisen ja kuulluksi tulemisen kokemuksia. Erityisesti kokemukset johonkin kuulumisesta ja siitä, että on tärkeä ja arvokas omana itsenään ovat tärkeitä. (Vaininen ym., 2020, s. 35.)

Vuorovaikutuksellisen ohjaustyön keskeisenä olettamuksena on ajatus, miten ihmisen identiteetti ja käsitys tärkeistä asioista, muista ihmisistä ja omasta itsestä rakentuu sosiaalisesti vuorovaikutuksen pohjalta. Ja toisaalta myös käsitys siitä, miten identiteetti, käsitys omasta itsestä ja muista, sekä oman toiminnan mahdollisuuksista ohjaa yksilön toimintaa eri elämäntilanteissa ja suhteessa ympäröivään maailmaan. (Vaininen ym., 2020, s. 18.)

## 2.2 Kehotietoisuus

Kehotietoisuus on aistimuksia ja tuntemuksia kehostamme sekä oman kehomme sisäistä tiedostamista. Se on tiedostamista ja tuntumaa siitä, miltä eri kehonosat tuntuvat ja mitä ne tekevät. Kehotietoisuudessa on kyse siitä, että erilaisten aistijärjestelmien kautta yksilö vastaanottaa informaatiota ympäristöstään, sisäisesti ja ulkoisesti. Näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistit liittävät ihmisen tämän ulkopuolella olevaan maailmaan. Aistien kautta saadaan tietoa, miten aistien kautta tuntuvat asiat aistitaan keuhossa. Kehon sisäisestä maailmasta kertovat erilaiset kehoistit, joita ei tunneta niin hyvin kuin perinteisiä aistimusjärjestelmiä. Sisäisen tilan aistiminen, interoseptio, auttaa huomaamaan tilanteiden merkitystä itselle. Kehoaistit välittävät tuntemusta omasta sisäisestä tilasta, eli autonomisesta tilasta. Tämä tila tuntuu esimerkiksi sydämen sykkeenä, hengityksen tiheytenä ja syvyytenä, sekä suoliston aktiivisuutena. Kehoaistit välittävät tuntemuksia myös nivelten asennoista ja lihaksista sekä niiden jänteistä ja paineesta. (Vaininen ym., 2020, s. 20.)

Nimitystä interoseptio käytetään kehon tilojen havaitsemisesta ja kokemisesta. Tietoisuus kehon tilasta auttaa ohjaamaan toimintaamme oikein. Kiireen, ärsyketulvan ja yltäkylläisyyden keskellä voi olla vaikeaa säilyttää oma kehoysteys, vaikka se olisi erityisen tärkeää juuri silloin. Heikko interoseptiokyky voi johtaa siihen, että esimerkiksi jano tai väsymys voidaan tulkita näläksi, ja näin syödään enemmän kuin mitä

keho tarvitsisi. Toisena esimerkkinä syöminen lopetetaan vasta siinä vaiheessa, kun kylläisyysviestit ovat jo todella voimakkaita. Ihanteellista olisi syödä silloin, kun nälkä alkaa vasta herätä. Nälän yltyessä liian voimakkaaksi on usein vaikeampaa tehdä terveellisiä valintoja ja syödä rauhallisesti, omaa kylläisyyttään ja kehoviestejään kuunnellen. Tasainen vuorokausi- ja ateriarytmi auttaa oman elimistön tahdittamisessa etenkin silloin, jos kehon säätelyjärjestelmät ovat epätasapainossa. Päivittäisissä valinnoissa ja vaarojen välttämässä auttaa tunteiden tunnistaminen. Päinvastoin taas tunteiden torjumisella on hyvinvointiin monia haitallisia vaikutuksia. Kehon turruttaminen negatiivisilta tuntemuksilta, kuten pahalta ololta tai stressiltä, aiheuttaa miellyttävienkin tunteiden turtumista ja samalla vaikeuttaa syömisessä tarvittavien viestien tunnistamista. Paremman kehotietoisuuden kautta syntyy yhteys itseen ja omiin tarpeisiin. (Wilenius, 2021.)

Ihmisen uskomukset ja psykologiset kyvyt ovat yhteydessä kehoon, sen asentoihin ja tapaan liikkua. Tietoisuustaidoissa on kyse huomion suuntaamisesta sisäänpäin, kehon tuntemuksiin ja mielen liikkeisiin. Samanaikaisesti suunnataan huomiota ulospäin ja tiedostetaan aika ja paikka missä olemme. Keho ja mieli huomioidaan yhtenä kokonaisuutena, jolloin tunteet ja ajatukset heijastuvat liikkumiseen ja oman kehon kokemukseen ja päinvastoin. Kehotietoisuusharjoituksilla harjoitellaan tunnistamaan kehon omia viestejä ja reaktioita asioihin, sekä kehon ja mielen yhteyttä, kuten miten ajatukset ja tunteet tuntuvat ja minkälaisia reaktioita ne aiheuttavat. (Keckman ym., 2021, s. 15.)

Minäkäsitys syntyy vuorovaikutuksesta muihin ihmisiin ja ympäristöön, jossa elämme. Se on kokonaisvaltainen näkemyksemme omasta itsestämme, eli millaisena pidämme itseämme eri ominaisuuksiltamme. Näitä voivat olla esimerkiksi fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet, sekä arvomme, tunteemme ja taustamme. (Keckman ym., 2021, Liite 4.) Minäkäsitys muodostuu erilaisista osatekijöistä, kuten omista rooleistasi eri yhteyksissä; miltä näytät, mitä osaat, millaista palautetta olet saanut ja millainen haluaisit olla. Minäkäsitys voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen, joita ovat sosiaalinen minä, fyysinen minä, emotionaalinen minä ja akateeminen minä. (SomeBody, 2021.) Sosiaalinen minäkäsitys on käsitys itsestä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Fyysinen minäkäsitys on käsitys oman kehon fyysisistä taidoista ja pysyvyydestä, sekä oman kehon ulkonäöstä. Emotionaalinen minäkäsitys on käsitys

itsestä tunteiden tunnistajana, niiden tiedostajana ja ymmärtäjänä. Akateeminen minäkäsitys on käsitys itsestä oppijana, tiedon ymmärtäjänä ja käsittelijänä sekä ongelmien ratkaisijana. (Keckman ym., 2021. Liite 4.)

Tutkimukset osoittavat, että paremmalla kehotietoisuudella on vaikutusta kykyyn olla paremmin yhteydessä itseensä, muihin ja ympäristöön. Kehotietoisuus nähdään ensisijaisena perustaitona itsetajunnalle. Kehotietoisuus kehittyy jatkuvasti saapuvan aistitiedon avulla. Myös motorisen järjestelmän tiedot kyvystä käyttää kehoamme auttavat kehotietoisuuden kehittymisessä. (Gyllensten ym., 2015, s. 91.)

### 3 SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN

Syömiskäyttäytymisellä tarkoitetaan kaikkea syömiseen liittyvää toimintaa: syömistä edeltävää, sen aikaista ja jälkeistä tapahtumaa. Syömistä edeltävä tapahtuma voi olla esimerkiksi ruuan tuoksu tai sen näkeminen, töistä palaaminen kotiin tai jokin muu sosiaalinen tapahtuma. Syömistä edeltävät tapahtumat voidaan jakaa kehon ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Ulkoisia tekijöitä ovat erilaiset ruokaan ja syömiseen liittyvät ulkoiset ärsykkeet, esimerkiksi ruuan haistaminen tai sen näkeminen. Sisäisiä tekijöitä ovat kehon omat vihjeet, syömisen biologisen säätelyn viestit. Näitä ovat esimerkiksi nälän- ja kylläisyydentunteet, ja psykologisina viesteinä myös erilaiset tunnetilat. Yksilön syömiskäyttäytyminen koostuu syömiseen ja ruokaan liittyvistä tavoista, joilla reagoidaan kehon sisäisiin ja ulkoisiin, ympäristön luomiin ärsykkeisiin. Syömistilanteessa tämä tarkoittaa sitä, miten tilanteessa käyttäydytään ja kuinka yksilö reagoi syömistä edeltäviin tapahtumiin. Syömisen jälkeisillä tapahtumilla tarkoitetaan seurauksia käyttäytymisessä, joita ovat esimerkiksi mielihyvän, kylläisyyden tai syyllisyyden tunteminen. Käyttäytymisen seuraukset voivat olla ihmiselle positiivisia, neutraaleja tai negatiivisia. Positiiviset seuraukset usein vahvistavat käyttäytymistä. Ateriarytmi ja syömisnopeus kuuluvat myös ruokailutottumuksina osaan syömiskäyttäytymistä. (Bellisle, 2003, s. 189-193; Radler, 2003, s. 110-128.)

Jokaisen nykyinen ruokasuhde juontaa juurensa aikaisempiin kokemuksiin ja niille antamiimme merkityksiin ja tulkintoihin. Jokaisen ruokasuhde on erilainen ja ainutlaatuinen. Toinen voi kokea suhteensa ruokaan lämpimäksi ja mutkattomaksi, kun taas toiselle suhde ruokaan voi olla haastava ja välinpitämätön. Ruokasuhde ei ole koskaan valmis, vaan se rakentuu ja muokkautuu elämän aikana, muuttuen ja eläen elämän eri vaiheissa. (Keckman ym., 2021, Liite 1.)

Syömisen taito -malli ei ota kantaa siihen, mitä ihmisten tulisi syödä, vaan keskittyy enemmänkin tarjoamaan suuntaviivoja siihen, miten tulisi syödä. Malli kohdistaa huomiota syömiseen liittyviin asenteisiin, oman kehon ja sen viestien kuuntelemiseen ja tunnistamiseen. Tavoitteena on joustava ja positiivinen, rento suhtautuminen syömiseen ja monipuolisesti erilaisten ruokien hyväksyminen ja niistä nauttiminen. Syömisen taitoon kuuluvat myös kyky huolehtia riittävästä ja säännöllisesti syömisestä,

ateriarytmistä huolehtiminen, kyky tunnistaa nälän ja kylläisyyden tunteita sekä niiden mukaan syöminen. (Keckman ym., 2021, Liite 2.)

Ravitsemusymmärryksellä tarkoitetaan kykyä käyttää, arvioida, soveltaa ja hyödyntää tarvitsemaansa ravitsemukseen ja ruokaan liittyvää tietoa (Keckman ym., 2021, Liite 3). Ihannetilanteessa kehon sisäisen ja ulkopuolisen tiedon hyödyntäminen olisi tasapainossa. Tämä tarkoittaa, että osaisimme kuunnella ja tulkita kehomme viestejä, mutta myös hyödyntää sopivassa määrin kehon ulkopuolista luotettavaa tietoa. Ravitsemusymmärrys auttaa ulkoisen tiedon luotettavuuden arvioinnissa, ja sitä tarvitaan myös tunnistamaan, missä tilanteissa on järkevintä käyttää ensisijaisesti kehon meille tarjoamaa tietoa ja missä tilanteessa kehon ulkopuolinen tieto on paikallaan. Ravitsemusymmärrys auttaa myös tunnistamaan, miten hyödyntää sisäistä ja ulkoista tietoa limittäin. (Keckman ym., 2021, s. 18.)

## 4 RAVINTO JA TYÖ

Työhyvinvointi on henkilön laaja kokemus siitä, miten työssään voi. Se koostuu työhön liittyvistä asenteista, tunteista ja henkilön vireystilasta. Työhyvinvointi rakentuu työoloista, varsinaisista työn ominaisuuksista sekä yksilöllisistä tekijöistä. Niin johtamisella kuin työntekijän omalla toiminnalla on suuri rooli työhyvinvoinnissa. Hyvällä johtamisella vaikutetaan hyvinvointia ylläpitäviin ja edistäviin työoloihin. Hyvät työolot muodostuvat kohtuullisuuden huomioinnista työn vaativuudessa, työmäärässä ja työhön käytettävissä olevissa voimavaroista ja työn kehittämiseen liittyvistä asioista. Työkyvyllä tarkoitetaan ihmisen voimavarojen ja työhön liittyvien tekijöiden kokonaisuutta. Työkyvyttömyydellä tarkoitetaan työkyvyn huomattavaa alenemista. Työskentelykyky koostuu ihmisen terveydestä ja toimintakyvystä, ammattitaidosta, motivaatiosta, asenteista ja arvoista. Myös johtamisella, työoloilla, työyhteisöllä ja muilla työhön liittyvillä asioilla on vaikutusta. (Työterveyslaitos, 2022a.)

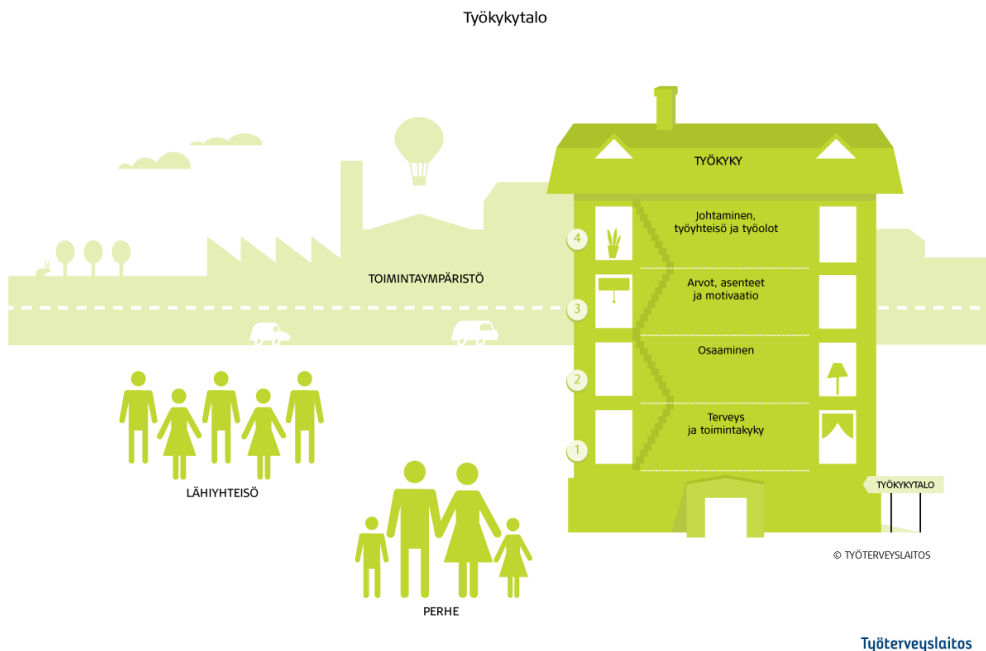
Työhyvinvointi kuvataan Työterveyslaitoksen Työhyvinvointi paremmaksi julkaisussa mielekkääksi ja sujuvaksi työnteoksi turvallisessa työympäristössä, jossa niin työympäristö kuin koko työyhteisö toimii terveyttä ja työuraa edistävällä tavalla. Työhyvinvointiin ja työterveyteen vaikuttavat työhön vaikuttavat asiat sekä työntekijän henkilökohtaiset asiat sekä arjen ja työn yhdistäminen. Työhyvinvoinnin ollessa kunnossa työntekijöiden yhteistyö on sujuvaa ja työhön panostetaan. Tämän kautta työ on laadukasta ja tuloksellista. Työhyvinvointi ei ole jotain, mikä pysyisi aina samanlaisena vaan siihen vaikuttaa työn kuormitustekijät sekä työhön liittyvät voimavarat ja näiden suhde toisiinsa. Tämän vuoksi työhyvinvointiin voidaan vaikuttaa. (Puttonen ym., 2016, s. 6)

Työkykyä kuvataan työterveyslaitoksen internet sivuilla professori Juhani Ilmarisen kehittämän Työkyky-talomallin avulla (Kuva 1). Talo on nelikerroksinen, jossa terveys ja toimintakyky ovat talon ensimmäinen kerros. Fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys ovat työkyvyn perustana. Talon toinen kerros koostuu osaamisesta. Se sisältää peruskoulutuksen sekä ammatilliset tiedot ja taidot. Näiden päivittäminen eli elinikäinen oppiminen on tärkeää. Osaamisen merkitys on viime vuosina korostunut, koska uusia vaatimuksia ja osaamisen alueita syntyy yhtenäen kaikilla

toimialoilla. Kolmannesta kerroksesta löytyy arvot, asenteet ja motivaatio. On hyvä huomata, että työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen linkittyvät myös yhteen. Työntekijän asenteet vaikuttavat merkittävästi työkykyyn. Mikäli työntekijä kokee työn mielekkäänä ja sopivan haasteellisena, se vahvistaa työkykyä. Jos työ on vain pakollinen osa elämää, eikä se vastaa työntekijän odotuksiin, se heikentää työkykyä. Talon neljännessä kerroksesta löytyvät johtaminen, työyhteisö ja työolot. Kerros edustaa työpaikkaa konkreettisesti. Sieltä löytyvät työ, työolot, työyhteisö ja organisaatio. Esihenkilöiden työ ja johtaminen ovat keskeinen osa tätä kerrosta, sillä esihenkilöillä ja johtajilla on vastuu ja velvollisuus organisoida sekä kehittää työpaikan työkykyä ja sitä ylläpitävää toimintaa. (Työterveyslaitos, 2022b.)

Työkyky koostuu henkilöiden voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Kaikkien kerrosten tukiessa toisiaan työkykytalo toimii ja pysyy kunnossa. On huomioitava, että iän myötä tapahtuu suuriakin muutoksia alemmissa, yksilön voimavaroja kuvaavissa kerroksissa. Lisäksi neljäs kerros, työ, muuttuu nopeasti eikä siinä välttämättä oteta riittävästi huomioon työntekijöiden mahdollisuuksia vastata työssä tapahtuviin muutoksiin. Mikäli neljäs kerros, työ, koetaan liian raskaaksi painaa se alakerroksia huonoin seurauksin. Työkykytaloa tulisi jatkuvasti kokonaisuudessaan kehittää työelämän aikana. Tavoiteltavana tulisi olla kerrosten yhteensopivuuden varmistaminen työntekijän ja työn muuttuessa. Työntekijä kantaa päävastuuta omista voimavaroistaan ja työnantaja sekä esihenkilöt puolestaan työstä ja työoloista. Kun työnantaja mahdollistaa työntekijän voimavarojen kehittymisen ja työntekijä aktiivisena osallistuu oman työnsä ja työyhteisönsä hyvinvoinnin edistämiseen, on mahdollista saavuttaa hyviä tuloksia työhyvinvoinnin edistämisessä. On myös huomioitava, että työkykytaloa ympäröi perhe, sukulaiset ja ystävät. Lisäksi yhteiskunnan rakenteet ja säännöt liittyvät vahvasti työntekijän työkykyyn. Yhteenvetona voidaan sanoa, että vastuu työntekijän työkyvystä jakaantuu sekä työntekijän, yrityksen että yhteiskunnan kesken. (Työterveyslaitos, 2022b.)





Kuva 1. Työkykytalo. (Työterveyslaitos, 2022c)

Ruoka vaikuttaa työntekijän vireystasoon ja työkykyyn. Ruokavalinnat koostuvat kokonaisuudesta, jolloin työaikana tapahtuva ruokailu vaikuttaa myös vapaa-ajan syömisikäyttämiseen ja sitä kautta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Työterveyslaitos, 2022d). Katri Hemiön (2020, s. 7) väitöstutkimuksessa kerrotaan työvuorojärjestelmän, stressin, uniongelmiin, riittämättömän työstä palautumisen ja alentu-neeksi koetun työkyvyn olevan yhteydessä ruoan valintaan ja ravintoaineiden saantiin erityisesti miehillä. Ruokavalinnoissa nämä vaikutukset näkyvät vihannesten ja hedelmien vähentyneenä kulutuksena sekä tyydyttyneen rasvan lisääntyneenä saantina. Tyydyttyneen rasvan käyttö ja vuorotyö lisäävät työntekijöiden riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Väitöstutkimuksessa todetaan, että yrityksen työterveyshuoltoon tulisi sisällyttää työntekijöiden terveystarkastuksiin ravitsemusohjausta, johon olisi yhdistetty stressioireiden kartoitus.

Ihmisen hyvinvoinnin ja työn ilon osatekijänä on monipuolinen ravinto, jonka avulla keho pystyy toimimaan halutulla tavalla. Ravinto voi parhaimmillaan antaa voimakasta mielihyvää ihmiselle ja tämän vuoksi ruokatunti on tärkeä osa työpäivää, jota tulisi vaalia. Ruokataujan aikana työntekijän on mahdollista katkaista kiire ja rentoutua. Ruokailu nostaa verensokeria ja lisää voimia työn jatkamiseksi. Tunteamalla itselle

sopivat ruokailutottumukset työntekijä pystyy vaikuttamaan siihen, että työpäivän aikana säilyy hyvä työvire. (Takala & Kalimo, 2011, s. 21-27.)

Työhyvinvoinnin parantaminen työntekijän terveyttä koskevien toimien kautta edellyttää henkilön omatoimisuutta ja sisäistä motivaatiota. Yleisimpinä syinä hyvinvointia lisäävien keinojen tekemättömyydelle nähdään tiedon ja tuen puute. Pelkällä tiedolla ja tuella ei kuitenkaan saavuteta muutosta, vaan henkilöllä itsellään tulee olla tahtotila muutokseen. (Aalto 2006, s. 19.) Tutkimusten mukaan organisaatiot, jotka panostavat laadukkaaseen työelämään proaktiivisesti eli oma-aloitteisesti ja ottamalla vastuun asiasta ovat tuottavampia kuin muunlaiset organisaatiot. Hyvinvoinnin ollessa korkealla tasolla työntekijä suoriutuu työstään hyvin ja hyvin suoriutuva työntekijä kokee hyvinvointinsa hyväksi. Työntekijöiden tuottavuutta edistää henkilöstön työhyvinvointiin panostaminen. Näin ollen tuottavuuteen ja hyvinvointiin panostamalla kasvatetaan yritysten kilpailukykyä ja jatkuvuutta. (Kunvik, 2022.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Eat@Work -hankkeen tavoitteena on parantaa työntekijöiden työhyvinvointia ja työkykyä hyvän ravitsemuksen kautta. Hanke lisää työntekijöiden työhyvinvointia ja työkykyä yksilö- ja ryhmämuotoisella ravitsemusohjauksella, ruokailutottumusten parantamiseen ja seurantaan keskittyvällä sovelluksella ja työympäristön ruokakulttuuria ja ruokaympäristöä muokkaamalla. (Kunvik, 2022.) Opinnäytetyömme on mukana tässä hankkeessa. Opinnäytetyössä tutkittiin RuokaSomeBody sovellutuksen vaikutuksia työntekijöiden syömiskäyttäytymiseen ja työhyvinvointiin. RuokaSomeBody sovelluksessa keskitytään kehotietoisuuden ja ruokasuhteen kautta tukemaan hyvää ravitsemusta ja ruokailutottumuksia.

Tutkimuksessa tutkitaan seuraavia merkityksiä:

1. Mitä kokemuksia osallistuja sai interventtiosta?
2. Mikä oli osallistujalle merkittävin kokemus?
3. Miten osallistuja kokee ruokakäyttäytymisensä ja työhyvinvoinnin intervention jälkeen?
4. Kokeeko osallistuja saaneensa tukea ruokakäyttäytymiseensä?
5. Ovatko osallistujien tulokset muuttuneet Työn imu, Syömisen taito ja RuokaSomeBodyn mittareilla mitattuna intervention jälkeen?

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää Eat@Work -hankkeen ja RuokaSomeBody sovellutuksen kehittämisessä.

## 6 MENETELMÄT

Tämän opinnäytetyön menetelmänä käytettiin kvasikokeellista tutkimusasetelmaa. Kvasikokeellisessa tutkimuksessa ei ole jaoteltu tutkittavia kohteita koe- ja kontrolliryhmiin eli tutkimuksesta puuttuu tämä kokeellisen tutkimuksen peruslähtökohta. (Sallinen & Kiviluoma-Ylitalo, 2021.) Tutkittavaa joukkoa tarkastellaan omana luonnollisena ryhmänä, jossa on vaihteluita ja eroavaisuuksia (Metsämuuronen, 2009, s. 1218). Kvasikokeellisessa tutkimusasetelmassa kontrolloidaan vaan muutamia muutujia kuitenkin niin, että huolellisesti määritellään tutkimuksen sekä sisäiseen että ulkoiseen validiteettiin vaikuttavat seikat. On kysyttävä, johtuuko tutkimuksen tulokset juuri nimenomaisen tutkimuksen kokeista ja mietittävä voidaanko tuloksia yleistää samankaltaisissa olosuhteissa ja tutkimuskohteissa. (Anttila, 2005, s. 273- 275.)

Opinnäytetyössä toteutettiin kymmenen kerran RuokaSomeBody menetelmän interventio yhdeksälle henkilölle, jotka työskentelevät porilaisissa yrityksissä ja olivat mukana Eat@Work -hankkeessa. Hankkeeseen osallistuneet saivat tietoa mahdollisuudesta osallistua interventioon alkumittausten yhteydessä hankkeen työntekijöiltä ja lisäksi muun muassa tekemämme mainoksen kautta (Liite 3). Hankkeen vetäjät suosittelivat erikseen ryhmäämme niille henkilöille, joille arvioivat ryhmämme olevan hyödyksi tai muuten olevan kiinnostuneita ryhmästä. Opinnäytetyön alkumittauksena käytettiin Eat@Work hankeryhmän toteuttamia alkumittauksia, joissa selvitettiin osallistujien taustatietoja, ruokailutottumuksiin liittyviä seikkoja ja työhyvinvoinnin tilaa. Tämän jälkeen toteutettiin interventio. Intervention lopuksi toteutettiin loppukysely ryhmäläisille. Loppumittaukset toteutettiin Eat@Work -hankkeen toimesta ja saimme heiltä käyttämiemme mittareiden antamat tulokset opinnäytetyöhömme. Intervention tuloksia pohdittiin laadullisin ja määrällisin menetelmin. Laadullisella aineiston analysoinnilla tuotiin esille osallistujien omat kokemukset interventioista. Laadullinen tutkimusaineisto, eli mitä kokemuksia osallistujat saivat ja miten interventio vaikutti osallistujiin, kerättiin käyttäen loppukyselyä, joka pohjautui opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

Intervention aikana täytettiin osallistujalista jokaisesta tapaamiskerrasta. Keräsimme tuntemuksiamme ohjaajina työskentelystä ja muita tekemiämme huomioita ylös, jotta

ohjaajina pystyimme arviomaan jokaista ryhmäkertaa keskustelun ja havainnointien perusteella ja selvemmin huomioimaan näiden pohjalta osallistujien taitojen edistymisen tai muita mielestämme tärkeitä asioita.

## 6.1 Tutkittava ryhmä

Eat@Work -hankkeen työntekijät kokosivat ryhmämme osallistujat 46:sta henkilöstä, jotka työskentelevät porilaisissa yrityksissä. Tapaamiset toteutettiin aikavälillä 2.5.2022-8.6.2022 Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin yksikön tiloissa. Tämä tarkoitti kuuden viikon jaksoa, johon sisältyi yksi väliviikko. Kerrat toteutettiin maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 15.00–16.00. Ajankohdan oli tarkoitus olla osallistujien työaika. RuokaSomeBody intervention tapaamiskertojen ohjaajina toimivat tämän opinnäytetyön tehneet fysioterapiaoiskelijat. Tavoitteena oli saada interventioon mukaan kymmenen osallistujaa. Tutkimukseen ilmoittautui alkujaan yhdeksän henkilöä, joista intervention tapaamiskertoihin osallistui 2–5 henkilöä. Neljä henkilöä ei osallistunut yhteenkään tapaamiskertaan. Osallistujista neljä oli naisia ja yksi oli mies. Iältään osallistujat olivat 39-59-vuotiaita. Neljä osallistujista työskenteli terveydenhoitoalalla ja yksi osallistujista toimistotyössä. Ryhmästä kolme henkilöä kävi tapaamisissa säännöllisesti. Loppuhaastatteluun on saatu vastaus kahdeksalta henkilöltä.

## 6.2 RuokaSomeBody menetelmän tausta

Ennen intervention aloitusta me opinnäytetyön tekijät suoritimme RuokaSomeBody-ohjaajakoulutuksen. Ohjaajakoulutus sisälsi kymmenen tapaamiskertaa, joissa käsiteltiin SomeBody menetelmää ja ohjaamiseen liittyviä kokonaisuuksia.

RuokaSomeBodyssa tarkastellaan SomeBody menetelmän teemoja kehotietoisuutta, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä minäkäsitystä ruoan ja ravitsemuksen näkökulmista. Interventiossa pohditaan omaa suhdetta ruokaan, opitaan ruokaan ja syömiseen liittyviä taitoja sekä kehitetään ravitsemukseen liittyvää ymmärrystä hyödyntäen Kehuva-lähestymistavan näkökulman yhdistämistä SomeBodyn harjoituksiin. (Keckman ym., 2021, s. 8) RuokaSomeBody on tarkoitettu kokonaisvaltaiseksi toimintatavaksi sosiaali-, terveys-, kuntoutus- ja kasvatustieteen ammattilaisille. Taustalla vaikuttaa

ajatus terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä biopsykososiaalisesta näkökulmasta. RuokaSomeBodya tehdessä on yhdistetty SomeBody menetelmään myönteistä keho- ja ruokasuhdetta edistävän Kehuva-lähestymistavan taustateorioita ja toimintatapoja. Erityisesti ruokasuhteen viitekehys, syömisen taito -malli ja ravitsemusymmärrys kulkevat RuokaSomeBodyn erityistavoitteena. (Keckman ym., 2021, s. 7 – 8.)

RuokaSomeBodyn taustalla vaikuttava Kehuva-lähestymistapa käsittelee ruokaa, syömistä ja kehoon liittyviä teemoja ja se on tarkoitettu eri alojen ammattilaisille. Lähestymistavassa työstetään teemoja eri näkökulmista. Tarkastelun näkökulmina voivat olla ihmisen oma ruokasuhte, suhde omaan itseensä ja omaan kehoonsa. Lähestymistavan pohjalla vaikuttavat teoriat ruokasuhteen viitekehyksestä ja myönteisen kehonkuvan teoria. Kehuva-lähestymistapa kiinnittää huomiota myös ammattilaisen omaan keho- ja ruokasuhteeseen. (Kehuva, 2022.)

### 6.2.1 RuokaSomeBody ryhmätoiminnan prosessikuvaus

RuokaSomeBodyn ryhmätoiminnan toteutus koostuu samoista periaatteista kuin SomeBody ryhmätoiminta. RuokaSomeBodyssa, kuten SomeBodyssa yleisestikin, keskitytään kehollisuuteen ja minäkäsitykseen, mutta näkökulmana on ruokasuhte, syömisen taito ja ravitsemusymmärrys. RuokaSomeBody -ryhmissä kuten SomeBody -ryhmissäkin toiminta toteutetaan 4–8 osallistujan pienryhmätoimintana. (Keckman ym. 2021, 22-23.)

Ohjaajia ryhmätoiminnassa on kaksi. Suositeltavaa olisi, jos ohjaajat olisivat eri alojen edustajia, jolloin työpari työskentelisi moniammatillisena työparina. Ryhmän tapaa- miskertoja SomeBodyssa suositellaan olevan vähintään kymmenen kertaa. Harjoituk- sien vaikeustaso valitaan tavoitteen mukaan. Tavoitteena voi olla joko terveyden ja hyvinvoinnin sekä minäkäsityksen edistäminen tai kuntouttava toiminta. Ohjaajien tu- lee kiinnittää huomiota erityisesti siihen, että kaikki osallistujat kokevat harjoituksiin osallistumiset ja keskustelut vapaaehtoisina ja niihin ei liity minkäänlaista painostuk- sen tunnetta. RuokaSomeBody ryhmätoiminnan painottuessa ruokasuhteeseen voi- daan pohtia muun muassa omaa suhtautumista ruokaan ja sen vaikutusta ennen

kaikkea sosiaaliseen ja emotionaaliseen minäkäsitykseen, esimerkiksi kuinka hallitsee syömistilanteita sosiaalisissa tilanteissa. Syömisen taidon ollessa ryhmätoiminnan tavoitteena kiinnitetään huomiota fyysiseen ja emotionaaliseen minäkäsitykseen, kuten miten hyvin tunnistaa kehossaan nälän ja kylläisyyden. Ravitsemusymmärrys ryhmätoiminnan keskiössä liittyy akateemiseen minäkäsitykseen eli siihen, kuinka osaa arvioida, soveltaa ja hyödyntää ravitsemukseen ja ruokaan liittyvää tietoa. (Keckman ym. 2021, 22-23.)

RuokaSomeBody toiminnassa kehollisuudella, kuten kehon ja kehon osien liikkeellä, tekemisellä ja toiminnalla, on keskeinen osa jokaisessa tapaamiskerran teemassa ja minäkäsityksen osa-alueissa. Kehoa liikuttamalla konkretisoituu tietoisuus omasta itsestä, kehonkuvasta ja kehollisuudesta. Tapaamiskerroilla toistuu sama runko. Kertoihin sisältyy teemaan sopiva orientoitumisharjoitus, toiminnalliset keholliset harjoitukset, joissa keskitytään joihinkin minäkäsityksen osa-alueiden harjoittamiseen ja kerroilla pohditaan näistä harjoituksista syntyviä kokemuksia. (Keckman ym. 2021, 22-23.)

### 6.3 Mittarit

Määrällisellä tutkimusaineiston analysoinnilla selvitettiin, miten paljon ihmisten työhyvinvoinnissa tapahtui muutosta. Mittarina käytettiin Työterveyslaitoksen Työn imu-testiä. Lisäksi selvitettiin, miten paljon ihmisten syömiskäyttäytyminen Syömisen taito -mittarilla mitattuna muuttuu. Käytimme myös RuokaSomeBody mittaria, jolla pystyimme tarkastelemaan, kuinka paljon tulokset muuttuivat intervention lähtö- ja päätöstilanteen välillä. Lisäksi pohdimme, antoivatko eri mittarit saman suuntaisia tuloksia.

#### 6.3.1 Työn imu mittari

Työn imu mittarista on olemassa pitkä 17 kysymyksen patteristo ja uusi lyhyempi versio, jossa kysymyksiä on yhdeksän. Eat@Work -hankkeessa ja tässä opinnäytetyössä on käytössä yhdeksän kysymyksen patteristo. Työn imu -menetelmä on kehitetty

vuonna 2003 Utrechtin yliopistossa professori Wilmar Schaufelin ja Arnold Bakkerin toimesta ja se on tarkoitettu tutkimus- ja koulutuskäyttöön. (Hakanen, 2009 s. 7.) Termillä työn imu tarkoitetaan positiivista tunteen ja motivaation tilaa, jota kuvataan tarmokkuudella, omistautumisella ja uppoutumisella. Se on melko pysyvä ja laajalle levinnyt kokonaisvaltainen tila. Tarmokkuus sisältää kokemuksen energisyydestä ja siitä, että työhön haluaa panostaa. Se tuo mukanaan sinnikkyyttä ja ponnisteluhaluja myös haastavissa tilanteissa. Omistautuminen näkyy työn merkityksellisyydessä, innokkuudessa, inspiraatiossa, ylpeydessä ja haasteellisuudessa työssä. Uppoutuminen käsittää keskittyneisyyden tilaa, paneutumista työhön ja näistä nauttimista, jolloin aika kuluu huomaamatta ja lopettaminen voi tuntua haasteelliselta. (Hakanen, 2009 s. 9.)

Tarmokkuutta arvioidaan kolmella seuraavalla väittämällä:

1. Tunnen olevani täynnä energiaa, kun teen työtäni.
2. Tunnen itseni vahvaksi ja tarmokkaaksi työssäni.
3. Aamulla herättyäni minusta tuntuu hyvältä lähteä töihin.

Omistautumista arvioidaan kolmella seuraavalla väittämällä:

1. Olen innostunut työstäni.
2. Työni inspiroi minua.
3. Olen ylpeä työstäni.

Uppoutumista arvioidaan kolmella seuraavalla väittämällä:

1. Tunnen tyydytystä, kun olen syventynyt työhöni.
2. Olen täysin uppoutunut työhöni.
3. Kun työskentelen, työ vie minut mukanaan.

(Hakanen, 2009 s. 10-11.)

Työn imu mittarissa pienin pistemäärä mittarissa on 0 (en koskaan) ja suurin mahdollinen pistemäärä 6 (päivittäin). Mittarista voidaan tarkastella neljää eri keskiarvoon perustuvaa tunnuslukua eli Työn imun kaikkien osien yhteisiä keskiarvoja tai jokaisen osa-alueen keskiarvoa erikseen. Saatuja lukuja voi verrata viitearvoihin. (Hakanen 2009, s. 44.)



Viitearvot Työterveyslaitoksen aineiston mukaan:

	N	Tarmokkuus	Omistautuminen	Uppoutuminen	Työn imu- summa
Kaikki	16 335	4,38 (1,37)	4,37 (1,49)	4,03 (1,58)	4,26 (1,36)
Työn imu 9:n ja sen osa-alueiden keskiarvot, suluissa keskihajonnat, Työterveyslaitoksen aineisto					

(Hakanen 2009, s. 28.)

### 6.3.2 Syömisen taito mittari

Syömisen taito mittarin on kehittänyt ravitsemusterapeutti Ellyn Satter. Se koostuu 16 kohdasta, joissa käsitellään neljää kokonaisuutta; syömiseen liittyviä asenteita, ruoan hyväksymistä, ruokailun sääntelyä ja ruokailuun liittyviä kontekstuaalisia taitoja. (The Ellyn Satter Institute, 2022.) Syömisen taito mittaria pidetään sopivana syömiskäyttäytymisen mittaamiseen terveydenedistämisen- ja elintapaohjaustyössä. Se tarjoaa salivuutta esille tuovan lähestymistavan hyvään syömiseen huomioiden ruokailujen säännöllisyyden ja suunnitelmallisuuden. (Itä-Suomen yliopisto, 2022.)

Syömisen taito mittarissa ohjeena on pohtia 16:ta väittämää ja valita itseään parhaiten kuvaava väite viidestä vaihtoehdosta. Vastausvaihtoehdot olivat Aina – Usein – Joskus – Harvoin – En koskaan. Vastausvaihtoehdot on pisteytetty välillä 0-3. ”Ei koskaan” ja ”harvoin” vastaukset pisteytetään 0 pisteenä, ”joskus” pisteytetään 1 pisteenä, ”usein” pisteytetään 2 pisteenä ja vastaus ”aina” pisteytetään 3 pisteenä. Kyselystä saatavat pisteet lasketaan yhteen niin, että pisteet sijoittuvat välille 0-48. Kokonaispistemäärä 32 pistettä tai yli, viittaa taitavaan syöjään. (Godleski ym., 2019.)

### 6.3.3 RuokaSomeBody mittari

RuokaSomeBody mittari (Liite 2) kuuluu SomeBody menetelmään. Se täytetään ensimmäisellä ja viimeisellä ryhmäkerralla. Mittarin tarkoituksena on tehdä näkyväksi osallistujan käytöksessä, tunteissa, ajatuksissa tapahtuneita muutoksia suhteessa syömiseen. Muutos on voinut tapahtua mihin suuntaan tahansa. Muutoksen suuntaa ei

myöskään voi valmiiksi arvottaa joko huonommaksi tai paremmaksi, sillä niin sanottu oikea suunta on aina vastaajan omasta tilanteesta kiinni. Mittarin tarkoituksena on auttaa havaitsemaan ja tulemaan tietoisemmaksi itsestään tunnistamalla omia tunteita, ajatuksia ja toimintatapoja. Toisinaan voi käydä niin, että loppumittauksen yhteydessä osallistuja huomaa, ettei vielä tunnista syömiseen ja ruokaan liittyviä asioita niin hyvin kuin ennen intervention alkamista ajatteli tunnistavansa. (Keckman yms. 2021, s. 29.) Mittarissa on esitetty 14 väitettä liittyen ruokasuhteeseen, syömisen taitoon ja ravitsemusymmärrykseen. Vastaaja valitsee kuvaavimman kohdan vaihtoehdoista En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina. Alkuperäisessä kyselyssä kysymysten annettuja vastauksia ei pisteytetä, vaan mittari toimii intervention alussa niin sanottusti aiheeseen johdattelevana ja herättelevänä kyselynä. Intervention lopussa osallistujat voivat verrata omia vastauksiaan alkumittauksen vastauksiin ja näin tehdä havaintoja itsessä tapahtuneesta muutoksesta.

Opinnäytetyön yhteydessä käytimme RuokaSomeBody mittari niin, että arvoimme vastaukset numeroilla 1-5 niin että positiiviseksi ajateltu suunta oli arvoitettu numeroksi 5 ja negatiiviseksi ajateltu suunta oli arvoitettu numeroksi 1. Tämä numerointi tehtiin, jotta ryhmäläisten tuloksissa tapahtunut muutos olisi mahdollista esittää selkeämmin opinnäytetyössä. RuokaSomeBody mittarin maksimipistemäärä on näin ollen 70 pistettä ja minimipistemäärä on 14 pistettä.

#### 6.3.4 Loppukysely mittari

RuokaSomeBody ryhmätapaamisien jälkeen toteutettiin loppukysely (Liite 1), johon oli mahdollista vastata joko kirjallisesti tai sähköisesti. Kysely osoitettiin kaikille ryhmään ilmoittautuneille yhdeksälle henkilölle. Kysely koostui yhdeksästä kysymyksestä. Tarkoituksena oli selvittää kyselyn avulla, millaisia kokemuksia osallistujat saivat, mikä tuntui osallistujille merkityksellisemmältä asialta ja toiko osallistuminen tukea työhyvinvointiin ja/tai ruokailutottumuksiin. Kyselyyn vastasi kahdeksan henkilöä. Heistä viisi osallistui ryhmään ja kolme ei osallistunut. Yksi ilmoittautunut ei osallistunut ryhmään ollenkaan, eikä myöskään vastannut loppukyselyyn.

## 6.4 Intervention ohjelma

Intervention ohjelma muodostui SomeBodyn mallin mukaisesti. Jokainen tapaamiskerta aloitettiin arvioimalla omia tuntemuksia fiilismittarin avulla. Intervention ohjelma koostui pääteemoista, joissa keskityttiin sosiaaliseen, fyysiseen, emotionaaliseen ja akateemiseen minäkäsitykseen omien vahvuuksien ja mikroajatusten tunnistamisen osalta. Eri minäkäsityksen teemoja työstettiin minäkäsityspaperin avulla, joka oli mahdollista saada intervention jälkeen itselleen. Kutakin osa-aluetta käsiteltiin kahdena perättäisenä tapaamiskerralla siten, että osa-alueen ensimmäisellä kerralla keskityttiin omiin vahvuuksiin ja seuraavalla kerralla pohdittiin aihealueeseen liittyviä omia mikroajatuksia.

Tapaamiseen orientoitumisena käytettiin harjoitteita, jotka rakentuivat kosketuksen, rentoutuksen, hengityksen, kehonkuvan, asennon, liikkeen, tunteiden tunnistamisen vuorovaikutuksessa ja omassa kehossa sekä oman reviirin tunnistamisen ympärille. Harjoitteina toimivat niin mielikuvaharjoitteet kuin fyysinenkin tekeminen. Lisäksi interventioon liitettiin ruokateemaan liittyviä asioita, kuten ravitsemusymmärrys, ruokasuhde ja syömisen taito. Ruokateema kulki tapaamiskertojen pääharjoitteena. Pääharjoitteet olivat usein miten toiminnallisia harjoitteita, joissa osallistuja pääsi itse esimerkiksi maistelemaan eri ruokia ja huomioimaan itselle tilanteesta nousevia asioita.

Interventiokertoihin liittyi vahvasti myös kokemusten jakaminen ja toisten kokemusten kuuleminen. Harjoitteita käytiin läpi muun muassa tunnekorttien avulla ja keskustelemalla kokemuksista. Tapaamiskertojen lopussa keskityttiin rentoutukseen eri rentoutusharjoitteiden kautta. Rentoutusharjoitteina toimivat muun muassa jännitysrentoutus harjoitteet, mielikuvaharjoitteet, hengitysharjoitteet sekä kosketus. Jokainen tapaaminen päätettiin oman tunnetilan tarkasteluun fiilismittarin avulla. Ensimmäinen kerta ja viimeinen kerta poikkesivat hieman muista kerroista, sillä ensimmäisellä kerralla aikaa käytettiin myös intervention esittelyyn ja viimeisellä kerralla koottiin interventiosta loppuyhteenvedoa ja toteutettiin muun muassa loppukysely.

## 6.5 Analyysimenetelmät

Opinnäytetyössä oli tarkoituksena tutkia osallistujan kokemuksia interventtiosta ja sen vaikutuksesta ruokakäyttäytymiseen ja työhyvinvointiin. Käytetyistä mittareista saadut tiedot kerättiin Excel-taulukkolaskentaohjelman avulla esitettävään muotoon. Intervention vaikutuksen määrää analysointiin toteamalla osallistujien pistemäärät ja laskemalla näistä keskiarvot yksilö- ja ryhmätasolla sekä keskihajonnat. Alku- ja loppumittausten tuloksia verrattiin keskenään sekä yksilö- että ryhmätasolla, jolloin pystyttiin tarkastelemaan tapahtunutta muutosta. Mittareista saatuja tutkimustuloksien keskiarvoja verrattiin viitearvojen keskiarvoihin, mikäli viitearvot olivat saatavilla. Analyysimenetelmien valinnassa hyödynnettiin asiantuntijan apua, jotta pienen otoksen kannalta keskeiset tulokset on esitetty tässä opinnäytetyössä.

Osallistujan kokemuksia interventtiosta selvitettiin loppukyselyllä, josta saatuja vastauksia lähdettiin työstämään laadullisen menetelmän keinoin. Vastauksista etsittiin ne teemat, jotka toistuivat usein. Tämän jälkeen tarkasteltiin opinnäytetyön tavoitteita, tarkoitusta ja tutkimuskysymyksiä ja näin saatiin muodostettua loppukyselystä yhteenveto.

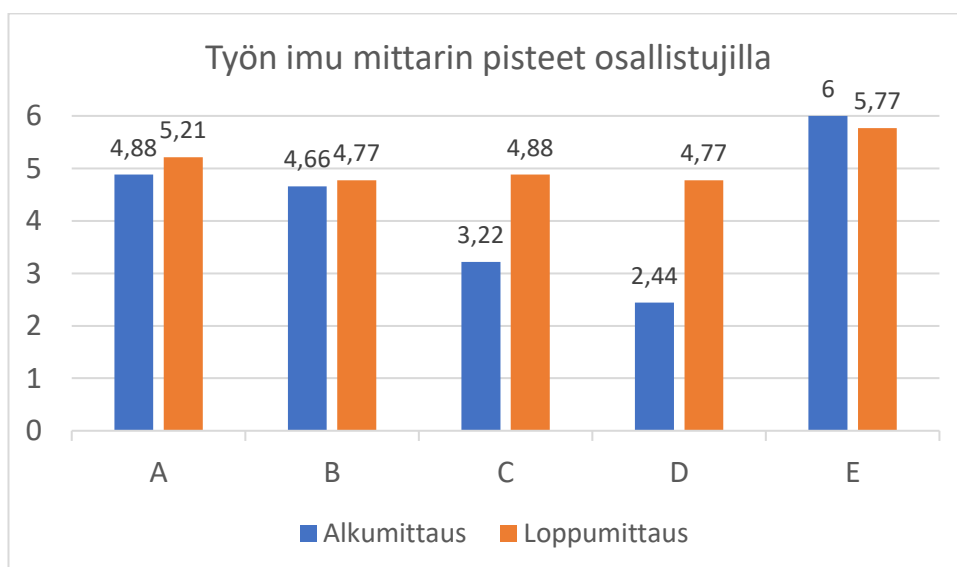
## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Työn imu

Osallistujat saivat Työn imu mittarista pistemääräksi taulukossa 1 näkyvät pisteet. Keskiarvoltaan osallistujat saivat alkumittauksessa 4,24 pistettä keskihajonnan ollessa 1,41 pistettä. Loppumittauksessa osallistujien keskiarvo oli 5,08 pistettä keskihajonnan ollessa 0,43 pistettä.

Osallistujien pisteet ovat nousseet alku- ja loppumittauksien välisenä aikana keskiarvolla mitattuna 0,84 pistettä. Jos tarkastellaan osallistujien pisteitä henkilökohtaisella tasolla, kaikkien paitsi yhden osallistujan pisteet ovat nousseet. Tämän yhden osallistujan pisteet olivat laskeneet alku- ja loppumittauksen välillä.

Työn imu osion viitearvoon 4,26 verrattuna osallistujien keskiarvopisteet alussa olivat hieman alle sen. Loppumittauksessa pisteet ovat kuitenkin ylittäneet viitearvon. Henkilökohtaisella tasolla kolmen osallistujan pisteet olivat jo alkumittauksessa yli viitearvon ja kahdella pisteet olivat alle sen. Loppumittauksessa kaikkien osallistujien pisteet ovat nousseet yli viitearvon.

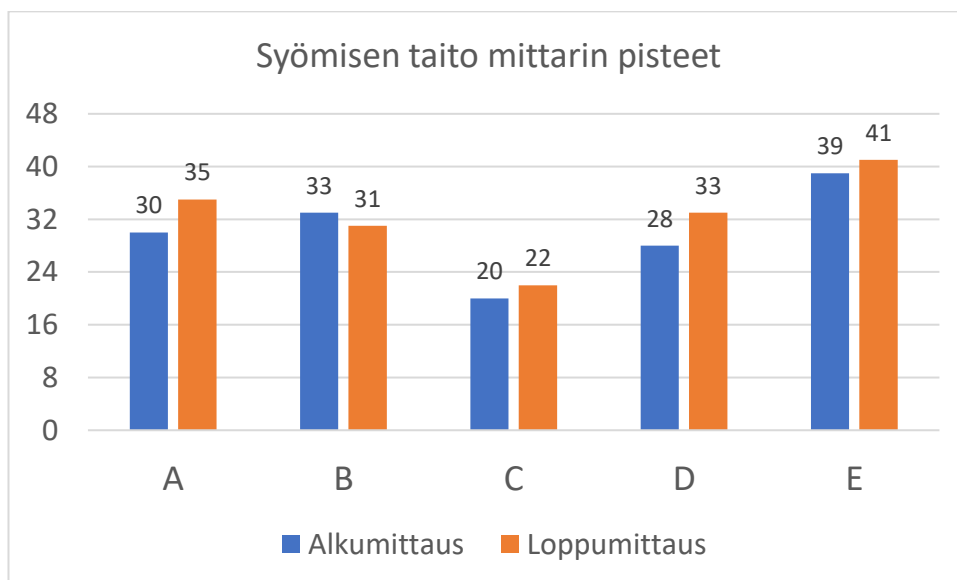


Taulukko 1. Työn imu mittarin pisteet osallistujilla.

## 7.2 Syömisen taito

Osallistujat saivat Syömisen taito mittarista taulukossa 2 näkyvät pisteet. Osallistujien alkumittauksen keskiarvo oli 30 pistettä keskihajonnan ollessa 6,96 pistettä. Loppumittauksen keskiarvo 31,4 pistettä keskihajonnan ollessa 6,91 pistettä. Pisteet ovat siis nousseet alku- ja loppumittausten välillä 1,4 pistettä. Henkilökohtaisella tasolla neljän osallistujan pisteet ovat nousseet alku- ja loppumittauksen välillä ja yhden osallistujan pisteet ovat laskeneet.

Viitearvoon verraten osallistujien keskiarvo alku- sekä loppumittauksessa jäi alle 32 pisteen. Henkilökohtaisella tasolla kaksi osallistujaa oli alkumittauksessa yli viitearvon. Loppumittauksessa kolme osallistujaa sai yli 32 pistettä.

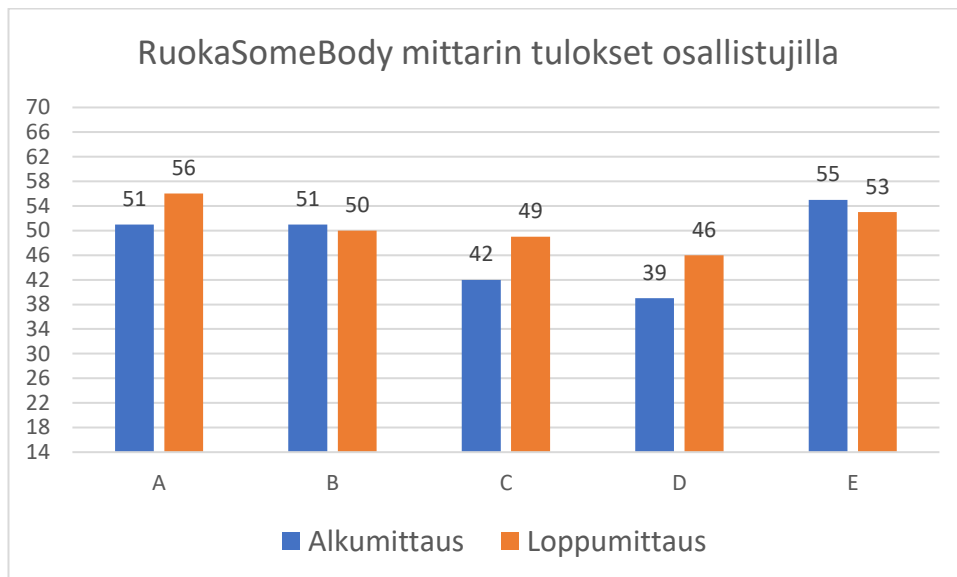


Taulukko 2. Syömisen taito mittarin pisteet osallistujilla.

## 7.3 RuokaSomeBody

Osallistujat saivat RuokaSomeBody -mittarista taulukossa 3 näkyvät pisteet. Osallistujien alkumittauksen keskiarvo oli 47,6 pistettä ja keskihajonnan ollessa 6,77 pistettä. Loppumittauksen keskiarvo oli 50,8 pistettä keskihajonnan ollessa 3,84 pistettä. Henkilökohtaisella tasolla kolmen osallistujan pisteet ovat nousseet alku- ja loppumittauksen välillä ja kahden osallistujan pisteet ovat laskeneet.

Taulukossa 3 nähdään, että jokaisella ryhmäläisellä oli tapahtunut muutosta alku- ja loppumittauksia verratessa. Kolmella osallistujalla muutos oli tapahtunut asteikolla suurempaan suuntaan eli usein myönteisinä asioina nähtävien vastausten määrä oli lisääntynyt. Sen sijaan kahdella vastaajalla tulokset olivat numeraalisesti laskeneet, jolloin voidaan ajatella, että usein kielteisempänä nähtävien vastausten määrä oli lisääntynyt. Viidestä osallistujasta kolmella tulokset olivat nousseet ja kahdella tulos hieman laskenut. Keskiarvona mitattuna osallistujien pisteet ovat nousseet 3,2 pistettä. Niillä osallistujilla, joilla oli matalimmat pisteet alkumittauksessa tuli suurimmat muutokset pisteiden paranemisessa loppumittauksessa.



Taulukko 3. RuokaSomeBody mittarin tulokset osallistujilla.

#### 7.4 Loppukysely

Osallistujat kokivat ryhmän myötä tehneensä itsetutkiskelua ja avartaneensa näkemystään omiin tapoihin ja ruokakäyttäytymiseen liittyen. He kertoivat kokeneensa ryhmäytymistä, rentoutumista ja osallistuneensa hyviin keskusteluihin. Työhyvinvoinnissa ei koettu juurikaan muutosta. Ruokakäyttäytymiseen vastaajat ovat kiinnittäneet aikaisempaa enemmän huomiota. Yli puolet vastaajista koki saaneensa ryhmästä ruokakäyttäytymiseen tukea. Merkittävämmäksi asiaksi vastaajat kokivat ryhmässä tehdyn itsetutkiskelun, jossa oma ruokakäyttäytyminen, historia ja omat tunteet nousivat esille. Ryhmässä toimivaa oli vastaajien mielestä ollut suunnitellut sisällöt. Epätoimivaksi vastaajat nimesivät vähäisen osallistujien määrän. Ohjaajat saivat kiitosta ryhmäläisiltä ohjaustaidoistaan. Kolme kyselyyn vastanneista, mutta ei ryhmään osallistuneista kertoi työkiireiden estäneen osallistumisen.



## 8 POHDINTA

Opinnäytetyömme osallisuus Eat@Work -hankkeessa on ohjannut toimintaamme eettisiä periaatteita noudattavaksi. Opinnäytetyöprosessin alussa teimme sopimuksen Eat@Work -hankkeen kanssa, jossa määriteltiin muun muassa tutkimuslupa ja tietosuojaseloste asiat. Hanke noudattaa hyvän tieteellisen menettelyn periaatteita ja tätä on vaadittu myös hankkeeseen osallistuvilta tahoilta. Varsinaista eettistä lausuntoa emme opinnäytetyöstämme ole tehneet, sillä sitä ei ole ollut tarvetta hakea, koska Eat@Work -hanke on hoitanut puolestamme eettiset asiat, kuten tutkimusluvut ja aineistonhallintasuunnitelman.

Olemme pyrkineet käyttämään työssä luotettavia lähteitä ja viittaamaan niihin vaaditulla tavalla. Olemme kiinnittäneet huomiota tutkimusaineiston ja opinnäytetyöprosessin säännölliseen raportointiin. Olemme raportoinnissa ja toiminnassamme huolehtineet siitä, että osallistujien henkilö- ja tietosuoja-asiat ovat olleet kunnossa. Tutkimusaineiston tulkinta ja raportointi on suoritettu niin, ettei yksittäistä osallistujaa voi tunnistaa. Opinnäytetyön on monipuolisen tarkastelun tulos ja olemme halunneet esittää työn tulokset selkeästi, rehellisesti ja sopivia toimintatapoja hyödyntäen.

Epätoimivaa interventiossamme oli osallistujien vähäinen määrä, niin omasta mielestämme kuin osallistujienkin. Jotkut harjoitukset olisivat toimineet paremmin isomalla osallistujamäärällä. Jouduimme välillä jättämään pareihin tai pienryhmiin jakavan harjoitteen pois, koska osallistujia oli usein niin vähän, että jakoa ei kannattanut tehdä ollenkaan. Osallistujia ollessa vähän paikalla meillä oli enemmän aikaa kuulla jokaisen pohdintaa harjoitteista henkilökohtaisesti. Tästä syystä keskustelua tulikin ryhmässä vähän enemmän kuin mitä olimme aluksi suunnitelleet. Osallistujat joskus kommentoivat jotakin harjoitetta kiusalliseksi tehdä, kun vain kaksi osallistujaa oli paikalla. He ehkä kokivat, että keskittyminen oli tiukemmin heissä, kun muita osallistujia ei ollut. Jotkut olivat myös sitä mieltä, että tapaamiskerrat olisivat voineet olla pitempiä. Osallistujat kertoivat kiinnittäneensä huomiota ruokakäyttäytymiseensä enemmän intervention jälkeen, mutta eivät maininneet varsinaisesta muutoksesta siinä. Osallistujien vastauksissa oli myös hajoavaisuutta sen osalta, oliko osallistuja kokenut saaneensa tukea ruokakäyttäytymiseensä ryhmästä. Osallistujien saattoi olla

hankala arvioida ruokakäyttäytymisen muutosta ja tuen saamista heti intervention jälkeen. Vaikutuksen ruokakäyttäytymisessä saattaa huomata vasta myöhemmin vuosienkin jälkeen, koska prosessi voi viedä aikaa. Interventiomme on saattanut olla vain tämän prosessin käynnistävä tekijä, jolloin vaikutuksia ei vielä huomaa näin varhaisessa vaiheessa. Niin ikään RuokaSomeBody ryhmään osallistumisen vaikutusta työhyvinvointiin on vaikea todentaa pienen tutkimusjoukon ja pienten havaittujen muutosten perusteella.

Ryhmän tapaamisajan valitsimme sen mukaan, että se olisi työaikaa. Ajattelimme näin saavamme enemmän osallistujia ja tukevamme paremmin osallistujien työhyvinvointia. Intervention osallistujamäärä jäi kuitenkin hyvin vähäiseksi. Ne kaikki, jotka eivät päässeet kertaakaan paikalle vastasivat loppukyselyssä työkiireiden estäneen osallistumisen. Interventiolla pyrittiin edistämään työhyvinvointia ja olimme siinä uskossa, että intervention oli hyvä tapahtua muun muassa tästä syystä työajalla. On mielenkiintoista, että työajalla ryhmään osallistuminen ei kuitenkaan ollut kaikille mahdollista, joten voimme pohtia olisiko osallistujia ollut enemmän vai jopa vähemmän, jos ryhmä olisikin toteutunut osallistujien vapaa-aikana. Pohdimme, olisiko osallistujien määrään voinut vaikuttaa tekemällä yhteistyötä hankkeeseen osallistuvien yritysten kanssa esimerkiksi sopivamman ajankohdan löytämiseksi tai mainostamalla ryhmää paremmin sekä mahdollisille osallistujille että työnantajille.

Ohjasimme omaa ryhmää ensimmäistä kertaa, joten on haasteellista arvioida pienellä kokemuksella intervention toimivuutta. Kokemattomuus on myös saattanut näkyä ohjaamisessamme. Pyrimme kuitenkin huomioimaan tämän suunnitteleamalla tapaamiskerrat tarkasti ja jokaisen tapaamisen jälkeen kokosimme ylös ajatuksemme ja pyrimme saamaan reflektointia keskustelua kerrasta ja tarvittaessa muuttamaan seuraavien tapaamiskertojen toimintaa esille nousseiden asioiden osalta. Toimintatapa osoitautui hyväksi, eikä suunnitelmiin tarvinnut juurikaan tehdä muutoksia.

Käyttämästämme RuokaSomeBody mittarista ei ole olemassa tutkimustietoa, vaan se antaa vain suuntaa juuri kyseisen hetken tilanteesta ja orientoi käyttäjänsä syömiseen liittyvissä asioissa. Tutkimustiedon puuttuessa mittarin luotettavuudesta ei siis tiedetä. Emme tiedä varmuudella mittaako mittari sitä mitä sillä pyritään mittaamaan, koska mittaria ei ole pilotoitu eikä validiteettia ja reliabiliteettia ole varmistettu. Saatujen

tierojen perusteella ei siis voida tehdä luotettavia johtopäätöksiä vaan ainoastaan suuntaa antavia päätelmiä. Tuloksia tulkittaessa on huomioitava, että vastaajat saattavat arvioida tuntemuksiaan intervention jälkeen eri tavalla ja nähdä kysymykset toisella tavalla kuin ennen interventioon osallistumista. Halusimme kuitenkin ottaa sen mukaan, koska se on määritelty osaksi RuokaSomeBodya menetelmän kehittäjien toimesta.

Mietimme myös, olivatko muut valitsemamme mittarit oikeat valinnat ja onnistuimeko saamaan niillä tarpeeksi luotettavaa tietoa. On esimerkiksi mahdoton tietää Työn imu -mittarin osalta, mitkä seikat vaikuttivat osallistujan päätökseen valita juuri tietty työn imun taso ja oliko vastaajalla sama kriteeristö alku- ja loppumittauksia tehdessään. On myös pohdittava, oliko intervention sisältö sellainen, mikä tuki työhyvinvoinnin ja ruokakäyttäytymisen kehittymistä. Opinnäytetyömme ei ollut klassinen koekellinen tutkimus, joten muun muassa tästä syystä, emme voi tietää kuinka paljon juuri meidän interventiomme on tutkittavien tuloksiinsa vaikuttanut. Osallistujat saivat alku- ja loppumittausten välisenä aikana muutakin tukea syömiskäyttäytymiseen ja työhyvinvointiin interventiomme lisäksi, joten emme voi varmaksi tietää, miten paljon juuri meidän interventiomme on vaikuttanut osallistujien pisteisiin.

Johtopäätösten tekemistä on hankaloittanut viitearvojen puuttuminen osasta mittareista, joten emme ole voineet verrata tuloksia aina viitearvoihin. Niin ikään kliinisesti merkittävän muutoksen raja mittareissa ei ole ollut tarkasti selvillä, joten emme ole pystyneet tekemään vahvoja johtopäätöksiä tuloksista. Mikäli nämä tiedot olisi ollut selvillä johtopäätökset olisi ollut mahdollista esittää luotettavimpina.

Opinnäytetyön tulosten hyödyntäminen on mahdollista etenkin interventioon osallistujien henkilökohtaisella tasolla. Osallistujan oli mahdollista tutustua käyttäytymiseensä, tunteisiinsa, työhyvinvoinnin tasoonsa ja syömiseensä haluamansa verran. Myös me ohjaajat voimme hyödyntää opinnäytetyön tuomaa kokemusta ja osaamista RuokaSomeBody ryhmiä vetäessä sekä muuten työelämässä. Opinnäytetyö voi toimia pilottina RuokaSomeBody menetelmään liittyvissä vastaavissa työhyvinvoinnin kehittämishankkeissa. RuokaSomeBody mittarista saatuja tuloksia voidaan mahdollisesti käyttää mittarin pätevyuden, toistettavuuden ja käyttökelpoisuuden kartoittamisessa.

Tulevaisuudessa opinnäytetyön pohjalta voisi tehdä jatkotutkimuksia, jossa verrattaisiin RuokaSomeBody ryhmään osallistuvien työhyvinvointia verrokkiryhmään, joka ei osallistuisi ryhmään. Myös pitkittäistutkimus, jossa RuokaSomeBody ryhmään osallistuvien syömiskäyttäytymistä ja työhyvinvointia seurattaisiin pitkällä aikavälillä, olisi mielenkiintoinen. Tällaisen tutkimuksen avulla voisi nähdä osallistujan henkilökohtaisen prosessin etenemisen. Vastaavan opinnäytetyön toteutus, mutta suuremmalla otoksella olisi myös mielenkiintoinen tutkimuksen aihe.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Loppukyselymme mukaan osallistujat olivat saaneet kokemuksiksi interventioista ryhmäytymistä, rentoutumista ja hyviä keskusteluja. Merkittävimmäksi kokemukseksi osallistujat nostivat itsetutkiskelun, jossa oma ruokakäyttäytyminen, tunteet ja historia nousivat esille. Loppukyselymme mukaan osallistujien itsensä arvioimana työhyvinvointiin ei tullut muutosta. Lisäksi kyselyn perusteella osa osallistujista koki saaneensa tukea ruokakäyttäytymiseen ryhmästä, osa ei osannut sanoa tai ei kokenut saaneensa tukea. Työn imu mittarin pisteet ovat kuitenkin nousseet osallistujien keskiarvona sekä henkilökohtaisella tasolla lähes kaikilla. Ruokakäyttäytymiseen osallistujat vastasivat kiinnittäneensä enemmän huomiota intervention jälkeen. Syömisen taito mittarin pisteet ovat myös nousseet, joka kertoo jonkunlaisesta muutoksesta ruokakäyttäytymisessä. RuokaSomeBody kyselyn pisteet kertovat samaa.

Suuntaa antavasti voidaan todeta tuloksien osoittavan, että kaikilla mittareilla mitattuna osallistujien keskiarvopisteet ovat nousseet. Otoksen pienuus, viitearvojen puutteellisuus sekä kliinisesti merkittävän muutoksen määrittelemättömyys on kuitenkin vaikuttanut siihen, etteivät tulokset ole tilastollisesti merkitseviä eikä luotettavaa loppupäätelmää voida tehdä. Opinnäytetyömme johtopäätös on, että osallistujat ovat saaneet hyviä kokemuksia ryhmästä ja oivalluksia ruokailutottumuksistaan työhyvinvoinnin kuitenkin pysyessä lähes samana.

## LÄHTEET

- Aalto, R. (2006). Työelämän selviytymisopas. Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. WSOYpro. Jyväskylä
- Anttila, P. (2005). Ilmaisuu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Akatiimi Oy. Hamina
- Bellisle, F. (2003). Why should we study human food intake behavior? *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. s. 189-193
- Bisogni, C., Jastran, M., Seligson, M., & Thompson, A. (2012). How people interpret healthy eating: contributions 265 of qualitative research. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44, 282–301. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2011.11.009>
- Catalan-Matamors, D., Helvik-Skjærven, L., Labajos-Manzanares, MT., Martínez-de Salazar-Arboleas, A. & Sánchez-Guerrero, E. (2011). A pilot study on the effect of Basic Body Awareness Therapy in patients with eating disorders: a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*
- The Ellyn Satter Institute. (2022). <https://www.ellynsatterinstitute.org/ecsi-2-0/>
- Godleski, S., Lohse, B., Krall, J. (2019). Satter eating competence inventory subscale restructure after confirmatory factor analysis. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.05.287>
- Gyllensten, A., Skoglund, K. & Wulf, I. (2015). Basic Body Awareness Therapy. Lund: Studentlitteratur AB
- Haack, S., Byker, C., (2014). Recent population adherence to and knowledge of United States federal nutrition guides, 1992–2013: a systematic review. *Nutrition Reviews*, 72, 622. <https://doi.org/10.1111/nure.12140>
- Hakanen, J. (2009). Työn imun arviointimenetelmä. Työn imu menetelmän (Utrecht Work Engagement Scale) käyttäminen, validointi ja viitetiedot Suomessa. Työterveyslaitos: Helsinki
- Hemiö, K. (2020). Associations of perceived work stress and work schedule with dietary habits. [väitöskirja, Helsingin yliopisto]: Helsinki Unirversity Printing House: Helsinki. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/315007>
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. (2008). Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY
- Härkönen, U., Muhonen, M., Matinheikki-Kokko, K. & Sipari, S. (2016). Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona. Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt asiakas- ja ammattilaiskokemusten sekä kirjallisuuskatsauksen valossa. Helsinki: Kela. Työpapereita 97. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/164282/Tyopapereita97.pdf?sequence=1>
- Itä-Suomen yliopisto. (2022). Syömisen taito tueksi tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/syomisen-taito-tueksi-tyypin-2-diabeteksen-ehkaisyyn>

Jerath, R., Braun, M., Barnes A. B. & Harden, K. (2015). Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety. [https://www.researchgate.net/publication/274965480\\_Self-Regulation\\_of\\_Breathing\\_as\\_a\\_Primary\\_Treatment\\_for\\_Anxi](https://www.researchgate.net/publication/274965480_Self-Regulation_of_Breathing_as_a_Primary_Treatment_for_Anxi)

Joy, P., Jackson, R. & Numer, M. (2018). Mythical battle: 'good' foods versus 'bad' foods. *Journal of Critical Dietetics* 4, 2–4. [https://www.researchgate.net/publication/325336153\\_A\\_Mythical\\_Battle\\_'Good'\\_Foods\\_Versus\\_'Bad'\\_Foods\\_Journal\\_of\\_Critical\\_Dietetics](https://www.researchgate.net/publication/325336153_A_Mythical_Battle_'Good'_Foods_Versus_'Bad'_Foods_Journal_of_Critical_Dietetics)

Keckman, M., Kiviluoma-Ylitalo, M. & Helkkola, L. (2021). Somebody ja ruoka-käsikirja kehotietoisuus ja ruokasuhde hyvinvoinnin edistäjinä. Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Pori

Kehuva. (20.8.2022). <https://kehuva.com/>

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen S. (2017). FinTerveys tutkimus. <https://www.julkari.fi/handle/10024/136223>

Kunvik, S., et al. (2022). Eat@Work -hankesuunnitelma sekä muut hankemateriaalit.

Martin, M. (2016). Hengitys virtaa. Kohti kehon ja mielen tasapainoa. Tallinna: Raamatutrukikoda

Metsämuuronen, J. (2009). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. laitos 1. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

Mielenterveystalo. (n.d.). Haettu 18.10.2022 osoitteesta [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteeet\\_haltuun.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteeet_haltuun.aspx)

Neuman, N. & Lövestam, E. (2018). Toward a critical dietetics in the Nordic countries. *Journal of Critical Dietetics* 4, 5–13. <http://uu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1204596&dswid=-6975>

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J.K. (2013). Bodily maps of emotions. *Proceedings of National Academy of Sciences of the United States of America*. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>

Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P. & Buscemi, A. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*. [https://www.researchgate.net/publication/311750288\\_The\\_role\\_of\\_deep\\_breathing\\_on\\_stres](https://www.researchgate.net/publication/311750288_The_role_of_deep_breathing_on_stres)

Probst, M. & Skjaerven, H. (2018). *Physiotherapy in mental health and psychiatry, a scientific and clinical based approach*. Elsevier. Poland

Psyfy ry. (20.8.2022). [https://psyfy.net.PSYFY\\_esite\\_180918.pdf](https://psyfy.net.PSYFY_esite_180918.pdf)

Puttonen, S., Hasu, M. & Pahkin, K. (2016). Työhyvinvointi paremmaksi. Keinoja työhyvinvoinnin ja työterveyden kehittämiseksi suomalaisilla työpaikoilla. Tampere: Juvenes Print. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130787/Ty%c3%b6hyvinvointi%20paremmaksi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sallinen, M. & Kiviluoma-Ylitalo, M. (2021). Määrällisen tutkimuksen perusteet. [power point-diat]. SAMK Moodle. <http://moodle.samk.fi/>

Svennevig, H. (2005). Kehon mieli. WSOY

Takala, H. & Kalimo, R. (2011). Polkuja työniloon. Lahti: Meditak-kustannus

Työterveyslaitos. (20.8.2022a). Työelämätiето. [https://www.tyoelamatiето.fi/fi/themes/occupational\\_wellbeing\\_and\\_work\\_ability](https://www.tyoelamatiето.fi/fi/themes/occupational_wellbeing_and_work_ability)

Työterveyslaitos. (20.8.2022b). Työkyky. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky#toc--talon-kerrokset-tukevat-toisiaan->

Työterveyslaitos. (3.8.2022c). Työkykytalo [kuva]. <https://ttl.imagebank.fi/search>

Työterveyslaitos. (3.8.2022d). Elintavat ja työhyvinvointi. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/elintavat-ja-tyohyvinvointi>

Vaininen, S., Kantonen, A., Keckman, M. & Kuusiluoma R-K. (2020). Somebody käsikirja kehotietoisuus voimavaraksi. Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Pori

Vancampfort, D., Vanderlinden, J., De Hert M., Soundy, A., Adámkova, M., Skjærven, L., Catalán-Matamoros, D., Lundvik Gyllensten, A., Gómez-Conesa, A., Probst, M. (2013). A systematic review of physical therapy interventions for patients with anorexia and bulimia nervosa. Disability and Rehabilitation. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.808271>

Radler, D. (2003). Counseling for behaviour modification. Teoksessa B. Holli, R. Calabrese & J. Maillet (toim.), Communication and education skills for dietetics professionals. Lippincott Williams & Wilkins

SomeBody. (2022). <https://somebody.samk.fi/menetelma/>

Wilenius, T. (2021). Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285>



Loppukysely

1. Osallistuitko RuokaSomeBody ryhmään (vähintään kerran)? Mikäli osallistuit, siirry tämän jälkeen kysymykseen 3.

Kyllä - Ei

2. Jos et päässyt osallistumaan, miksi et? (kuvaile lyhyesti sanalla-parilla)

3. Mitä kokemuksia sait RuokaSomeBody ryhmästä?

4. Miten koet työhyvinvointiasi ryhmässä olon jälkeen?

5. Koetko ruokakäyttätymisesi muuttuneen ryhmässä olon jälkeen? Jos kyllä, niin miten?

6. Koetko saaneesi tukea ruokakäyttätymiseesi ryhmästä?

Kyllä - Hieman - En - En osaa sanoa

7. Mikä oli sinulle merkittävintä (oppi, kokemus, tunne yms.) ryhmän aikana?

8. Mikä on ollut ryhmässä toimivaa ja/tai epätoimivaa?

9. Muuta palautetta/kommentteja?

## RUOKASOMEBODY MITTARI

1. Tunnistan kehossani sen, kun minulla on nälkä.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

2. Tunnistan kehossani sen, kun olen sopivan kylläinen.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

3. Syön rauhassa keskittyen syömiseen.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

4. Syön mielelläni yhdessä muiden kanssa.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

5. Suunnittelen etukäteen mitä ja milloin syön.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

6. Tunnen syyllisyyttä, jos syön jotain mielestäni epäterveellistä.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

7. Syödessäni kiinnitän huomiota ruoan ominaisuuksiin (esim. makuun, tuoksuun, ulkonäköön).

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

8. Syömistäni ohjaavat tiukat säännöt siitä, mitä minun pitäisi syödä tai mitä en saa syödä.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

9. Ruokaan ja syömiseen liittyvät ajatukseni ovat kriittisiä ja tuomitsevia.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

10. Huomaan syöväni, kun olen surullinen, vaikka minulla ei olisi nälkä.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

11. Huomaan syöväni, kun minulla on tylsää, vaikka minulla ei olisi nälkä.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

12. Syöminen herättää minussa syyllisyyden ja/tai häpeän tunteita.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

13. Ruoka ja syöminen tuottavat minulle iloa ja hyvää oloa.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

14. Olen tyytyväinen siihen, millaista ruokaa syön.

En koskaan – Harvoin – Toisinaan – Usein – Lähes aina tai aina

## RuokaSomeBody ryhmän mainos



SomeBody®

### Tule mukaan SomeBody Ruoka -ryhmään!

- Rentoudutaan
- Kehoskannaillaan
- Tutkaillaan kehoviestejä ja ruokasuhdetta
- Kuunnellaan
- Tunnetaan
- Ollaan rennosti yhdessä
- Lisätään työssä jaksamista
- Opitaan syömisen taitoa
- Edistetään ravitsemusymmärrystä

Ryhmässä tehtävillä ruokasuhdeharjoitteilla pyritään tukemaan hyviä ravitsemusoppeja, sillä pelkkä tiedon jakaminen ei aina riitä muuttamaan syömiskäyttäytymistä. Harjoitteilla tuetaan kokonaisvaltaista hyvinvointiasi ja autetaan työssäjaksamistasi rennolla yhdessä tekemisellä. Harjoitteet ovat jokaiselle henkilökohtaisia ja saat jakaa juuri sen verran kuin itse haluat.

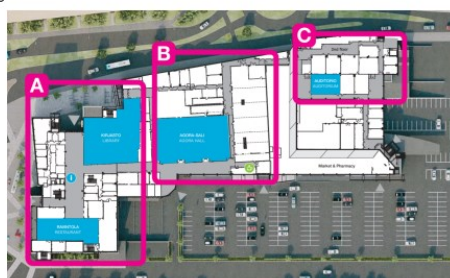


SomeBody -ryhmä alkaa maanantaina 2.5.2022 klo 15-16, Satakunnan Ammattikorkeakoulu Porin kampuksella (Satakunnankatu 23, 28130 Pori)

Tapaamme ensimmäisellä kerralla kampuksen A - osassa info-pisteellä, joka merkittynä alla olevaan kuvaan.

#### Tapaamiset:

- ma 2.5. klo 15 - 16
- ke 4.5. klo 15 - 16
- ma 9.5. klo 15 - 16
- ke 11.5. klo 15 - 16
- vko 20 vapaa
- ma 23.5. klo 15 - 16
- ke 25.5. klo 15 - 16
- ma 30.5. klo 15 - 16
- ke 1.6. klo 15 - 16
- ma 6.6. klo 15 - 16
- ke 8.6. klo 15 - 16



OHJAAJIEN YHTEYSTIEDOT: