

30 PÄIVÄN TYÖHYVINVOINTI- HAASTE

Haasteen vaikutukset istumatyötä tekevän työhyvinvointiin

Koulutusala Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala	
Tutkinto-ohjelma Liiketalouden tutkinto-ohjelma, Wellness-liiketoiminta	
Työn tekijä(t) Mirka Helander	
Työn nimi 30 päivän työhyvinvointihaaste: haasteen vaikutukset istumatyötä tekevän työhyvinvointiin	
Päiväys 27.11.2022	Sivumäärä/Liitteet 99/1
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) WhoMe Tmi	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda inspiroiva 30 päivän työhyvinvointihaaste ja testata haasteen toimivuutta kyselyin sekä tutkia saadaanko 30 päivän aikana yksilö motivoitua muutokseen ja kokemaan muutoksen teon hyötyjä. Tärkeänä osana opinnäytetyötä on käytännön osuus, jossa luodaan 30 päivän työhyvinvointihaaste Syke Triben valmennusapplikaatioon, johon osallistujille tiivistetään kirjallisuudesta ja tutkimuksista opitut työkalut työhyvinvoinnin parantamiseen sitouttavaan ja inspiroivaan muotoon.</p> <p>Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui työhyvinvoinnin parantaminen sekä tutkimukseen osallistuneiden sitoutumisen tarkkailu, sillä koronapandemian myötä etätyö on yleistynyt ja paikallaolo lisääntynyt, mitkä ovat vaikuttaneet kokonaisvaltaisesti ihmisten työhyvinvointiin. Tutkimuksesta saatu aineisto on kerätty kvantitatiivisin menetelmin sekä hyödyntäen myös avoimia kysymyksiä. Työhyvinvointihaaste alkoi 17.01.2022 ja se päättyi 20.02.2022.</p> <p>Tulosten mukaan 30 päivää riittää sitouttamaan osallistujan työhyvinvointihaasteeseen sekä parantamaan työhyvinvointiaan merkittävästi. Johtopäätökset on koottu yhteen opinnäytetyön lopussa alan kirjallisuuteen verraten. Opinnäytetyön käytännön osuuden toteutuksen ansiosta työn tuloksena on myös valmis konsepti suomalaisten työhyvinvoinnin parantamiseen.</p>	
Avainsanat Työhyvinvointi, työhyvinvoinnin kehittäminen, istuminen, paikallaolo, paikallaolon vaikutukset terveyteen, arkiaktiivisuus, työergonomia, ergonomia	

Field of Study Social Sciences, Business and Administration	
Degree Programme Degree Programme in Business and Administration, Wellness Business	
Author(s) Mirka Helander	
Title of Thesis 30-day workplace wellness challenge: the impacts of the challenge for participants health	
Date 27.11.2011	Pages/Appendices 99/1
Client Organisation /Partners WhoMe Tmi	
<p>Abstract</p> <p>The objective of this thesis is to create an inspiring 30-day workplace well-being challenge and test the functionality of the challenge with surveys, as well as investigate whether for 30 days an individual can be motivated to change and experience the benefits of making a change. An important part of the thesis is the practical part, where a 30-day workplace well-being challenge is created for Syke Tribe's coaching application that includes the most convenient tips and tricks from field studies and literature.</p> <p>Improving workplace well-being and observing the commitment of the participants in the study was chosen as the topic of the thesis, because with the corona pandemic remote work has become more common and on-site presence has increased, which have had a comprehensive effect on people's work well-being. The material obtained from the research has been collected using quantitative methods and using open questions. The work well-being challenge started on 17.01.2022 and ended on 20.02.2022.</p> <p>According to the results, 30 days is enough to commit the participant to the work well-being challenge and significantly improve their work well-being. The conclusions are summarized at the end of the thesis in comparison to the literature in the field. Thanks to the implementation of the practical part of the thesis, the result of the work is also a ready-made concept for improving the well-being of Finns at work.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Workplace well-being, sitting at work, sitting, well-being at work, ergonomics at work, sedentary lifestyle</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
1.1	Työn tausta	6
1.2	Työn tavoite ja tarkoitus	7
1.3	Toimeksiantaja	7
2	PAIKALLAOLON TERVEYSVAIKUTUKSET	8
2.1	Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen	9
2.2	Istumisen haittavaikutukset	11
2.3	Liikkumattomuuden ja paikallaolon vaikutukset yhteiskuntaan	16
2.4	Paikallaolon tauottamisen terveyshyödyt	17
2.5	Oikeanlainen istuma-asento	19
2.6	Yhteenveto	21
3	MIKROTAUKO	22
3.1	Mindfulness taukona	22
3.2	Luontotauko	24
3.3	Ruokatauko	25
3.4	Vedenjuonti	25
3.5	Palautuminen	26
3.6	Seisominen	28
3.7	Kävely	28
3.8	Liikunta ja aivoterveys	29
3.9	Stressinhallinta mikrotauolla	29
3.10	Venyttely	32
3.11	Yhteenveto	33
4	MOTIVAATIO	34
4.1	Itseohjautuvuusteoria	34
4.2	Odotusarvoteoria	37
4.3	Minäpystyvyysteoria	38
4.4	Yhteenveto	39
5	TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN OSANA TYÖHYVINVOINTIA	40
5.1	Tavoitteen asettaminen	40
5.2	Hyvän tavoitteen määrittäminen ja asettaminen	41

5.3	Yhteenveto	45
6	MUUTOS.....	46
6.1	Transteoreettinen käyttäytymismalli	47
6.2	Muutosprosessit	50
6.3	Uuden tavan oppiminen.....	52
6.4	Yhteenveto	56
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	57
7.1	Työhyvinvointihaasteen suunnittelu ja toteutus	57
7.2	Tutkimusmenetelmän valinta	60
7.3	Aineistonkeruumenetelmä.....	61
7.4	Aineiston analysointi.....	62
7.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	62
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET	65
8.1	Sitoutuminen haasteeseen	65
8.2	Muutokset väsymyksessä ja energisyydessä	67
8.3	Muutokset istumisessa ja seisomisessa	72
8.4	Taukojen teon hyödyt haasteviikolla	77
8.5	Johtopäätökset	83
9	POHDINTA.....	87
9.1	Opinnäytetyön vaikuttavuus.....	87
9.2	Opinnäytetyön prosessi	88
9.3	Asiantuntijuuden kehittyminen	90
9.4	Jatkotutkimusaiheet	92
	LÄHTEET	93
	LIITE 1: LOMAKE JA LASKEUTUMISSIVU.....	98

1 JOHDANTO

Paikallaolo ja eritoten istuminen kuuluvat elämäämme, mutta nykyinen yhteiskuntamme on luonut istumiselle ja paikallaololle uuden hyvinvoinnillisen haasteen, kun työmme on muuttunut paikallaan tehtäväksi toimistotyöksi ja työnaikainen aktiivisuus on tippunut vähäiseksi. Ennen ihmisen suorittama työ oli pääosin fyysistä ja vaati työntekijältä aktiivisuutta, mutta nykyään sama työ tehdään istuen tai sen hoitaa robotiikka. Istumisesta on tullut uusi normaali. Haasteen istumisen sekä paikallaolon lisääntymiseen on tuonut myös koronaviruspandemia, joka sulki kuntosaleja sekä työpaikkoja ja pakotti ihmiset pysähtymään sekä olemaan paikoillaan. Organisaatioissa etätönn tekeminen yleistyi ja työmatkaliikunnan määrä väheni, kun työt pystyi aloittamaan heti aamulla ylösnoustuaan esimerkiksi keittiön pöydän äärellä tai jopa sängyssä. Pandemia loi uuden haasteen työstä palautumiseen sekä taukojen pitoon, kun organisaatioiden kahvitaukoja ei pidettykään enää yhdessä, vaan yksilön omaksi tehtäväksi tuli huolehtia taukojen ja ruokatunnin pidosta. Pandemia teki myös työergonomian ylläpitämisestä haastavaa, kun työnantajan hankkimat ergonomiset työvälineet jäivät toimistolle ja työntekijät pakotettiin etätöihin. Yrityksissä, joissa työergonomiaan ei ollut panostettu ennen koronapandemiaa, joudutaan panostamaan pandemian jälkeen, sillä huonosta työergonomiasta johtuvien työpoissaolojen sekä heikentyneen työn laadun johdosta kärsivät sekä organisaatio että työntekijä itse.

1.1 Työn tausta

Työhyvinvointi ja erityisesti paikallaolon tauottaminen ovat pitkään olleet mielenkiinnon aiheitani ja työpäivän tauottaminen oli yksi niistä syistä, joiden inspiroimana lähdin yrittäjäksi lokakuussa 2018. Kiinnostukseni työhyvinvointia kohtaan juontaa juurensa aikaan, jolloin tein istuen toimistotyötä kahdeksan tuntia päivässä. Pitkäaikainen istuminen johti aineenvaihdunnallisiin ongelmiin niskahartiasseudulla, tensiopäänsärkyyn sekä välilevynpullistumaan selkärangan alanikamissa. Käydessäni joka viikko hierojalla ja käyttäen omaan työhyvinvointiin satoja euroja kuukaudessa, päätin, että tätä on voitava tehdä järkevämmiin ja taloudellisemmin. Siitä ajatus työllistymisestä työhyvinvointialalle alkoi. Perustin koronapandemian aikana Tauottajat Taukoyhteisön, jossa teimme virtuaalisesti yhteisön jäsenten kesken 3 minuutin taukojumppia joka arkipäivä. Yhteisön jäsenten toiminnassa sekä heidän kanssaan keskustellessa törmäsin kahteen päähaasteeseen, jotka toistuivat, kun puhuimme siitä miksi taukoja ei ole tullut viime aikoina tehtyä, vaikka taukojen kesto on vain 3 minuuttia. Nämä haasteet olivat aloittamisen vaikeus sekä sitoutumisen puute, joka johti siihen että uutta tapaa taukojen teosta ei muodostunut, joten jokaisen tauon aloittaminen oli joka kerralla yhtä hankalaa. Tämä johti opinnäytetyön ideaan 30 päivän työhyvinvointihaasteesta, joka voisi toimia Taukoyhteisöä edeltävä haasteena, jonka aikana tauottamisesta saataisiin rutiinomainen tapa arkeen, jolloin Tauottajat Taukoyhteisön taukoihin olisi vaivatonta osallistua pitkäjänteisesti. Tästä 30 päivän työhyvinvointihaaste istumatyötä tekeville sai alkunsa.

1.2 Työn tavoite ja tarkoitus

Työ on luonteeltaan toiminnallinen ja käytäntöä kehittävä. Sen tavoitteena on luoda inspiroiva 30 päivän työhyvinvointihaaste ja testata haasteen toimivuutta kyselyin sekä tutkia saadaanko 30 päivän aikana yksilö motivoitua muutokseen ja kokemaan muutoksen teon hyötyjä. Haasteen tavoite on vaikuttaa yksilön arkeen käytännön tasolla ja saada hänet kohentamaan työhyvinvointiaan. Työhyvinvointihaasteen toteutuksen avulla luodaan konsepti, joka tukee haasteeseen osallistujien muutosprosessia sekä auttaa oppimaan uuden rutiinin parantaen yksilön omaa koettua hyvinvointia.

Opinnäytetyön tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten saadaan osallistujat sitoutumaan haasteeseen?
2. Missä määrin haaste parantaa osallistujien hyvinvointia?

Näiden lisäksi työn tarkoituksena on syventää ammattitaitoani työhyvinvointivalmentajana sekä antaa minulle lisää työkaluja asiakkaideni monipuolisempaan palveluun.

1.3 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii toiminimiyritykseni WhoMe Tmi, jonka missiona on istumisen haittavaikutuksien ennaltaehkäisy ja ihmisten kannustaminen yksinkertaisiin arjen hyvinvointitekoihin oman jaksamisen kohentamiseen. Yritys on perustettu lokakuussa 2018 ja toistaiseksi yritys työllistää vain minut itseni. Tutkimuksen toimeksiantajana halusin luoda valmennuksen, joka perustuu tutkittuun tietoon ja sitouttaa valmennuksen osallistujat muutosprosessiin. Tutkimuksesta saatava palaute suoraan asiakkailta sekä kerätyn datan analysointi mahdollistavat pohjan uuden konseptin kehittämiseksi.

2 PAIKALLAOLON TERVEYSVAIKUTUKSET

Uusi normaali yhteiskunnassamme on istua, siirtää paino pois jalkojen päältä ja levätä rauhassa hetki jalkoja lepuutellen. Istuminen kuitenkin aiheuttaa muun muassa lihaksien kuihtumisen, aivojen verenkierron häiriintymisen sekä aineenvaihdunnan hidastumisen (Pesola 2013, 10). Suomalaiset harrastavat liikuntaa suhteellisen säännöllisesti, mutta kuntoliikunnan ulkopuolinen aika vietetään suurilta osin istuen. Myös nykyinen elämäntyyli kannustaa istumiseen, sillä istumista suositetaan sekä työpaikoilla, oppilaitoksissa, kotona että myös liikenteessä. (Sosiaali- ja Terveysministeriö STM 2015, 7.) Paikallaolo ja istuminen saavat kehomme kaipaamaan aktivaatiota ja liikettä. Edes kovatehoinen liikunta ei riitä peittämään istumisen tuomia terveysongelmia jos yksilön arki on muuten liikuntakertojen ulkopuolella passiivista. Voidaan jopa sanoa, että istumisen ja paikallaolon tauottaminen sekä yleinen aktivoituminen arkisissa asioissa on tärkeämpää laittaa kuntoon ennen liikuntakertojen lisäämistä. (Aalto & Immonen 2017, 25.) Tässä kappaleessa esitellään paikallaolon laaja-alaiset terveysvaikutukset niin yksilölle kuin yhteiskunnalle sekä terveyshyötyinä että terveyshaittoina sekä kustannuksina.

Fyysisesti aktiiviset ihmiset elävät pidempään kuin passiiviset ihmiset, mutta kun passiivisten ihmisten fyysistä aktiivisuutta saadaan lisättyä, he alkavat voida fyysisesti sekä henkisesti paremmin ja nauttivat myös laadukkaammasta elämästä. Fyysisen aktiivisuuden tuomat hyödyt nähdään kaikenikäisillä väestöryhmillä sekä riippumattomasti yksilön sosioekonomisesta taustasta tai hänen terveydentilastaan. (Middelkamp 2018, 34.)

Vuonna 2016 julkaistussa laajassa tutkimuksessa paljon liikkuvien määrä koko miljoonan ihmisen tutkimusryhmästä oli vain noin 25 % mikä tarkoitti sitä, että 75 % tutkimusryhmästä istui paljon ja heidän päivittäinen aktiivisuutensa oli niin vähäistä, että se oli ryhmälle terveysriski. Vaikka näiden 75 %:in paljon istuvan tutkimusryhmä liikkui terveysliikuntasuosittelun mukaisesti puoli tuntia reipasta liikuntaa päivässä, ei se riittäisi enää korvaamaan istumisesta aiheutuvia haittavaikutuksia. Yksi tutkimusryhmä istui kahdeksan tuntia ja liikkui puoli tuntia päivässä, mutta tutkimuksessa huomattiin, että tämä määrä ei riittänyt kumoamaan istumisen aiheuttamia haittavaikutuksia yksilön terveyteen. Kuitenkin kun verrattiin saman verran eli 8 tuntia istuvaa, joka ei liikkunut 30 minuuttia päivässä, oli liikkumattomalla noin 35 % korkeampi terveysriski kuin ihmisellä joka istui paljon, mutta kuitenkin liikkui terveysliikuntasuosittelun mukaisesti 30 minuuttia päivässä. (Mustonen, Sepänen & Törmälehto, 141-142.) Tutkimus myös arvioi, että mikäli passiivinen ihminen, joka istuu kahdeksan tuntia päivässä eikä harrasta liikuntaa vähentäisi istumista kahdeksasta tunnista kuuteen tuntiin, hän voisi madaltaa ennenaikaista kuolemanriskiä 30 %:illa. Tällä istumisen vähentämisellä olisi lähes sama vaikutus passiiviselle ihmiselle kuin sillä että hän alkaisi liikkumaan reippaasti puoli tuntia päivässä (Mustonen ym. 2021, 142).

Kun nykyaikana verrataan yhteisökeskeisesti ja vanhanaikaisesti eläviä Amisseja amerikkalaiseen istuen toimistotyötä tekevään työntekijään, kävelee amissiyhteisön mies noin 18 000 askelta ja nainen 14 000 askelta päivän aikana, kun puolestaan toimistotyötä tekevä nainen ja mies kävelevät päivän aikana ainoastaan 5 000 - 6 000 askelta (Levine 2009, 14). Ero nykyaikaisen toimistotyön ja vanhan liikkuvan elämäntavan välillä on valtava.

2.1 Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen

Vuonna 1960 työtehtävistä lähes puolet vaati työntekijältä vähintään keskitehoista fyysistä aktiivisuutta. Lukema on laskenut huomattavasti 60 vuoden aikana ja enää vain alle 20 % työtehtävistä vaativat keskitehoista fyysistä aktiivisuutta työntekijältä. Arvioiden mukaan suomalaisista neljä viidestä tekee töitään istuen toimistossa, näyttöpäätettä tuijottaen. (Pesola 2013, 18.) Toimistotyöntekijät istuvat työpäivänsä aikana keskimäärin noin 80 000 tuntia työuransa aikana ja heidän lihakset ovat työpäivän aikana passiivisena keskimäärin noin 76 % ja pahimmillaan lihasten passiivisuus on 90 % työntekijän työajasta. Nukumme vuorokauden aikana keskimäärin noin 7,7 tuntia, kun puolestaan istumme päivittäin keskimäärin noin 9,3 tuntia. (Aalto & Immo 2021, 26.) Istumisen määrä on siis lisääntynyt huomattavasti ja ohittanut jopa lepoon käytetyn ajan.

Pitkäaikaisen paikallaolon ja istumisen riskit on vihdoin tunnistettu eri ikäryhmien keskuudesta, jonka myötä kesäkuussa 2015 julkaistiin istumisen vähentämiseen rohkaisevat suositukset. Nämä suositukset perustuvat tutkittuun tietoon suomalaisten liiallisesta ja lisääntyneestä istumisen määrästä. Suositukset julkaistiin Sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa Istu vähemmän - voi paremmin! julkaisussa, jossa esitellään kattavasti käytännön keinoja eri ikäryhmien istumisen vähentämiseen. (UKK-instituutti 2021.) Sosiaali- ja terveysministeriön kansallisissa suosituksissa kehoitetaan:

- kulkemaan lyhyet välimatkat kävellen tai pyörällä
- suosimaan hissin sijaan portaiden käyttöä
- vaihtelevaan istuma-asentoja säännöllisesti työpäivän aikana

Runsasta istumista suositellaan välttämään sekä suositukset kannustavat aktiivisten työpisteiden ja työtapojen kokeiluun sekä aktiivisten taukojen pitoon työpäivän aikana. Myös työterveyshuollon suositellaan ottavan paikallaolon vähentämisen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisen osaksi työterveystarkastuksia ja vastaanottokäyntejä. (STM 2015, 7.)

Aikuisten, jotka harrastavat kuntoliikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, määrä on noussut suuresti ja lukema on nyt suurempi kuin koskaa aikaisemmin. Kyselytutkimusten mukaan edellä mainittujen aikuisten määrä on kasvanut viimeisen 30 vuoden aikana noin 40 prosentista yli 70 prosentin lukemaan. (Pesola 2014, 16.) Silti vain hieman yli puolet työikäisistä aikuisista liikkuu UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaisen vähimmäismäärän ja tämän myötä voidaan todeta etteivät suomalaiset aikuiset liiku tarpeeksi arjessaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 107,115).

Liikuntasuositukset

UKK-instituutti päivitti aikuisten liikkumisen suosituksia lokakuussa 2019 ja suositukset muuttuivat liikuntapiirakasta liikuntapyramidiksi. Liikuntapyramidin taustalla on ensimmäistä kertaa mukana tutkimusaineistoa myös paikallaolosta. Uudet suositukset poikkeavat vanhoista pienillä, mutta tärkeillä muutoksilla. Uudet suositukset nimittäin:

- Eivät sisällä liikunnan minimikestoa, sillä 10 minuutin minimivaatimus poistettiin
- Pitävät sisällään myös suositukset paikallaolon tauottamiseen
- Huomioivat myös palauttavan unen tärkeyden
- Tunnistavat myös kevyen liikunnan harrastamisen hyödyt

Vuonna 2004 alkunsa saanut liikuntapiirakka on muuttunut vuosien myötä terveysliikuntasuosituksista yksilön arjen kokonaisvaltaisesti huomioon ottavaksi liikkumisen suositukseksi. (UKK-instituutti, 2021.)

Liikuntapyramidi sisältää edelleen saman ytimen, joka ohjeistaa tekemään reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavaa liikkumista 1 tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Yksilö saa samat terveyshyödyt liikkui hän reippaasti tai rasittavasti edellä mainitut ajat viikkonsa aikana.

Liikehallintaa sekä lihaskuntoa suositus suosittelee tekemän ainakin 2 kertaa viikossa, jotta yksilön tasapaino kehittyisi sekä yksilön toimintakykyä saataisiin ylläpidettyä pitkäjänteisesti. Näiden lisäksi liikuntapyramidi suosittelee tekemään kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, tauottamaan paikkallaoloa aina kun voi sekä nukkumaan palauttavaa unta riittävästi. (UKK-instituutti 2021.)

Reippaan liikunnan suositusten mukaisen määrän saa esimerkiksi pyöräilemällä töihin 15 minuuttia joka arkipäivä edestakaisin. Työmatkaliikunta on kuitenkin vähentynyt huomattavasti viimeisen 35 vuoden aikana, sillä aktiivisesti töihin kävellen tai pyöräilevien määrä on puolittunut 30 %:sta vain 15 %:iin. 67% kaikista työ-, asiointi- ja koulumatkoista kuljetaan autolla ajaen vaikka yli puolen välimatka lähtöpisteestä päätepisteeseen olisi alle viiden kilometrin mittaisia. (Aalto & Immo, 26.) Sosiaali- ja terveysministeriö (2015, 7) kannustaa suomalaisia liikkumaan lyhyet matkat auton sijaan jalan tai pyörällä, jotta aktiivisuus arjessa lisääntyisi.

On hienoa, että uudet liikuntasuositukset ottavat paikallaolon tauottamisen lisäksi huomioon myös unen vaikutukset palautumiseen ja hyvinvointiin. Suosituksissa ohjeistetaan nukkumaan riittävästi, jotta yksilö saisi tarpeeksi palauttavaa unta yön aikana. Suositus kertoo nukkumisen olevan riittävää, kun yksilö kokee heräävänsä aamulla virkeänä (UKK-instituutti, 2021). Unella on monipuolinen tehtävä yksilön hyvinvointiin, sillä uni palauttaa elimistöä, tasapainottaa hermoston toimintaa, ylläpitää positiivista mielialaa, käsittelee tietoa ja tunteita sekä ehkäisee stressiä ja ylläpitää yksilön vastustuskykyä. Uni on myös tärkeää hormonitoiminnan ja aineenvaihdunnan tasapainottaja. (Mieli 2021.)

2.2 Istumisen haittavaikutukset

Kun ihminen istuu alas, keho vapauttaa eri asentoa ylläpitävät lihakset rennoksi pois yksilön kehoa tukemasta. Näin ollen keho ei säilytä sille optimaalista asentoa pitkään istuessasi paikoillesi. Ihmisen lihakset tottuvat niiden käyttämättömyyteen, joka johtaa lihasten proteiinisynteesin hidastumiseen ja lihasten surkastumiseen. Pitkäaikainen istuminen väsyttää lihakset hapenpuutteesta ja tämä hapenpuute välittyy myös sekä hermoille että aivoille aiheuttaen keskittymiskyvyn häiriintymisen ja päänsäryn. (Aalto & Immo, 27.) Ainoastaan pelkkä asennonvaihdos istuma-asennosta seisomaan aktivoi yksilön asentoa ylläpitävät lihakset aktiiviseksi ja näin ollen myös energiankulutus lisääntyy noin 13–20 % verrattuna istuma-asentoon. (Mustonen, Seppänen & Törmänen 2021, 140.) Aineenvaihdunnan hidastuessa selän lihakset sekä välilevyt kuormittuvat, etenkin etukenossa ja ei-ryhdikkäässä asennossa istuttaessa. Kun yksipuolinen kuormitus välilevyille jatkuu, ne alkavat rappeutua aiheuttaen yksilölle niska- ja hartiasärkyjä. (Pesola 2013, 66.) Istuminen ja pitkäaikainen paikallaolo uuvuttaa yksilön lihakset, estää kehon nesteiden normaalin kierron, aineenvaihdunta hidastuu sekä verenkierto heikkenee (Laakso 2015, 77). On selvää, että istumisella on valtava määrä terveyshaittoja, jotka vaikeuttavat sekä yksilön arkea että työntekoa.

Joan Vernikos löysi yllättäviä yhtäläisyyksiä astronauttien ja paljon istuvien välillä tutkiessaan NASA:lla painottomuuden vaikutuksia yksilön terveyteen. Hän huomasi, että painovoimalla on suuri vaikutus yksilön hyvinvointiin ja myös hänen ikääntymiseensä. Kun yksilö on paikallaan, painottomuudessa tai painovoiman alaisuudessa maan päällä, yksilön lihakset, luut ja yleinen terveys heikkenevät. Kun on verrattu astronauttia ja liikkumattoman ihmisen iän tuomia terveysvaikutuksia, on niissä havaittu hyvin paljon samankaltaisuutta. Esimerkiksi astronautin aerobinen kunto laskee 25 % 7–14 päivässä, kun liikkumattoman ja ikääntyvän yksilön kunto laskee 10 % vuosikymmenessä. Kun astronauteilla lihasmassa vähenee noin 1 %:in kuukaudessa, vähenee liikkumattomalla lihasmassa 1 %:in vuodessa. Luuntiheys puolestaan laskee liikkumattomalla 1 %:in vuodessa ja astronautilla 10–20 % vuodessa. Molemmilla ryhmillä on havaittu myös:

- väsymyksen lisääntyminen
- testosteroni- ja kasvuhormonitasojen lasku
- nivelkipua
- hidastunut reaktiokyky ja liikkuminen
- vähentynyt voiman ja räjähdysvoiman määrä.

Paikallaolo onkin verrattavissa astronauttien kokemaan painovoimattomuuteen avaruudessa. Astronauttien terveyshaitat vain ilmaantuvat nopeammin kuin liikkumattoman ihmisen ikääntymisen tuomat terveyshaitat. (Vernikos 2011, 18–20.)

Vaikutukset ylävartaloon

Kivut niskassa sekä alaselässä lukeutuvat aikuisväestön yleisimpiin terveysongelmiin nykypäivänä. Huono ryhti ja työergonomia sekä liian vähäinen fyysinen aktiivisuus ovat riskitekijöitä erityisesti yksilön selkä- ja niskakivuille. (Striano 2016, 7.) Krooniset alaselkäkivut ovat kolminkertaistuneet

naisilla 1990-luvulta lähtien, mihin syynä arvioidaan olevan toimistotyön yleistyminen sekä istumisen lisääntyminen. Yli kuuden tunnin pitkäkestoinen istuminen päivittäin työajalla on yhteydessä alaselkäkivun lisääntymiseen sekä riskitekijä erilaisille kiputiloille yksilön kehossa, etenkin niska- ja hartiakivuissa. (Striano 2016, 51.) Kun yksilö on pitkän ajanjakson staattisessa ja paikallaan olevassa asennossa, kuten istuma-asennossa, yksilön kehossa syntyy erilaisia lihasten toimintamalleja, jotka ovat ennakoitavissa. Esimerkiksi kun yksilön lihas on istuma-asennosta johtuen pitkään yliaktiivisena eli hyvin kireässä tilassa, sen lihaksen vastapuolella olevat lihakset heikkenevät. Tällöin yksilön liikemallit muuttuvat poikkeavanlaisiksi, ja yksipuolisiksi, jonka myötä yksilön lihakset eri puolilla kehoa alkavat työskennellä epänormaali tavalla. Tämä puolestaan aiheuttaa erilaisia lihasten ja nivelten liikatoimintoja ja voimakkaamman kuormittumisen, mikä voi johtaa voimakkaaseen nivelkipuun ja kipuun yksilön pehmytkudoksissa. (Striano 2016, 16.)

Selkäranka on ihmisen tärkein pystysuuntainen tuki, joka mahdollistaa yksilön vartalon taivutuksen eteen, taakse ja sivulle sekä kiertymisen ja kääntymisen (Striano 2016, 8). Selkärangan välissä sijaitsevat multifidus-lihakset lopettavat ryhdikkään asennon ylläpidon jo 30 minuutin sen jälkeen, kun yksilö on istunut alas. Tämä tapahtuu etenkin silloin, jos yksilön asento on kumara eli selkä pyöristyy ja pää taipuu eteenpäin. Pitkäaikaisen istumisen johdosta välilevyt rappeutuvat, jolloin erilaiset niskan ongelmat sekä hartia- ja selkävaivat alkavat vaivaamaan paljon istuvaa. (Aalto & Immo 2021, 27) Kun yksilö istuu 30 minuutin ajan selkä ei-ryhdikkäässä asennossa, etunojassa sekä selkä pyöreänä, alkavat selän takaosan sekä isot että pienet lihakset väsyä. Tätä lihasten väsymistä voidaan kutsua myös toiminnalliseksi halvaukseksi. Nämä selän multifidus-lihakset, jotka sijaitsevat syvällä selkälihasten alla venyvät ja menettävät toimintakykynsä. Multifidus-lihakset vastaavat selän stabiiliteetistä ja kun nämä lihakset lopettavat toimintansa, selän asento ei voi pysyä ryhdikkäänä tai tuettuna. Jos yksilö jatkaa istumista lysähtäneessä asennossa vielä 2-3 tuntia tämän jälkeen, alkaa lysähtänyttä asentoa ylläpitävissä lihaksissa esiintyä tulehdusta, joka aiheuttaa selkärangan epästabiilin asennon jopa seitsemän tunnin ajaksi. Myös näiden lihasten, jotka ovat ylläpitäneet huonoa asentoa, toiminta on heikentynyt 24 tunniksi. (Aalto & Immo 2021, 37.)

Kun yksilö istuu työpöydän ääressä, joka on liian matala ja sen vuoksi myös näyttö sekä tietokone ovat liian matalalla, aiheuttavat ne pään työntymisen eteen, joka puolestaan aiheuttaa pitkään jatkuneena huonontuneen ryhdin, päänsärkyä sekä kipuja niska-hartiaseudulla (Laakso 2015, 78). Jos yksilö työskentelee pää vain 3 senttimetriä eteenpäin työntyneenä, lisääntyy kuormitus yksilön kaularangassa viidellätoista kilolla. Lisääntynyt kuormitus lisää kipuja ja oireita yksilön kehossa. Kivut johtuva yläniskan eli niin sanotun niskarusetin kiristymisestä. Tämä on hyvin yleinen ongelma varsinkin näyttöpäätetyötä tekeville työntekijälle. Niskarusetin kiristyminen pitkään jatkuessaan voi aiheuttaa yksilön arjessa jopa huimausta sekä purentaongelmia, sillä muutokset yksilön ryhtiin aiheuttavat muutoksia myös leukaniveltä liikuttavissa eri lihaksissa. Hyvässä asennossa istuttaessa otetaan huomioon terveen selän kaaret, sekä rinta- että kaula- ja lannerangassa. Selkä ei siis ole istuma-asennossa täysin suorassa. Kaula- ja lannerangassa on pieno notko, jota kutsutaan lordoosiksi. Kun rintaranka kaartuu hieman taaksepäin, muodostuu selän puolelle terveen selän

kaareuma, kyfoosi. (Striano 2016, 10 & 18.) Terveen selän kaaret on hyvä ottaa huomioon yksilön istuma-asentoa muodostaessa.

Näyttöpäätteellä työskentelyssä yksilön kädet tekevät staattista työtä paikallaan, mikä aiheuttaa hartialihaksen jännityksen, joka estää verenkiertoa. Kun yksilön lihakset ovat kauan staattisessa ja supistuneessa tilassa, ne alkavat puristaa pieniä verisuonia tukkoon ja aiheuttavat aineenvaihdunnan hidastumisen. Jos yksilö käyttää hiirtä työskennellessään staattisessa asennossa, se voi aiheuttaa kipuiluja erityisesti kyynärvateen ja olkapäähän mutta myös selkään lapaluun seudulle. Hiirikäden pitkäaikainen staattisuus ja supistustila heikentää lihasten aineenvaihduntaa ja aiheuttaa kireyttä lihaksessa. (Laakso 2015, 80.) Jotta ihmisen keho toimisi toivotulla tavalla, kuormituksen tulisi jakautua tasaisesti kehon eri osiin. Jos esimerkiksi ihminen istuu huonossa epäyhdessä asennossa, tämä aiheuttaa ylikorostuneen tilan selän lihaksiin ja luo epätasapainon, joka kipeyttää selän ja aiheuttaa kireyttä sekä haasteita selän hyvinvoinnissa. (Striano 2016, 24.)

Vaikutukset alavartaloon

Alavartalon lihakset passivoituvat istuessa, sillä yksilön istuessa alas isot alavartalon lihakset: pakara, etu- ja takareidet sekä pohkeet rentoutuvat, mikä aiheuttaa hidastumisen lihasten verenkierrossa sekä aineenvaihdunnassa (Aalto & Immo 2021, 27). Istuessa yksilön lonkankoukistajat ovat jatkuvassa staattisessa supistustilassa, jonka myötä lantion etupuolen ja takareiden lihakset ovat lyhentyneinä ja ne kiristyvät. Tämä aiheuttaa lantiossa liikeradan supistumisen, jolla on vaikutusta muun muassa yksilön kävelyyn, selän asentoon sekä tasapainoon. Tuolilla istuminen voi aiheuttaa haasteita myös jalkojen verenkierrossa, sillä huonolla epäergonomisella tuolilla istuessa tuolin reuna painaa yksilön takareisiä, mikä aiheuttaa verenkierron heikentymisen ja aineenvaihdunnan hidastumisen jaloissa. Nämä aiheuttavat jalkoihin suonikohjuja ja turvotusta sekä yksilö voi kokea väsymystä ja vireystilan laskua. Pitkäaikainen paikallaolo ja 90 asteen kulma polvissa sekä lonkissa aiheuttaa ongelmia myös nivelterveyteen, sillä polven ja lonkan nivelten aineenvaihdunta häiriintyy ja voi johtaa niveltulehduksen etenemiseen. (Laakso 2015, 81 & 83.)

Lihominen

Suomalaisen Finravinto-tutkimuksen tuloksien mukaan suomalaisten energiansaanti, eli syötävän ruoan mukana saatava energiamäärä, on tippunut 20 vuoden aikana keskimäärin 20%, mikä vastaa naisilla noin 400 kilokaloria ja miehillä noin 600 kilokaloria päivässä. (Pesola 2013, 15) Miksi siitähän huolimatta suomalaiset lihovat?

Kun ihminen istuu, on hänen energiantarpeensa pienempi, kun kulutus on vähentynyt. Tämä aiheuttaa verenkierrossa kiertävien ravintoaineiden kulkeutumisen kehon rasvakudokseen, sillä keho siirtyy passivoituessaan ja paikallaollessaan kulutustilasta varastointitilaan, jolloin keho siirtää

tarvittavia ravintoaineita talteen rasvakudokseen. (Aalto & Immo 2021, 27) Kun ravintoaineet siirtyvät lihasten sijaan kehon rasvakudokseen ja käyttämättömät ravintoaineet kulkevat verisuonten sisällä etsien varastointipaikkaa, ne kuluttavat verisuonten seinämiä sekä aiheuttavat niiden pinnalla tulehdusreaktioita. (Pesola 2013, 66)

Yksilön rutiinien muutos aktiivisuuden laskusta passiivisuuden lisääntymiseen on pienentänyt huomattavasti yksilön kokonaisaktiivisuutta ja näin ollen myös yksilön energiantarpeen määrä on pienentynyt (Mustonen, Seppänen & Törmälehto 2021, 139). FinTerveys-tutkimuksen mukaan noin joka neljännellä suomalaisella aikuisella on vähintään kohtalainen riski sairastua 10 vuoden sisällä tyyppin 2 diabetekseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL, 2017) Arkiaktiivisuuden lisäämisellä tätä riskiä voitaisiin pienentää huomattavasti.

Sydän- ja verisuonisairaudet

Vuonna 2015 julkaistussa meta-analyysissä, joka kokosi yhteensä 47 erilaista artikkelia paikallaolon ja terveysvaikutusten yhteydestä todettiin, että paikallaoloajalla on yhteys ennen aikaiseen kuolemaan, sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyyppin 2 diabeteksen esiintyvyyteen (Annals of Internal medicine 2015, 7). Käyttämättömät ravintoaineet, jotka kulkiessaan kohti varastointipaikkaa kuluttavat verisuonten seinämiä sekä aiheuttaa niissä tulehdusreaktioita, ovat yhteydessä verenpaineen nousuun sekä sydän- ja verisuonisairauksien ilmaantumisen riskiin. Kun tulehdusreaktiot verisuonissa pahenevat, alkavat verisuonet yhdessä kolesterolin kanssa muodostaa plakkia verisuonten pinnalle. (Pesola 2013, 66.) Kun plakki ahtauttaa verta kuljettavan valtion, joka aiheuttaa veren kulun heikentymisen verisuonessa, puhutaan valtimotaudista. Plakin kertyminen verisuonen pinnalle aiheuttaa valtimon sisätilan pienentymisen, joka estää veren normaalin virtaamisen valtimossa. Plakin kasvaessa ja pullistuessa seurauksena voi olla veren virtauksen huomattava heikentyminen tai pysähtyminen kokonaan. Ihmisille vaarallisimpia sairauksia, joita valtimotauti aiheuttaa ovat aivohalvaus, sydänkohtaus ja sydäninfarkti sekä alaraajojen valtimoahtaus. (Mustajoki 2020.)

Kroonisten sairauksien viime vuosikymmenien yleisyys johtuu suurilta osin käyttäytymisen muutoksista, jotka toiminnallaan aiheuttavat riskin kroonisiin sairauksiin. Näitä käyttäytymisen muutoksia ovat fyysinen passiivisuus, huonolaatuinen ravitsemus sekä istumiseen käytetty aika. (Healy, Lawler, Thorp, Neuhaus, Robson, Erin & Dunstain 2012, 16.) Kansallinen FinTerveys-tutkimus paljastaa, että verenkiertoelinten sairaudet yleistyvät etenkin 50 ikävuoden jälkeen. Sepelvaltimotautia sairastaa Suomessa 50-vuotiaista miehistä 14 % ja naisista 7 %. Riski sairastua vakavaan sepelvaltimotautiin tai aivohalvaukseen on suurempi yli 50-vuotiailla miehillä. Riski sairastumiseen on 50–59-vuotiailla miehillä noin joka viidennellä ja 60–69-vuotiailla miehillä joka toisella. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL, 2017.)

Muut haittavaikutukset

Pitkäaikaisella istumisella on vaikutuksia myös yksilön keskittymiseen ja jaksamiseen päivän aikana. Kun verenkierto huononee ja lihasten sekä hermojen hapensaanti heikentyy, alkaa lihaksiin ja hermoihin muodostua tarpeettomia kuona-aineita. Hidastunut verenkierto aiheuttaa myös aivojen vähentyneen verenkierron, aiheuttaen yksilölle päänsärkyä, huimausta, ajattelun heikentymistä ja vireystilan laskua päivän aikana. (Pesola 2013, 66.) Paljon istuvien muistin on myös todettu olevan heikompi sekä he ajattelevat hitaammin kuin fyysisesti aktiiviset ihmiset (Hansen 2017, 97).

Pitkäaikaisella tietokoneen käyttöajalla on myös yhteys silmän rasituksen kasvaneeseen esiintyvyyteen. Yhteys on löydetty myös pitkäaikaisen istumisen sekä syövän ja ennenaikaisen kuoleman riskin välillä. (Healy ym. 2012, 13) Tietokoneen näytön sinivalo aktivoi aivoja koko päivän ajan, joka rasittaa myös yksilön silmiä. Sinivalolla on vaikutuksia myös sekä päänsärkyyn että yksilön unenlaatuun. (Laakso 2015, 78)

Kun yksilö istuu pitkään paikallaan, yksilön genitaalialueet ovat vaatteiden ja istuma-asennon puristuksessa tuolia vasten. Tämä voi pitkään jatkuneena johtaa huonoon genitaaliterveyteen, joka voi naisille aiheuttaa genitaalialueen tulehduksia sekä miehille erektiohäiriöitä ja sperman laadun heikentymisen. (Laakso 2015, 85) Taulukossa 1 on esitelty istumisajan vaikutukset yksilön kehossa.

TAULUKKO 1. Istumisajan vaikutukset ihmiskeholla. Mukailtu Pesolan kirjasta (Pesola 2013, 67)

Istumisaika	Vaikutukset kehossa
Välittömästi istumisen jälkeen	<ul style="list-style-type: none"> Keho alkaa siirtyä kulutustilasta varastointitilaan, kun yksilön asentoa ylläpitävien suurten lihasten aktiivisuus loppuu Energiankulutus laskee huomattavasti, lähes yksilön lepotasolle
2 tuntia	<ul style="list-style-type: none"> Ruokailun jälkeen seuraava verensokeritason nousu on istumista jatkettaessa 45 % korkeampi kuin kävelyyn verrattava verensokeritaso (tauottamalla istumista verensokeritasoja voitaisiin laskea noin 27 %)
4 tuntia	<ul style="list-style-type: none"> Lipoproteiinilipaasi-entsyymi, joka siirtää veressä kiertäviä rasvoja lihaksiin, määrä laskee HDL-kolesterolin määrä laskee
5 tuntia	<ul style="list-style-type: none"> Verensokerin siirtäminen lihaksiin vaikeutuu huomattavasti, kun insuliinin teho laskee 30 % 75 geenin, jotka ovat yhteydessä sydän- ja verisuonitautiriskiä sekä solujen aineenvaihduntaan, toiminta muuttuu
12 tuntia	<ul style="list-style-type: none"> Lipoproteiinilipaasi-entsyymin aktiivisuus laskee 90 % (verrattuna seisoskelua ja kävelyä sisältävään päivään) Insuliinin teho on laskenut 40 % (verrattuna seisoskelua sisältävään päivään) 121 geenin, jotka osallistuvat solujen aineenvaihduntaan, toiminta on heikentynyt jopa 20-kertaisesti

	<ul style="list-style-type: none"> Päivittäinen yli 6h istuminen työpaikalla on yhteydessä kasvaneeseen alaselkäkipuun
--	---

Kun yksilö tunnistaa kehossaan kireyttä, tulee hänen venyttää kireitä lihaksia sekä vahvistettava kireiden lihasten vastakkaisen puolen heikkoja lihaksia. Silloin yksilön keho saadaan lihastasapainoon, eivätkä kireät ja heikentyneet lihakset aiheuta epätasapainoisuutta yksilön kehossa. (Striano 2016, 16.) Taulukossa 2 on esitelty kireiden lihasten vastakkaiset lihakset eli heikot lihakset. Heikkoja lihaksia voi vahvistaa esimerkiksi työpäivän tauolla kuminauhalla tai työpäivän jälkeen kuntosalilla liikkeillä, jotka vahvistavat heikkoa lihasta tai lihasryhmää. Kehon lihastasapaino tullaan huomioimaan myös valmennuksessa.

TAULUKKO 2. Yksilön kropan kireät lihakset ja vastakkaisen puolen heikon lihakset. Mukailtu Stianon kirjasta. (Striano 2016, 17)

Kireät lihakset = Venytettävät	Heikot lihakset = Vahvistettavat
Epäkäslihaksen yläosa Lapaluun kohottajalihas	Pitkä pääntakalihas Pitkä kaulalihas
Päännyökkääjälihas Iso rintalihas Pieni rintalihas	Epäkäslihaksen alempi osa Lapaluun kohottajalihas
Keskirintarangan ojentajat	Suora vatsalihas Poikittainen vatsalihas Ulompi ja sisempi vino vatsalihas
Suora reisilihas Lonkankoukistajalihas	Iso pakaralihas Keskimmäinen pakaralihas Pieni pakaralihas

2.3 Liikkumattomuuden ja paikallaolon vaikutukset yhteiskuntaan

Maailmanterveysjärjestö WHO on arvioinut, että fyysisen aktiivisuuden vähäisyys on noussut 2000-luvulla yhdeksi merkittäväksi tekijäksi terveyttä vaarantavaksi riskitekijäksi, sillä se aiheuttaa 3,2 miljoonaa kuolemaa vuosittain (Valtioneuvosto 2018, 9). Vuonna 2017 julkaistussa FinTerveys 2017-tutkimuksessa saatiin tärkeää ajankohtaista tietoa Suomessa asuvien aikuisten hyvinvoinnista sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Tutkimukseen osallistui 10 000 Suomessa asuvaa satunnaisotannalla valittua 18-vuotiasta henkilöä ja se toteutettiin eri puolilla Suomea, yhteensä 50:llä paikkakunnalla. Suomalaiset viettävät paljon aikaa television tai älylaitteiden ääressä ja ne on todettu olevan yhteydessä suomalaisten pitkäaikaiseen paikallaoloon ja runsaaseen istumiseen. Suomalainen mies istuu keskimäärin arkisin 7 tuntia 41 minuuttia kun puolestaan nainen istuu noin 7 tuntia ja 11 minuuttia arkipäivän aikana. (THL 2017.) Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen kertoo yhteiskunnan paikallaolon merkittävän vähentämisen edellyttävän hallintokuntien ylittävää yhteistyötä. Jotta paikallaoloa ja istumista voitaisiin vähentää, ympäristön

tulisi kannustaa ja mahdollistaa mahdollisimman helppo liikkuminen, esteettömyys sekä aktiivisten valintojen suosiminen tulisi näkyä rakennusten suunnittelussa ja sisustuksessa sekä sosiaali- ja terveysalan toimijoiden koulutuksissa tulisi kiinnittää huomiota paikallaolon vähentämiseen. Suositukset kannustavat myös laitteiden ja teknologian entistä paremman hyödyntämisen paikallaolajaksojen vähentämiseksi sekä tauottamiseksi. (STM 2015, 8.)

Henkilöautoilun vähentäminen ja kävelyn sekä pyöräilyn lisääminen lisäisi yksilön arkiaktiivisuutta sekä hyvinvointia, mutta sen lisäksi, se:

- vähentäisi liikenteen kasvihuonekaasupäästöjä sekä melua
- lisäisi ympäristön viihtyisyyttä
- parantaisi ilmanlaatua
- lisäisi liikenteen turvallisuutta

Kun yksilö lisää fyysistä aktiivisuuttaan, hänen terveydentilansa ja toimintakykynsä paranee, mikä vähentää kroonisia sairauksia sekä lisää väestön elinvuosien määrää. Tällä on suora vaikutus yhteiskuntaan. On laskettu, että valtakunnallisesti pelkästään kävelyn lisääminen yksilöiden arkeen tuottaisi 3,3 miljardin arvosta terveyshyötyjä, kun puolestaan pyöräilyn lisääminen tuottaisi terveyshyötyjä 1,1 miljardin euron arvosta. (Valtioneuvosto 2018, 8.)

2.4 Paikallaolon tauottamisen terveyshyödyt

Työikäisistä suomalaisista suuri osa tekee fyysisiltä vaatimuksiltaan kevyttä työtä ja työ suoritetaan usein istuen näyttöpäätettä tuijottaen. Töihin kuljetaan istuen, joko autossa tai bussissa ja kotisohvalla ilta vietetään usein televisiota katsoen. (Valtioneuvosto 2018, 7.) Kun yksilö muuttaisi omaa arkeaan aktiivisemmaksi ja vähemmän istumista suosivaksi, voisi yksilö nauttia useista terveyshyödyistä.

Kun yksilö lähtee liikkeelle, tehostuu verenkierto sekä kehossa että myös aivoissa. Kun verenkierto aivoissa paranee, otsalohkon toiminta tehostuu. Aivojen otsalohko osallistuu ihmisen lähimuistin, liikkeiden ja tunteiden säätelyyn. Näiden lisäksi otsalohko osallistuu myös stressin säätelyyn. Kun otsalohko toimii hyvin, yksilö kykenee stressitilanteessa ajattelemaan järkevästi ilman, että tunteet valtaavat ajattelun ja yksilön toiminnan. Liikunta ehkäisee hippokampuksen sekä otsalohkon kutistumista ja parantaa niiden toimintaa. Aivojen toiminnan kannalta eri aivojen alueiden ja hermosolujen on oltava yhteydessä, jotta niiden toiminta mahdollistaisi kehon ja aivojen optimaalisen toiminnan. Näiden aivojen eri osien hermosolujen kytköksiä voidaan vahvistaa liikunnalla ja sen lisäämisellä osaksi arkea. (Aalto & Immo 2021, 24.)

Yksilö voi vähentää istumisen aiheuttamia haittavaikutuksia korvaamalla passiivista aikaansa aktiivisuudella, esimerkiksi työmatkaliikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella. Paikallaolon

tauottamisella vähennetään riskiä tuki- ja liikuntaelämistön ongelmiin sekä sairastumista pitkäaikaissairauksiin, esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen ja masennukseen (THL 2017). Näin ollen yksilö pienentää ennen aikaisen kuoleman riskiä. Liikunnan terveyshyödyt nähdään kaikilla aikuisilla koosta ja painosta riippumatta. (National Library of Medicine 2018, 31). Työmatkakävely polttaa noin 100-150 kaloria puolessa tunnissa, kun autolla töihin matkustaminen polttaa ainoastaan 32 kaloria (Levine 2009, 19). Kun työmatkan kulkuvälineeksi valitsee kävelyn autoilun sijaan, pääsee nauttimaan useista terveyshyödyistä. Liikenne- ja viestintäministeriön (2018, 10) raportin mukaan työmatkapyöräily parantaa sydäntautien riskitekijöitä sekä vähentää työntekijän sairauspoissaoloja. Saman raportin mukaan vuonna 2014 15 % sekä miehistä että naisista käytti vähintään puoli tuntia päivittäin työmatkojen kulkemiseen joko kävellen tai pyörällä. Työmatkaliikunnan lisäämisessä on vielä valtava potentiaali hyödyntämättä.

Portaiden alaspäin kävely on puolestaan tehokkaampi luun aktivoija kuin kävely, sillä Vernikoksen mukaan (2011, 57) yksilön kävellessä portaita alaspäin, hän tuottaa enemmän g-voimia kuin kävellessä eli portaita kulkiessa yksilö työskentelee painovoimaa vastaan enemmän sekä portaiden alasmeno venyttää jänteitä enemmän jokaisella askeleella. Myös STM (2015, 27) kertoo portaiden ripeän kävelyn ylöspäin kasvattavan yksilön kestävyyskuntoa sekä se kuluttaa tehokkaasti energiaa. Näiden lisäksi etenkin lihasten aktiivisuus lisääntyy huomattavasti paikallaoloon verrattuna. Yksilön lihasaktiivisuus on portaita noustessa 25 % maksimista, kun puolestaan portaita alas tultaessa lihasten aktiivisuus on 18 % maksimista. (Pesola 2014, 37.)

Kun yksilö nousee istuma-asennosta seisomaan, pelkkä ylösnousu saa yksilön suuret lihasryhmät aktivoitua noin 200 % sekä yksilön energiankulutus koko kehossa kasvaa noin 13 % (Pesola 2014, 39). Työpaikalla päivän aikana työasentoja vaihtelemalla yksilön vireystaso lisääntyy ja kahvitauko kannattaakin pitää seisten sekä työpisteellä voi nousta istuma-asennosta seisomaan säännöllisin väliajoin. Yksilön työvireys paranee ja tuottavuus lisääntyy, kun aktiivisuus kasvaa työpaikalla. (STM 2015, 27-28.) Kevyt liikuskelu työpäivän aikana aktivoi kehon lihaksia ja vähentää yksipuolista kuormittumista. Liikuskelu myös lisää tuki- ja liikuntaelämistön hyvinvointia, nivelet vetreytyy ja verenkierto vilkastuu (UKK-instituutti).

National Library of Medicinen (2018, 32) mukaan paikallaolon tauottamisen ja liikunnan lisäämisen muita terveyshyötyjä ovat edellä mainittujen lisäksi:

1. parantunut unen laatu
2. hidastunut painonnousu ja parempi painonhallinta
3. parempi elämänlaatu
4. vähentynyt ahdistus ja stressin kokemukset
5. parantuneet fyysiset toiminnot
6. kehittynyt luiden terveys

2.5 Oikeanlainen istuma-asento

Ihminen joutuu aktiivisuustasostaan huolimatta istumaan paljon arjessaan, niin vapaa-ajalla kuin työpäivän aikana. Istumisen aiheuttamiin ongelmiin voidaan kuitenkin vaikuttaa omalla toiminnalla. Yksilö voi korjata oman istuma-asentonsa, ylläpitää tätä oikeaa asentoa päivän aikana ja pyrkiä sekä istumaan vähemmän että seisomaan enemmän työtä tehdessään (Laakso 2015, 85). Jotta ihmisen keho kestäisi kasvaneen istumisen määrän arjessa, on tärkeää keskittyä hyvään ja ergonomiseen istuma-asentoon.

Hyvä istuma-asento perustuu erityisesti oikeaan lantion asentoon. Kun lantio on tuettuna istuinluihin, eikä pelkästään pehmytkudoksiin, kuten lihaksiin, hermoihin, nivelsiteisiin tai sidekudoksiin, selkä pysyy hyvässä ryhdissä ja yksilön kädet ja jalat ovat vapaat liikkumaan. Oikeanlainen istuma-asento löytyy, kun yksilö istuu omien istuinkyhmyjen päällä. Silloin selkä ja lantio pysyvät suorassa eivätkä ne kallistu eteen tai taakse, mikä takaa hyvän istuma-asennon. (Laakso 2015, 86.) Hyvä istuma-asento on istuinkyhmyjen päällä istumisen lisäksi myös rento ja tasapainoinen, eikä istuma-asentoa tarvitse vääntää, vaan keho hakeutuu ikään kuin luonnollisesti parempaan asentoon. Kun yksilön kehon eri osat ovat tasapainossa eikä paino jakaudu yksipuolisesti vain toiselle istuinkyhmylle tai pehmytkudoksille, asento on tasapainoinen, jolloin kehon eri osat tukevat toisiaan. Silloin hyvä istuma-asento syntyy ja säilyy luonnostaan. (Hakala 2017, 18.) Mainittakoon myös hyvän istuma-asennon tärkein elementti, joka on liike. Asento on hyvä, kunhan se vaihtuu riittävän säännöllisesti, jotta yksilön lanneselän kudosten aineenvaihdunta sekä verenkierto pysyisi aktiivisena ja suositellulla tasolla. Jokaisen ihmisen istuma-asento ja siinä ryhdikkäästi istumisen aika on yksilöllinen. (Ahonen & Sandström 2011, 197.)

Työpöydän sekä työtuolin säätömahdollisuuksien avulla työpisteestä saa säädettyä ergonomisemman työskentelyyn ja näyttöpäätteen ääressä istumiseen. Toimistotuoli on hyvä sellaiselle korkeudelle, jossa kantapäävät ovat tukevasti lattialla tai pöydän alla olevalla jalkatuella. Tuolin kallistus on hyvä säätää hieman eteenpäin niin, että yksilön lonkkanivel on hänen polviniveltä ylempänä. (Aalto, Heinonen & Pesola 2017, 102.) Työpöydän tulee olla sellaisella korkeudella, että tietokoneen näyttö olisi yksilön pään korkeudella. Kun yksilö kykenee lukemaan tekstin silmän ylös-alas-suuntaisella liikkeellä ilman nyökyttämistä tai pään liikuttamista sivulta toiselle, on näyttö oikealla korkeudella. Näytön korkeus pään korkeudella on myös yksilön silmälle miellyttävämpi, sillä kun katse suuntautuu hieman alaspäin ilman yläluomen täysin auki jännittämistä, se rasittaa silmää vähemmän ja kosteutus silmässä toimii paremmin. Myös yksilön pää pysyy suuremmassa asennossa, jolloin niska ja katse eivät painu alas aiheuttaen niska-hartiaseudun kipuja. (Laakso 2015, 87.) Toimistopöydän ääressä istuessaan yksilön kyynärvarret tulee olla vaakatasossa ja nojata joko pöytään tai tuolin käsinojiin. Kun hartiat saadaan pidettyä rentoina, istuma-asento ryhdikkäänä ja sellaisena, että alaselän luonnollinen kaari säilyisi, niska suorana sekä jalkapohjat tukevasti lattiassa, voi yksilö istua toimistopöydän ääressä huoletta, kunhan istumista tauotetaan säännöllisesti. (Aalto, Heinonen & Pesola 2017, 102.) Käsien asennon olisi ihanteellista olla lähellä vartaloa, sillä käsien

karkaaminen loitontumaan ulospäin yksilön vartalosta kasvattaa sekä olkapäiden että lapojen lihasten kuormitusta. Loitontumisen aikana olkapäät ja lavat joutuvat kannattelemaan yksilön käsiä, mikä aiheuttaa ylikuormittumisen. Jos kädet karkaavat vartalon viereltä sivulle enemmän kuin viisi senttimetriä, selän lapatuki katoaa, mikä kuormittaa hartioita enemmän ja aiheuttaa kiristystä sekä kipua lihaksessa. (Striano 2016, 52.)

Vaihtoehtoja toimistotuolille

Satulatuoli on erinomainen valinta työtuoliksi, sillä se mahdollistaa ryhdikkään istuma-asennon ja sillä istuessa istuma-asento paikallaollessa on ikään kuin seisomisen ja istumisen välimuoto. Satulatuolissa istuessa lonkkakulma on suurempi ja istuma-asento on korkeampi kuin tavallisessa toimistotuolissa, jotka toimivat tärkeimpinä elementteinä ryhdikkäämmän asennon mahdollistamiseen. Lonkkakulman ollessa suurempi lantio suoristuu ja yksilön asennosta tulee luonnollisempi ja tasapainoisempi. Myös selkäranka pysyy luonnollisemmassa asennossa ja välilevyjen paine tasaantuu. (Aalto, Heinonen & Pesola 2017, 103.) Satulatuoli mahdollistaa reiden ja vartalon väliseksi asteeksi 135 asteen kulman, joka on välilevyille miellyttävämpi kulma, kuin perinteinen 90 asteinen kulma selän ja reisien välillä. 90 asteen kulma luo välilevyille haitallisen paineen, joka lisää välilevyjen ylikuormitusta. Tavallisella toimistotuolilla lantion ja välilevyjen kuormitusta voi vähentää kokeilemalla laittaa toinen jalka hetkellisesti tuolin alle. Tällöin lantioon tulee pieni mutta kaivattu kulman muutos, joka vähentää kuormitusta ja staattista tilaa lantiolta. Lantion pysyessä neutraalimmassa asennossa, myös ryhdin ylläpito helpottuu ja hartiarengas asettuu paremmin sille luonnolliseen ja hyvään asentoon, mikä vähentää jännitystä ja kipuja niska-hartiaseudulla. (Ahonen & Sandström 2011, 198-199.)

Satulatuolin lisäksi myös jumppapallo sopii istumiseen erinomaisesti. Jumppapallolla istuessaan yksilön reisien ja vartalon välinen kulma suurenee, samalla tavoin kuin satulatuolilla istuttaessa, joka saa lantion olemaan paremmin suorassa. Lantion suora asento edesauttaa selän luonnollisen kaaren ylläpitoa ja aikaansaa ryhdikkäämmän istuma-asennon. (Aalto ym. 2021, 104) Jumppapallolla istuessaan yksilön energiankulutus kasvaa 6 % ja rasitus vähenee niska-hartiaseudun lihaksissa. Tämä vähentää kipuiluja ja jumeja niskan ja pään alueella. Pieni pomppuhetki pallolla kokousten välissä, työtä tehdessä tai stressaavissa tilanteissa voi myös madaltaa yksilön stressitasoja. Sekä satulatuolilla että jumppapallolla istuttaessa on kuitenkin tärkeää muistaa, että niistä puuttuu selän tuki kokonaan ja tuen täytyy tulla yksilöltä itsestään, mikä edellyttää keskivartalon lihasten aktiivista ja vahvaa toimintaa. Jos istumisasentoa ei tietoisesti ylläpidä, saattaa asento lysähtää ja aiheuttaa ylläkirjittamattomia tuki- ja liikuntaelämistölle. (Pesola 2013, 84.) Uuden toimistotuolien saatuaan yksilön kannattaa harjoitella maltillisesti hyvän ja ryhdikkään asennon ylläpitoa käyttämällä esimerkiksi uusia istuimia muutamia tunteja tai maksimissaan puolet päivästä. Näin keho tottuu uuteen tuoliin nousujohteisesti.

Myös työpäivän aikainen seisominen toimii vaihtoehtona työtuolille. Australiassa toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että päivittäinen seisomisen määrän lisääntyminen on yhteydessä laskeneeseen ennen aikaisen kuoleman riskiin. Tutkimuksessa seurattiin yli 45-vuotiaita ja heidän istumiskäyttäytymistään. Tutkimuksen johtopäätöksenä todettiin, että lisäämällä seisomisen määrää, voidaan vähentää pitkäaikaisen istumisen terveysriskejä. (Europe PMC, 2014.) Ryhdikkäässä seisomatyöskentelyssä on tärkeä muistaa pitää hartiat rentoina, jalat noin hartioiden leveydellä niin, että paino on jakautunut tasaisesti ja jalkaterät osoittavat eteenpäin. Käsivarret on hyvä olla tuettuna pöytää vasten, vatsalihakset hieman vedettynä sisäänpäin ja polvet hieman koukussa. Myös tuoli olisi hyvä olla saatavilla, sillä kuten istumista, myös seisomista on hyvä tauottaa säännöllisin väliajoin. (Pesola 2014, 40) Työpäivän aikaista seisomista voi tauottaa istumalla tai kävelemällä. Seisomista varten olisi hyvä hankkia esimerkiksi seisomis- tai työpistematto, sillä pehmeä ja joustava seisomisalusta vähentää yksilön selän ja jalkojen kuormitusta, sillä se sallii pienen liikkeen seisoessa. (Aalto ym. 2017, 116).

Kun yksilö nousee istuma-asennosta seisomaan, reisilihasten aktiivisuus moninkertaistuu ja tämän myötä yksilön kehon energiankulutus kasvaa. Energiankulutuksen lisääntyminen johtaa rasvan palamiseen ja ravintoaineet pääsevät jälleen lihasten käyttöön eivätkä ravintoaineet kerry yksilön keskivartaloon. Seisomaan nousu aktivoi myös välilevyjen aineenvaihduntaa, yksilön selkä pääsee luonnolliseen asentoon ja selkälihakset rentoutuvat. Veri alkaa kiertää yksilön kropassa tehokkaammin ja happirikas veri päättyy aivoihin, mikä parantaa yksilön keskittymistä sekä lisää aivoterveyttä. (Pesola 2014, 37.) Seisomisen vaikutus yksilön aineenvaihduntaan on tehokkaimmillaan heti ruokailun jälkeen, joten suositeltavaa on, että lounaan jälkeen työntekoa jatkettaisiin seisten. (Aalto ym. 2017, 116.) Seisominen parantaa edellä mainittujen lisäksi myös yksilön luuston terveyttä, sillä seisominen kasvattaa etenkin alaraajojen luiden tiheyttä sekä se laskee murtumien ja osteoporoosin riskiä. Seisominen aktivoi asentoa ylläpitävät lihakset ja yksilön mieli virkistyy. Aineenvaihdunta toimii terveellisellä tasolla ja sympaattinen hermosto aktivoituu, mikä kasvattaa yksilön vireystilaa, kohentaa keskittymistä sekä vähentää näläntunnetta. (Pesola 2013, 83.) Seistessä on kuitenkin muistettava, että pitkä paikallaan seisominen on paikallaoloa siinä missä istuminenkin. Pitkäaikainen seisoma-asennossa työskentely kuormittaa yksilön polviniveliä ja yksilön jalat saattavat jopa turvota sekä jalkoihin voi alkaa muodostua suonikohjuja. (Pesola 2014, 39.)

2.6 Yhteenveto

Vain pienillä muutoksilla työergonomiassa sekä pitkäaikaisen istumisen tauottamisessa yksilö saisi työhyvinvointiaan kohennettua jo työpäivän aikana. Näistä muutoksista hyötyisi yksilön lisäksi myös yhteiskunta sekä työnantaja. Yksilölle voidaan mahdollistaa ergonomisempi työskentelyasento, häntä voidaan kannustaa seisomatyöskentelyyn päivän aikana sekä hänelle voidaan kertoa istumisen haittoista hänen terveydelleen.

3 MIKROTAUKO

Puhun tässä opinnäytetyössä useasti käsitteestä *fixsu tauko*. Tällä tarkoitan taukoa, jonka aikana yksilö ei tee tai ajattele työasioita, hän ei selaile puhelinta tai Internetiä, eikä hän vastaile sähköpostiviesteihin. Fiksulla tauolla tarkoitan taukoa, jonka aikana yksilö tekee tässä opinnäytetyössä esiteltyjä vaihtoehtoja taukon pittoon, kuten minitaukojumpan, tietoisien ruokatauon, kävelytauon, venyttelyn tai rentoutumisharjoituksen. Tässä luvussa käsitellään syvällisemmin erilaisia mikrotaun mahdollisuuksia sekä niiden hyvinvointivaikutuksia yksilön terveyteen säännöllisesti toteutettuna.

Yksilö kaipaa nimittäin arkeensa psyykkistä sekä fyysistä vaihtelua ja siitä syystä työn rytmittäminen sekä taukojen pitäminen ovat työpäiviin tärkeä sisällyttää. Työpäivän tauot mahdollistavat palautumisen sekä uudistumisen. Vaikka työ ei olisikaan fyysisesti kuormittavaa, se voi silti väsyttää jatkuessaan pitkän ajanjakson. Etenkin tarkkaa keskittymistä vaativa työ kuormittaa yksilön hermostoa. Tärkeää on, että tauolla tehdään jotakin aivan muuta kuin työntekoa. Kun yksilö keskittyy tauon pitämiseen ja keskusteluun esimerkiksi kollegan kanssa tai kirjan lukemiseen, yksilö edistää omaa luovuuttaan. (Virolainen & Virolainen 2016, 23 & 34.)

3.1 Mindfulness taukona

Mindfulnessilla tarkoitetaan mieltä ja kehoa yhdistävää taitoa, jonka avulla yksilö voi tulla tietoiseksi omista ajatuksistaan, tunteistaan sekä kehotuntemuksistaan. Tietoisella läsnäololla puolestaan tarkoitetaan pysähtymistä havainnoimaan itseä sekä ympäristöä tässä hetkessä tietoisesti ja hienovaraisesti huomaten meneillään olevan hetken ainutlaatuisuuden. Läsnäolon taito on yksilölle tärkeä elämäntaito, nimittäin sen avulla yksilö kykenee huomaamaan arjen pienetkin ilot kiireisen elämän keskellä. Mindfulnessin myötä yksilö alkaa tuntemaan vahvempaa yhteyttä itseensä, ympäristöönsä sekä toisiin ihmisiin. (Katajainen, Litovaara & Lipponen 2016, 165-166.)

Mindfulnessin neljä tärkeää avaintaitoa ovat:

1. Taito huomata, että huomio ei ole siellä missä sen halutaan olevan
2. Taito siirtää huomio pois sieltä missä sen ei haluta olevan
3. Taito sijoittaa huomio sinne mihin se halutaan
4. Taito pitää huomio siellä missä sen halutaan olevan

Mindfulnessin läsnäoloharjoitukset auttavat yksilöä huomaamaan missä hänen mielensä on milläkin hetkellä. Harjoitukset auttavat mieltä palaamaan tähän hetkeen sekä mindfulnessin harjoittelu auttaa irtautumaan jumiutuneista ajatusmalleista, kuten epäonnistumiseen keskittymisestä. Säännöllisellä harjoittelulla on mahdollisuus oppia palauttamaan keskittyminen tähän hetkeen ja pitämään se pidempään meneillään olevassa hetkessä. (Katainen ym. 2016, 168.)

Mindfulnessin harjoittamisen myötä kehittyneet tietoisuustaidot tarjoavat yksilölle työkaluja omien arvojen mukaisen elämän elämiseen. Näiden työkalujen avulla yksilö voi oppia hyväksymään epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia sekä oppia pysähtymään ja tiedostamaan omat kokemuksensa juuri tässä hetkessä. (Pietikäinen 2014, 12.) Mindfulness-harjoituksista käytetään myös nimitystä meditaatiot eli puhutaan mindfulness-meditaatioista (Katajainen ym. 2016, 170). Meditaatiolle on tyypillistä hiljentyminen, keskittyminen läsnäoloon ja omien mielessä olevien ajatusten hyväksyminen (Virolainen & Virolainen 2019b, 141).

Meditaatiolla on paljon terveysvaikutuksia, joita ovat muun muassa:

- Parasympaattisen hermoston aktivointi
- Kortisolin laskeminen
- Verenpaineen aleneminen
- Onnellisuuden tunteen lisääminen
- Ahdistuksen, pelkojen ja masennuksen väheneminen
- Sykkeen sekä verenpaineen alentaminen
- Oppimis- ja keskittymiskyvyn paraneminen
- Kivun tunteen alentaminen
- Painonhallinnan edistäminen
- Aineenvaihdunnan parantaminen
- Päänsäryn väheneminen
- Luovuuden lisääntyminen
- Immuunijärjestelmän toiminnan paraneminen

Näiden terveyshyötyjen lisäksi meditaatio aktivoi aivojen alueita, jotka liittyvät yksilön oppimiseen, myötätuntoon ja itsetutkiskeluun sekä se parantaa yksilön unen laatua. (Virolainen & Virolainen 2019b, 143-145.)

Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla yksilö oppii kohtaamaan tuskallisia tai epämiellyttäviä tunteita sekä ajatuksia uudella tavalla, joka painottaa tunteiden ja ajatusten hyväksymistä. Tietoisuustaitojen avulla yksilö kykenee keskittymään nykyhetkeen sekä tekemään sen avoimesti ja sallivasti. Yksi tärkeä tietoisuustaito on oppia tunnistamaan että tunteet ovat vain tunteita ja ajatukset ovat vain ajatuksia, eivätkä ne hallitse yksilöä. Tällöin tunteiden ja ajatusten vaikutus yksilön käyttäytymiseen pienenee. (Pietikäinen 2014, 14.) Yksi tärkeä tietoisuustaitoharjoitus on hengittäminen ja hengitykseen keskittyminen. Hengityksen terveyshyödyt ovat mullistavat, sillä hengitys on yhteydessä yksilön tuki- ja liikuntaelimistöön. Kun keho jännittyy, myös hengitys muuttuu pinnalliseksi ja rentouttava parasympaattista hermostoa aktivoiva hengitys loppuu. (Hakala 2019, 31.) Kun yksilö tulee tietoisemmaksi omasta kehostaan, hän kokee vähemmän stressiä ja jännitystä ympäri kehoaan. Tämä vähentää lihasjännityksiä ja ehkäisee

suurilta lihaskireyksiltä eri puolilta kroppaa, kuten selässä, niskassa ja päässä. Säännöllinen meditointi auttaa yksilöä ajattelemaan selkeämmin sekä ratkomaan tulleita ongelmia luovemmin. Tämän lisäksi meditaatio edistää työpäivän aikaista oppimista, tehostaa keskittymistä ja tavoitteiden mukaan toimimista, lisää yksilön energisyyttä sekä tuottavuutta. (Virolainen & Virolainen 2016, 37 & 45.) Nämä hyödyt pohjautuvat aivojen muovautuvuuteen eli neuroplastisuuteen, joka mahdollistaa aivojen kehittymisen tietoista läsnäoloa harjoitettaessa (Katajainen ym. 2016, 169). Mindfulness-harjoituksen voi tehdä Jaakkolan (2017, 114) mukaan esimerkiksi lounastauon yhteydessä, jolloin työpäivän lopussa koettua väsymystä voi vähentää ja työpäivän aikaista keskittymiskykyä parantaa.

3.2 Luontotauko

Luonnolla on ollut valtava vaikutus ihmisen kehitykseen sekä geneettisen perimän muodostumiseen. Ihminen on aloittanut kehityksensä luonnon ympäröimänä ja luontoon ihminen on sopeutunut kehityksensä aikana. Ihmisen reagoiminen ja kokemus luonnon vaikutuksista on luonnon keskellä kehittyneelle ihmiselle luontainen ja siksi luonnossa vietetty aika rauhoittaa, aloittaa palautumisen sekä mahdollistaa irtautumisen hektisestä arjesta. Luonto vähentää yksilön sairastavuutta sekä stressihormonien, kortisolin ja adrenaliinin, määrää kehossa, se parantaa yksilön toimintakykyä, edistää sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, kohentaa mielialaa ja lisää myönteisyyttä sekä mielihyvähormonien serotoniinin ja oksitosiinin määrää. Luonnon läheisyys vähentää myös riskiä sairastua lihavuuteen, masennukseen, aikuisiän diabetekseen, syöpään sekä verenpainetautiin. On tärkeää myös huomata, että jo pelkästään luontonäkymän katselu päivän aikana muuttaa stressaantuneen ihmisen sydämen, aivojen ja lihasten toimintaa rentoutuneemmaksi vain 1-2 minuutin aikana. (Arvonen 2018, 11-13.) Mikäli yksilölle on mahdollista päivän aikana siirtyä sisältä luontoon lyhyelle kävelyllä, saa yksilö lisättyä myönteisiä tuntemuksia sekä vähennettyä kielteisiä tuntemuksiaan, esimerkiksi ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja ärtyisyyttä. Lyhyen luontokävelyn jälkeen yksilö kokee olonsa energisemmäksi ja elinvoimaiseksi. (Leppänen & Pajunen 2017, 23.) Yksilön saapuessa luontoon, hänen sykkeensä, verenpaineensa ja hengitystiheytensä laskee sekä stressihormonien määrä vähenee välittömästi. 20 minuutin luonnossa vietetyn ajan jälkeen yksilö kokee mielialansa kohenevan ja kahden tunnin jälkeen elimistön puolustusmekanismit alkavat elpyä. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3: Luonnossa vietetyn ajan vaikutus yksilön terveyteen (Arvonen 2018, 13)

5 - 10 min	Hengitystiheys, syke ja verenpaine laskee. Stressihormonien määrä vähenee.
20 min	Mieliala kohenee.
60 min	Tarkkaavaisuus lisääntyy.
2 tuntia	Elimistön puolustusmekanismit elpyy.
5 h / kk	Positiiviset tunteet lisääntyy.
3 vrk yhäksoisesti	Puolustusmekanismit vahvistuu, elinvoimaisuuden tunne lisääntyy, masennuksen & väsymyksen tunne vähenee.

Luonnossa liikkuminen lisää myös yksilön kestävyyttä, kehittää koordinaatiota ja tasapainoa, parantaa ryhtiä, vetreyttää yksilön tukirankaa ja vahvistaa asentoa ylläpitäviä lihaksia sekä jalkojen ja pakaroiden lihaksia (Arvonen 2018, 15). Luontohetkeen voi yhdistää myös mindfulness-harjoituksen. Harjoituksen voi tehdä missä tahansa luontoympäristössä silmät suljettuna tai auki. Harjoituksen voi tehdä tasaamalla hengitystä rauhallisin syvään hengityksin luonnossa. Silmät suljettuna voi keskittyä paremmin luonnon tuoksuihin ja ääniin aistien luonnon ympärillä, imien sen vaikutusta sekä tallentaen pysähtymisen hetken muistiin. Harjoituksen kesto voi olla muutamista minuuteista kymmeneen minuutteihin. (Liuksiala & Orrenmaa 2017, 29.)

Luontoon saapuessaan yksilön stressihormonien määrä alkaa vähentyä, verenpaine laskee ja jännitykset kehossa vähenevät. Pelkästään 15-20 minuuttia riittää yksilön sykevälivaihtelun kasvuun ja sydämen sykkeen laskuun, mikä kertoo parasympaattisen hermoston aktivoitumisesta. Luonnon hyödyistä pääsee nauttimaan heti luontoon saavuttuaan ja säännöllisillä luontovierailuilla saa terveyshyödyt säännölliseksi osaksi arkea. Säännölliset hyödyt yksilön hyvinvointiin saa, kun yksilö käy kahdesta kolmeen kertaa puolen tunnin luontokäyntejä viikon aikana. (Jaakkola 2017, 123.)

3.3 Ruokatauko

Yksilön hyvinvoinnin ja keskittymisen kannalta oleellista on pitää huolta tasaisesta energiatasosta koko päivän ajan. Kun pitää verensokerin yksilön terveyttä tukevalla tasolla, eikä verensokeri nouse tai laske äkillisesti, kykenee yksilö jatkamaan työpäiväänsä keskittyneesti (Virolainen & Virolainen 2016, 20). Monipuolinen, terveellinen sekä säännöllisesti nautittu ruoka vaikuttaa oleellisesti myös yksilön palautumiseen. Kun ruokavalio on rakennettu niin, että yksilö saa tasaisesti riittävän määrän energia- ja ravintoaineita päivän aikana, elimistö kykenee säilyttämään normaalin toimintansa, jolloin yksilö välttyy voimakkailta verensokerin laskuilta ja nousuilta. Kun yksilö syö päivän aikana monipuolisesti, yönaikaiset unet ovat laadukkaammat ja seuraavana päivänä yksilö jaksaa paremmin työpäivänsä aikana. Huolehtimalla säännöllisestä ateriaritmistä yksilön energinen ja virkeä olo säilyy koko päivän ajan. Välttämällä voimakkaita verensokerin laskuja ja nousuja, yksilö välttää myös stressin muodostumista. (Jaakkola 2017, 96-98.) Yksilön jaksamista työpäivän aikana voidaan tehostaa esimerkiksi vaihtamalla kahvitaukojen pullat terveellisiin ja ravitseviin hedelmiin, ja sokerittomat sekä sokeripitoiset juomat voidaan vaihtaa veteen, jolloin suuria verensokerin vaihteluja ei pääse tapahtumaan työpäivän aikana. (Virolainen & Virolainen 2016, 20).

3.4 Vedenjuonti

Vesi on ihmisen elinehto. Ilman vettä ei ole ihmiselämää, sillä vesi pitää huolta ihmiskehon tärkeistä toiminnoista. Vesi säätelee kehon sisäistä lämpötilaa, se toimii solun rakennusmateriaalina, hiilihydraatit sekä proteiinit kulkevat veden kautta yksilön verenkiertoon ja vesi poistaa virtsan kautta kuona-aineita. Vesi toimii myös yksilön aivojen ja selkäytimen iskunvaimentimena sekä vesi voitelee

ihmiskehon nivelet ja muodostaa sylkeä. (United States Geological Survey USGV 2019.) Jo lievä nestehukka, jossa yksilö menettää 1–3 % nestettä, voi johtaa yksilön energiatason ja mielialan merkittävään laskuun, aivojen suorituskyvyn heikkenemiseen sekä muistin heikentymiseen (Leech 2020). Saudi Arabiassa suoritettussa tutkimuksessa tutkittiin ihmisten tietämystä nestehukasta. Tutkimukseen osallistuneet osoittivat hyvän tietotaidon nestehukan määrittelystä, ehkäisystä sekä veden saantisuosituksista. Kuitenkin lähes puolet, 40 %, tutkimukseen osallistuneista kertoivat kokeneensa päänsärkyä nestehukan oireena. (National Library of Medicine 2018.) Suomen ruokavirasto suosittelee aikuista nauttimaan päivän aikana ruoan sisältämän nesteen lisäksi 1,5 litraa nestettä. Parhaaksi janojuomaksi suositellaan vettä. (Ruokavirasto 2021.) Nestettä tulisi nauttia juotavan nesteen sekä ruoasta saatavan nesteen kautta 2–3 litraa päivässä. Nesteen tarvetta lisäävät hikoilu ja saunominen, jolloin nestettä voi nauttia päiväsuosista suuremman määrän. (THL 2021) Nesteytys on tärkeää myös yksilön lihaskalvolle, sillä lihaskalvotkin tarvitsevat nestettä. Sitä tarvitaan vanhan nesteen kuljettamiseen pois lihaskalvolta ja uuden nesteen viemiseen vanhan tilalle. (Hakala 2019, 23.)

3.5 Palautuminen

Jaakkolan (2018,15) mukaan palautumisella tarkoitetaan prosessia, jossa yksilön psyykkiset sekä fyysiset voimavarat palaavat kuormitusta ja stressitilaa edeltävälle tasolla. Kuormitukseksi lasketaan sekä positiivinen että negatiivinen kuormitus. Myös hyvältä tuntuva kovatehoinen treeni sekä innostus tehtyä työtä kohtaan on kuormitusta josta tulee palautua.

Työpäivien taukojen lisäksi palautumisen kannalta on oleellisen tärkeää huolehtia myös hyvistä yöunista. Kun yksilö on hereillä yhtäjaksoisesti yli 18 tunnin ajan, alkaa hänen muisti, oppimis- ja keskittymiskyky sekä reaktioaika heikentyä. Jos yksilö laiminlyö hyvät yöunet vain 4-5 tuntiin useana päivänä peräkkäin, hänen päätöksenteko- ja ongelmanratkaisukyky heikentyvät huomattavasti. Näiden lisäksi myös ahdistuneisuus sekä masennus lisääntyvät ja yksilön immuuteetti heikentyy. (Virolainen & Virolainen 2016, 27.) Immuneetin tehtävänä on kehon puolustaminen ja suojaus infektioita vastaan. Immuneetti suojaa etenkin viruksilta, alkueläimiltä, bakteereilta ja madoilta. Immuneetin heikentyminen altistaa yksilön infektioitauteihin sairastumisen riskille (Anttila 2021). Tästä syystä immuuteetista huolehtiminen on äärettömän tärkeää. Yöunet edistävät yksilön immuunijärjestelmän toimintaa sekä parantavat asioiden muistamista ja ajattelun selkeyttä (Virolainen & Virolainen 2016, 28). Myös aikuisten liikkumisen suosituksessa korostetaan unen tärkeyttä, sillä yöunien aikana yksilön aivot palautuvat päivän aikaisesta rasituksesta. (UKK-instituutti, 2021) Silti ihmisten yöunet ovat lyhentyneet ja yksilöiden unihäiriöt ovat lisääntyneet 1970-luvulta alkaen. 95 % ihmisen palautumisesta tapahtuu unen aikana mutta siitä huolimatta ihminen nukkuu nykyaikana vähemmän kuin koskaan aiemmin. (Jaakkola 2017, 67.)

Nukkumisen ja unen lisäksi yksilön palautumiseen vaikuttavat myös yksilön fyysinen kunto sekä säännöllinen ruokailu. Palautumisen aikaansaa edellä mainittujen lisäksi oksitosiinihormonin

erittyminen, joka aktivoituu muun muassa hellästä kosketuksesta, lempeästä puheesta sekä ystävällisestä katseesta. Oksitosiinihormoni stimuloi vapautuessaan rentoutushermoston tärkeintä hermoa eli vagushermaa, joka tunnetaan myös nimellä kiertäjähermo. Palautuminen on myös ajankäyttöä sekä arjen rytmittämistä. Palautumisen voi aloittaa pienillä palauttavilla teoilla jo työpäivän aikana (Jaakkola 2018, 19.)

Jaakkolan (2017, 88) mukaan yöunien palauttavaa vaikutusta voi lisätä liikunnan avulla. Jo kahden tunnin liikkumisella viikossa, lisääntyy yön palauttava osuus jopa 12-13 tuntia viikossa. Kun yöunien palauttava osuus lisääntyy, yksilö huomaa sen virkeämpänä olona, parempana stressinhallintana sekä kykynä rauhoittua paremmin myös päivän aikana. Liikunnan myötä parantunut kunto parantaa myös yleistä jaksamista työpäivän aikana sekä se vähentää palautumiseen kuluva aikaa. Liikunnalla yksilö siis mahdollistaa nopeamman palautumisajan kuormittavista tapahtumista.

Ihmisen hermosto jaetaan toiminnallisesti tahdonalaiseen eli somaattiseen hermostoon ja tahdosta riippumattomaan eli autonomiseen hermostoon. Somaattista hermostoa voi ohjata tietoisilla käskyillä, kun autonomista hermostoa ei voida ohjata suoraan. Autonominen hermosto on kuitenkin ohjattavissa välillisesti esimerkiksi hengitystä säätelemällä. Autonomisen hermoston tehtäviä ovat muun muassa viestien kuljetus ihon pinnalta, sisäelimiltä, nivelpinnoilta ja jänteistä keskushermostolle eli aivoihin ja selkäyttimeen. Tämän lisäksi se säätelee sydämen, rauhasen, sisäelinten ja sileiden lihasten toimintaa. Autonominen hermosto jaetaan kahteen haaraan, jotka tunnetaan nimillä sympaattinen ja parasympaattinen hermosto. Parasympaattinen hermosto rauhoittaa ja sympaattinen hermosto aktivoi yksilöä niin positiivisen kuin negatiivisen stressin aikana. (Jaakkola 2017, 25.)

Kun palautumisprosessi aktivoituu, aloittaa parasympaattinen hermosto toimintansa. Silloin yksilön sydämen syke laskee, hengitystiheys rauhoittuu ja syventyy, veri virtaa jälleen lihaksissa sisäelimiin asti, hormonitoiminta tasapainottuu ja lihakset rentoutuvat. Energiankulutuksen sijaan keho alkaa varastoida energiaa ja yksilön elimistön voimavarat alkavat lisääntyä. Kun yksilön fysiologinen rentoutusreaktio käynnistyy, aktivoi se aivoissa tarkkaavaisuuden, tunteiden ja motivaation säätelyyn sekä muistitoimintoihin liittyviä aivoalueita. Rentoutuessa parasympaattisen hermoston aktiivisuus lisääntyy ja yksilön palautuminen alkaa. (Jaakkola 2017, 35-26.)

Työpäivän aikainen palautuminen parantaa yöunien aikaista palautumista, mikä puolestaan parantaa yksilön immunitettijärjestelmää. Siksi palautumista edistävät tauot on hyvä muistaa myös työpäivän aikana. Tällaisia taukoja voivat olla ruokatauko, juttelu työkaverin kanssa sekä pieni hetki maaten sohvalla työn lomassa. Yksilön keho ei fysiologisesti välttämättä jokaisen tauon aikana aktivoi parasympaattista hermostoa aktiiviseen tilaan, mutta palauttavat tauot vaikuttavat ainakin

psykologisella tasolla, jolloin jaksamisen kokemus lisääntyy ja stressin tunne lievittyy. Jaakkola kertoo kirjassaan Harri Gustafsbergin kertomat kaksi helppoa tapaa, joilla palauttavia hetkiä saa tuotua päivään mukaan.

- Harjoitus 1 on yhden hengityksen tekniikka, jossa sykettä painetaan alas vain yhden syvän hengityksen voimalla kuormittavassa tilanteessa.
- Harjoitus 2 on palauttava hengitys, jossa yksilö hengittää muutaman minuutin rauhallisesti, jolloin hengityksen ja sydämen rytmi muuttuu yhtenäiseksi. (Jaakkola 2017, 107-109.)

Työpäivän aikainen palautuminen ei vaadi ihmetekoja, vaan pienillä teoilla voi saada palautumista aktivoitua jo työpäivän aikana. Sosiaalisen median selailun sijaan voi valita lyhyen kävelyn ulkoilmassa tai työsähköpostin jatkuvan tarkastelun sijaan voi tehdä pienen tietoisuusharjoituksen, joka palauttaa läsnäolon meneillä olevaan hetkeen.

3.6 Seisominen

Jo pelkästään seisomaan nousemisella yksilö saa katkaistua istumisen aiheuttamien haittojen kierteen ja edistettyä terveyttään. Noustessaan seisomaan yksilön verenkierto vilkastuu, asentoa ylläpitävät lihakset aktivoituvat, energiankulutus kasvaa, aivoihin virtaa happirikasta verta, yksilön mieli virkistyy sekä aineenvaihdunta tehostuu (Pesola 2013, 83). Seisomista voi lisätä esimerkiksi puhumalla puhelut seisten, tekemällä muutaman kyykyn joka kerta kun sähköpostiin kilahtaa uusi sähköposti, odottamalla kahvin valmistumista seisten sekä kannustaen ympärillä olevia seisomaan.

3.7 Kävely

Kävely, niin hitaana kuin nopeatempoisena, on erinomainen tapa tauottaa istumista. Etenkin ruokailun jälkeisellä kävelyllä on yksilön verensokeritasoihin huomattava terveysvaikutus, sillä ruokailun jälkeen verensokeritasot pysyvät korkealla jopa useiden tuntien ajan, mikäli yksilö palaa istumaan lounaan syömisen jälkeen. Tämä johtuu siitä, että yksilön lihasten energiantarve pysyy alhaisena, sillä istuessa lihakset passivoituvat, eivätkä ne tarvitse energiaa. Pelkästään hitaalla ja kevyellä kävelyllä voidaan saada verensokeritasot pysymään alempana. Mikäli kävelystenkin suorittaminen ei ole mahdollista, saadaan myös 20 minuutin välein tapahtuvalla istumisen tauottamisella ja 2 minuutin kävelyn teolla laskettua verensokeritasoja noin 27 % verrattuna paikallaoloon. Myös energiankulutus lisääntyy hitaankin kävelyn aikana ja se voi nousta jopa kolminkertaiseksi paikallaan tapahtuvaan istumiseen verrattuna. (Pesola 2013, 85.)

Kävelyä voi lisätä myös jäämällä linja-autosta pois yhden pysäkin aiemmin. Mikäli yksilö kulkee linja-autolla töihin joka arkipäivä, kävelisi hän noin 150 kilometriä vuodessa jäädessään yhden pysäkinvälin aiemmin bussista aamuin illoin, kun pysäkinväli on noin 300 metriä (STM 2015, 26-27.)

3.8 Liikunta ja aivoterveys

Fyysisesti aktiiviset ihmiset elävät pidempään kuin passiivisesti elävät, mutta liikunnalla on myös muita terveyshyötyjä, etenkin aivoterveysme. Fyysisesti aktiiviset ihmiset pääsevät nauttimaan paremmasta keskittymisestä ja stressinsietokyvystä sekä luovuudesta ja muistista. Liikunta nopeuttaa yksilön ajattelua, vahvistaa yksilön älykkyyttä sekä liikunta antaa ikään kuin henkisen lisävaihteen, jonka avulla yksilö kykenee keskittymään paremmin jopa paljon melua sisältävässä ympäristössä. (Hansen 2017, 9.) Liikunta laskee myös yksilön verenpainetta ja ylläpitää luuston kuntoa ja kestävyyttä sekä huolehtii lihaksistosta. Säännöllisesti harjoitettu liikkuminen ja kuntoilu vähentävät stressiä ja ne toimivat erinomaisena stressin purkamisen kanavana. (Mielenterveystalo 2021.)

Liikunta nostaa yksilön dopamiinitasoa, mikä samaan aikaan säätää yksilön palkitsemis- ja keskittymisjärjestelmiä. Tämä auttaa yksilöä keskittymään paremmin samalla kun yksilön olotila paranee. Jopa ainoastaan yhdellä viiden minuutin liikuntakerralla voidaan parantaa yksilön keskittymistä. Liikunnan vaikutus keskittymisen paranemiseen löytyy ihmisen historiasta. Ihmisen tuli olla aikojen alussa fyysisesti aktiivinen ja vältellä vaaroja selvitäkseen hengissä ja taatakseen ruoan saannin. Tärkeää oli, että ihminen on keskittynyt ja tarkkaavainen, jotta vaarat vältettiin ja ruokaa saalistettiin. Ihmisaivot eivät ole juurikaan muuttuneet savanniajoista, joten aivot toimivat edelleen samoilla mekanismeilla. Aivot aktivoituvat ihmisen harrastaessa liikuntaa ja silloin ihmisen keskittymiskyky vahvistuu ja terävöityy. Erityisesti aamuinen liikunta parantaa työpäivän aikaista keskittymistä. Liikunnan hyödyt keskittymiseen kumuloituvat pitkällä tähtäimellä, joten liikunnan harrastaminen kannattaa olla säännöllistä. (Hansen 2017, 86, 91-93, 101.)

3.9 Stressinhallinta mikrotauolla

Stressillä tarkoitetaan yksilön kehon luonnollista reaktiota vaativaan tilanteeseen ja sen laukaisevat reaktiot ovat automaattisia sekä täysin luonnollisia. Stressin yksi päätehtävistä onkin helpottaa yksilöä toimimaan ja selviytymään vaikeissa tilanteissa, jotka yksilön aivot arvioivat olevan uhkaavia. (Mielenterveystalo 2021.) Stressi valmistaa sekä yksilön aivot että kehon valmiustilaan. Yksilön sydän sykkii stressin aikana nopeampaa, jotta veri kiertäisi kropassa lihaksille nopeampaa. Stressi saa yksilön hyvin valppaaksi ja keskittyneeksi tilanteesta selviämiseksi, mutta samaan aikaan yksilön päätöksentekokyky ja selkeä ajattelu heikentyvät. (Hansen 2017, 35.) Aivot vastaavat yksilön stressi- ja palautumisreaktioista ja ne ovat ihmisen pään sisällä sijaitseva pieni tehoyksikkö, sillä ne painavat ainoastaan 1,3-1,5 kiloa ja ne ohjaavat yksilön elimistön koko hermojärjestelmää. (Jaakkola 2017, 26.) Yksilö kestää lyhytaikaista stressiä paremmin, eikä kaikki stressi ole yksilölle haitallista. Lyhytaikainen stressi ei ole yksilölle vaaraksi, mutta jatkuessaan pitkään stressillä on paljon yksilön terveyttä heikentäviä vaikutuksia. Stressin oireita ovat muun muassa huimaus, päänsärky, hikoilu, levottomuus, masentuneisuus, muistiongelmät, unihäiriöt sekä ärtymys ja päätöksenteon vaikeus. (Mattila 2022.) Stressi kuluttaa yksilön energiaa ja siksi stressitila on tärkeä saada purettua, jotta se

ei jää päälle ja kuormita yksilöä pitkäkestoisesti. Mikäli stressitila jää päälle, yksilön fysiologiset reaktiot lähettävät aivoille viestejä vaarallisesta tilanteesta ja kehottavat varautumaan siihen, vaikka vaara tai haastava tilanne olisikin jo ohi. Pitkittynyt stressitila voi aiheuttaa yksilölle voimakkaita ahdistuksen tunteita sekä paniikkikohtauksia. Stressitila voidaan purkaa esimerkiksi rentoutumalla, läsnäoloharjoituksilla tai liikunnalla. (Mielenterveystalo 2021.)

Haastavan tilanteen ilmaantuessa yksilön stressijärjestelmä aktivoituu eli HPA-akseli aktivoituu ja aivolisäke alkaa vapauttamaan hormoneja yksilön kehoon. Stressihormoni kortisolia vapautuu kehoon, mikä saa sydämen sykkimään nopeampaa. Lyhytaikaisessa tilanteessa kortisolin vapautuminen on hyvä asia, mutta pitkään jatkuvana kortisoli on myrkkyä etenkin yksilön aivojen hippokampuksessa sijaitseville aivosoluille. Liian suuri kortisolin saanti pitkään jatkuneena tappaa aivosoluja ja surkastuttaa hippokampusta. Surkastunut hippokampus heikentää yksilöä muistin toimintaa. (Hansen 2017, 34-37.) Hippokampus vastaa yksilön muistin, tunteiden ja oppimisen toiminnoista, joten pitkäkestoinen stressi saattaa aiheuttaa ongelmia yksilön lähimuistissa sekä oppimisessa. (Schein 2018). Manteliumake toimii yksilön aivoissa ikään kuin stressimoottorina. Manteliumake varoittaa uhkaavista tilanteista ja käynnistää stressireaktion. Stressireaktio ruokkii itse itseään, sillä aloitettuaan stressireaktion, yksilön kortisolitaso nousee, mikä kiihdyttää manteliumaketta lisää ja tämän myötä myös kortisolitaso kohoaa entisestään. Hippokampuksen tehtävänä on hidastaa stressijärjestelmän aktiivista toimintaa. Hippokampus toimii ikään kuin manteliumakkeen vastavoimana. Jos hippokampuksen toiminta heikkenee pitkään jatkuneen kortisolimäärän aiheuttama, heikentynyt hippokampus ei kykene enää hidastamaan stressijärjestelmää, vaan manteliumake saa toimia vapaasti ilman vastavoimana tilannetta jarruttavaa hippokampusta. Tämä puolestaan heikentää hippokampusta yhä enemmän, joka johtaa tilanteeseen jossa stressi synnyttää lisää stressiä. Tätä kutsutaan stressin kroonistumiseksi ja se alkaa hajottaa yksilön aivosoluja (Hansen 2017, 35-37.)

Fyysinen aktiivisuus on yksilölle erinomainen keino vähentää stressiä ja parantaa stressinhallintaa. Raskas fyysinen aktiivisuus saa yksilön kehon kortisolitason nousemaan luontaisesti. Liikunta on keholle luonnollinen stressireaktio. Kun yksilö lopettaa fyysisen aktiivisuuden, hänen kehonsa ei enää ole rasituksen alaisena ja kortisolin taso alkaa laskea. Taso laskee lopulta matalammaksi kuin mitä se oli ennen fyysisen aktiivisuuden aloittamista. Kun liikunta on säännöllistä, kortisolitaso nousee aina vain vähemmän ja vähemmän liikuntakerran aikana ja se laskee liikuntakerran jälkeen yhä enemmän. Fyysisesti aktiivisten ihmisten kortisolitason määrä nousee vähemmän myös silloinkin, kun kortisolitasot nousevat muusta syystä kuin liikkumisesta, esimerkiksi stressin seurauksena. Fyysinen aktiivisuus opettaa yksilön keholle, että stressiin ei kannata reagoida niin suuresti ja näin ollen stressireaktiot lievenevät kaikilla elämän osa-alueilla. Fyysinen aktiivisuus nostaa näin yksilön stressinsietokykyä. (Hansen 2017, 38.)

Verenkierto nopeutuu sekä yksilön aivoissa että kehossa heti kun yksilö lähtee liikkeelle. Verenkierron tehostumisen myötä yksilön otsalohko alkaa toimia paremmin. Kun liikettä jatketaan pidemmän aikaa, alkaa yksilön otsalohkoon muodostua uusia verisuonia. Otsalohko toimii hippokampuksen kanssa stressin hillitsijänä. Otsalohkon tehtäviin kuuluu tunteiden ylireagoinnin ja järjenvastaisen toiminnan estäminen. Uusien verisuonten ansiosta happi- ja verihuolto alkavat toimia aivoissa paremmin ja näin ollen kuona-aineet poistuvat tehokkaammin. Säännöllisesti toistettu liikunta vahvistaa otsalohkon ja mantelitulmakkeen yhteyttä, mikä pitää stressireaktiot aloittavan mantelitulmakkeen paremmin hallinnassa. Liikunnan on myös todettu kasvattavan otsalohkon kokoa. Otsalohko on ihmisaivojen yksi edistyneimmistä osista ja siksi on erinomainen asia, että yksilö kykenee kasvattamaan sitä lisäämällä fyysistä aktiivisuuttaan. (Hansen 2017, 41-43.) Otsalohkot ohjaavat sekä säätelevät kaikkia älyllisiä ja tiedollisia toimintoja sekä ne osallistuvat tunnereaktioiden ja toiminnan säätelyyn. Näiden lisäksi ne säätelevät tarkkaavaisuutta ja tarkkaavaisuuden suuntaamista tärkeään toiminnan kohteeseen. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus lievittää yksilön ahdistusta ja masentuneisuutta samalla kun elämönhallinnan tunne ja itsetunto vahvistuvat. Tärkeää on jatkaa liikunnan harrastamista myös silloin kun yksilö kohtaa stressaavia tilanteita. (Mattila 2022.)

Stressiä voi purkaa myös rentoutumalla sekä tekemällä hengitysharjoituksia. Erilaisia rentoutumistekniikoita ovat muun muassa:

- Mielen rentoutus, jossa rentous toteutetaan myönteisillä ajatuskuvilla.
- Liharentoutuksen menetelmä, josta on kaksi erilaista versiota. Ensimmäisessä yksilö jännittää ja rentouttaa lihaksiaan vuoron perään. Toisessa versiossa yksilö toteuttaa lihasrentoutuksen ajatuksen voimalla ja käyttäen sanoja, joilla kuvaillaan kehotunteuksia rentona ollessa.
- Hengitysrentoutus, jossa keskitytään hengittämään muutamia kertoja rauhallisesti syvään sisään ja ulos. Hengitys tehdään palleahengityksen kautta, jolloin vatsa kohoaa ja laskeutuu. Hengitysrentoutuksia on olemassa usea erilainen versio. Tunnetuimmat ovat oman hengityksen havainnointi, meditaatiohengitys, suggestiohengitys sekä hengitysrytmin muuttaminen.

Hengitysrentoutus on helppo toteuttaa missä tahansa, sillä se on aina saatavilla ja näkymättömästi suoritettavissa. Hengityksen havainnointi -harjoituksessa keskitytään harjoituksen nimen mukaan hengityksen havainnointiin. Yksilö havainnoi miltä hengittäminen tuntuu sisään ja ulos hengittäessä ja miltä tuntuu kun rintakehä sekä vatsa kohoavat ja laskeutuvat. Harjoituksessa voi myös havainnoida ovat hengitykset minkä mittaisia, toinen toistaan pidempiä tai lyhyempiä sekä onko hengitys passiivinen vai aktiivinen. Kun yksilön mieli alkaa harhautua muualle, hän voi vain tietoisesti huomata harhautumisen ja palauttaa tietoisuuden takaisin hengitykseen. Toinen erinomainen hengitysharjoitus on hengitysrytmin muuttamisharjoitus, jossa hengitetään tietyn rytmin mukaan. Rytmä voi olla esimerkiksi 4 + 4 + 8, jolloin sisään hengittäessä yksilö laskee

mieleessään hitaasti neljään. Sen jälkeen hän pidättää hengitystä ja laskee uudelleen neljään. Pidättämisen jälkeen hän hengittää ulospäin laskien rauhallisesti kahdeksaan. Harjoituksen voi toistaa esimerkiksi muutaman minuutin ajan. (Luukkala 2019, 170-173.)

Kun yksilö oppii hallitsemaan stressiään paremmin hän kokee myös onnellisuutta enemmän (Luukkala 2019, 167). Yksi erinomainen harjoitus on nauraminen. Nauramisella on nimittäin paljon hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Yksilön nauraessa hänen lihakset rentoutuvat huomattavasti ja mielihyvähormoni endorfiinin tuotanto lisääntyy 27 % kun puolestaan kasvuhormonin tuotanto tehostuu 87 %. Nauraessa myös kivun tunne vähenee, yksilön mieliala nousee korkeammaksi ja immuunijärjestelmän toiminta tehostuu paremmaksi. (Virolainen & Virolainen 2019b, 242.)

Paremmalla stressinhallinnalla on myös vaikutusta yksilön painon laskuun. Kortisoli estää kehon normaalia rasvanpolttoa ja auttaa varastoimaan rasvaa vatsaan. Tämän lisäksi kortisoli lisää yksilön ruokahalua, mikä näkyy erityisesti kaloripitoisen ruoan haluna. Stressi on yhteydessä yksilön painonnousuun, mutta säännöllisellä liikunnalla yksilö saa laskettua kortisolin normaalille tasolle sekä ruokahalu että rasvan kertyminen keskivartaloon vähenee. Liikunta myös tehostaa rasvanpolttoa, mikä näkyy painonlaskuna. (Hansen 2017, 60.)

3.10 Venyttely

Yksilön keho on täynnä sidekudoksia lihaskalvoja, joita kutsutaan faskiaksi. Faskia tukee kehoa ja mahdollistaa sen normaalin liikkeen ja toiminnan. Faskia jakaa yksilön tekemän liikkeen ja sen aikaansaamat voimat tasaisesti eri puolille yksilön kehoa. Näin kuormitus ei kohdistu vain yksittäiseen lihakseen. Faskian kalvot liikkuvat päällekkäin, eikä lihaskalvot veny lähes ollenkaan. Näin ollen passiivinen venyttely pitkissä staattisissa asennoissa ei ole ihanteellisin liike lihaskalvoille, vaan faskiat kaipaavat liikettä koko faskian liikeradalla. Kun yksilö liikkuu kehoaan liikuttamalla, liike pumppaa faskiaan nestettä, joka saa lihaskalvot liukumaan toisensa lomassa. Tämä aikaansaa faskian liikkuvuuden paranemisen. Faskian nesteytyksen kannalta pumppaava liike on ensiarvoisen tärkeää. Lihaskalvojen yksi tärkeä tehtävä on olla osa aineenvaihdunnan- ja jätteenkuljeusmekanismia. Kun lihaskalvo on kireä, on aineenvaihdunta faskiassa heikompaa. Tästä syystä kehon rentouttaminen ja liikuttaminen niin, että kudokset saavat jälleen tuoretta nestettä, on tärkeää erityisesti stressaavan työpäivän päätteeksi. Venyttelyn aikana on tärkeää muistaa rento hengitys, sillä hengittäminen vapauttaa kehon jännittymisestä. Venyttelyn aikana voi myös tietoisesti kiinnittää huomiota lihaksen rentoutumiseen, mikä tehostaa venytyksen vaikutusta. (Hakala 2017, 44-47 & 51.)

3.11 Yhteenveto

Mikrotauat mahdollistavat paremman stressinhallinnan sekä palautumisen jo työpäivän aikana. Mikrotaun yksilö voi toteuttaa nopeana hengitysharjoituksena työn teon lomassa tai pidempänä kävelytaukona luonnossa esimerkiksi ruokataun yhteydessä. Aina mikrotaun ei tarvitse olla samanlainen kestoaltaan ja sisällöltään, vaan yksilö voi kokeilla erilaisia mikrotaun muotoja ja löytää niistä itselleen sopivimman. Mikrotauolla yksilö saisi merkittäviä terveyshyötyjä, jotka heijastuvat työnteon lisäksi myös vapaa-ajalle.

4 MOTIVAATIO

Motivaatiolla tarkoitetaan eteenpäintyötävää voimaa, joka ylläpitää liikettä ja saa yksilön toimimaan. Motivaation ansiosta yksilö jaksaa ponnistella sekä toimia myös epä mukavuusalueellaan. Kun muutos kytketään yksilön arvoihin, kumpuaa motivaatio muutokseen yksilön sisältä ja motivaation ylläpito on pysyvämpää. Arvotyöskentelyä kutsutaan usein myös motivaatiotyöskentelyksi. Kun motivaatio ja muutos kumpuaa arvoista, muutos edustaa yksilölle jotakin merkityksellistä. (Tevanlinna 2020, 49 & 52.)

Tässä kappaleessa esitellään kolme erilaista mutta merkittävää motivaatioteoriaa, jotka ohjaavat ihmisen sisäistä sekä ulkoista motivaatiota. Myös sisäinen sekä ulkoinen motivaatio ovat käsitteinä esitelty tässä luvussa. Tässä työssä käytetyt kolme motivaatioteoriaa ovat itseohjautuvuusteoria, odotusarvoteoria sekä minäpystyvyysteoria.

4.1 Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuusteoria on Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämä motivaatioteoria, joka on yksi maailman tutkituimpia ihmisen motivaatiota käsitteleviä motivaatioteorioita. (Gagné 2014, 1). Itseohjautuvuusteoriaa, self-determination theory, kutsutaan myös nimillä itsemääräämisteoria sekä itsemääräytymisteoria. Teorian ydinajatuksena on, että yksilö on luonnostaan itseään ohjaava, motivoituva ja aktiivinen (Seppänen 2018, 81.) Motivaatioteoriassa Decin ja Ryanin mukaan ihminen on kykeneväinen tavoitteiden asettamiseen ja niiden saavuttamiseen sekä ihmisellä on luontainen pyrkimys suoriutua kohtaamistaan haasteista (Nurmi & Salmela-aro 2017, 54).

Itseohjautuvuusteoria keskittyy sosiaaliseen ympäristöön ja yksilöiden sisäisiin prosesseihin, jotka edistävät tai heikentävät ihmisen tahdonvapautta suhteessa toisten ihmisten käyttäytymiseen (Gagné 2014, 3). Teoria korostaa ihmisen psykologisten perustarpeiden täytymisen tärkeyttä. Perustarpeiden tyydyttyminen lisää hyvinvointia, kun puolestaan niiden tyydyttymättömyys heikentää hyvinvointia. Decin ja Ryanin mukaan näitä psykologisia perustarpeita on kolme:

1. Tarve autonomiaan
2. Tarve pystyvyyden tunteeseen
3. Tarve kokea yhteenkuuluvuutta

(Nurmi & Salmela-aro 2017, 59-60.)

Ihmisellä on tarve kokea itsensä aktiiviseksi ja itsenäiseksi toimijaksi, joka vastaa itse omasta toiminnasta ja siitä johtuen yksi tärkeä yksilön psykologinen perustarve on autonomian eli omaehtoisuuden tarve. Ihminen motivoituu tekemiseen sekä kokee tyytyväisyyttä, kun hän saa vaikuttaa päätöksentekoon sekä valita itse sisältöjä elämäänsä. (Seppänen 2018, 82.) Autonomia ei

kuitenkaan tarkoita vapautta, vaan sen sijaan autonomialla viitataan ihmisen vapaaehtoiseen sitoutumiseen, jos ihminen kokee tehtävän taustalla olevat syyt itselleen merkityksellisiksi sekä järkeviksi. Toisena psykologisena perustarpeena on tarve pystyvyyden tunteeseen. Tätä ihmisen perustarvetta kuvataan myös kyvykkyyden tarpeena ja sillä tarkoitetaan kokemusta, jossa ihminen osaa, hallitsee ja aikaansaa asioita. (Nurmi & Salmela-aro 2017, 60-61.) Lasse Seppäsen (2018, 82) mukaan ihmisen motivaation kannalta on ratkaisevampaa tuntea olevansa kyvykäs ja pätevä, kuin taidoiltaan oikeasti olla sellainen. Pystyvyyden tunteen kokemukseen vaikuttavat ihmisen aikaisemmat kokemukset ja saatu palaute ympäristöltä. Seppäsen suosittelee aloittamaan muutoksen tekotavoitteista, jotka todennäköisesti onnistuvat ja vasta sen jälkeen lisätä tekotavoitteiden haastavuutta. Tarve kokea yhteenkuuluvuutta heijastaa ihmisen tarvetta kokea läheisyyttä, yhteisöllisyyttä sekä arvostusta (Middelkamp 2018, 69). Ihmisellä on psykologinen perustarve kuulua joukkoon tai ryhmään, joten yhteenkuuluvuuden puuttuminen yksilön arjessa voi aiheuttaa oireita, joita ovat muun muassa motivaation puute eli amotivaatio ja psyykkiset oireet, kuten masennus (Seppänen 2018, 82).

Decin ja Ryanin mukaan motivaatio on moniulotteinen ja sen taso on riippuvainen itseohjautuvuuden tasosta. Luontainen eli sisäinen motivaatio tehdä asioita on suurimmillaan itseohjautuvuuden korkeimmalla tasolla ja vähiten itseohjautuvuutta ilmaantuu amotivaation tasolla. Amotivaatio on ulkoisen motivaation tilanne, jossa ihminen ei koe lainkaan itseohjautuvuutta. Korkeimman itseohjautuvuuden tason ja amotivaation välille sijoittuu erilaisia ulkoisen motivaation muotoja. (Mallet 2005, 415.) Teorian mukaan motivaation laatu tai motivaation lähde ovat yksilön hyvinvoinnin ja suoritusten kannalta olennaisempia kuin motivaation määrä (Nurmi & Salmela-aro 2017, 54). Motivaation laadun merkitys korostuu itseohjautuvuusteoriassa ja nimensä mukaisesti olisi tärkeää, että motivaatio olisi itseohjautuvaa (Middelkamp 2018, 69). Siksi itseohjautuvuusteorian pääteemoina ovat sisäinen ja ulkoinen motivaatio, jotka kertovat mistä yksilön motivaatio kumpuaa.

Sisäinen motivaatio

Motivaatiota, jossa ihminen itse hakeutuu tekemään häntä kiinnostavia ja hänelle merkityksellisiä asioita, kutsutaan sisäiseksi motivaatioksi. Ihminen ei silloin joudu pakottamaan itseään tehtävän pariin, vaan hän kokee tekemisen itselleen arvokkaaksi ja merkitykselliseksi, sellaiseksi mitä hän todella haluaa tehdä, joten ihmisen oma aito kiinnostus tehtävää kohtaan saa hänet toimimaan. Ihminen ei sisäisen motivaation ohjaamana tarvitse ulkoista palkkiota, vaan tekeminen itsessään on ihmiselle palkkio. (Jarenko & Martela 2015, 26.)

Sisäisesti motivoituneet ihmiset toimivat aidon sisäisen kiinnostuksen ja nautinnon kautta. He etsivät haasteita sekä tutkivat ja oppivat sisäisestä halustaan käsin (Mallet 2005, 418). Martela (2015, 38)

kuvaa sisäisestä motivaatiosta syntyvää niin sanottua tekemisen meininkiä nimellä draivi. Draivilla hän tarkoittaa ihmisen sisäistä vahvaa halua tehdä käsillä olevaa tehtävää, eli työn imua.

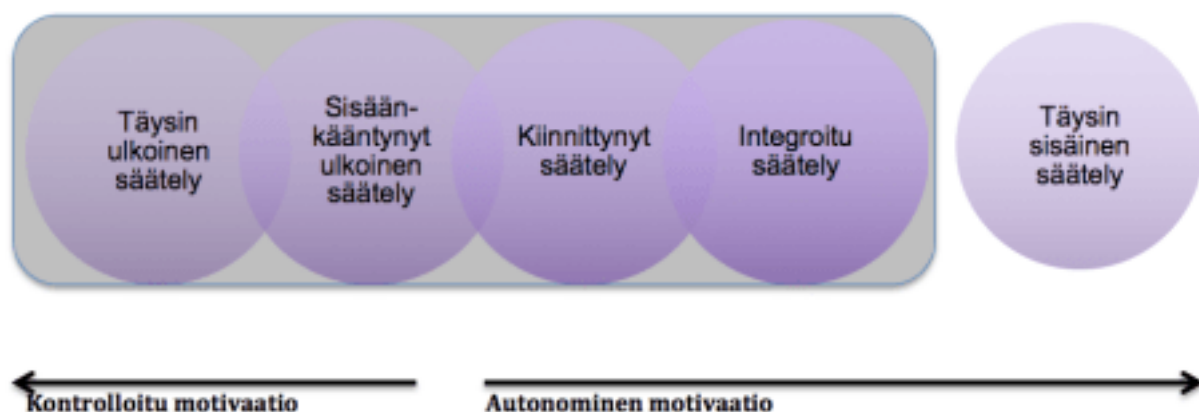
Ulkoinen motivaatio

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan motivaatiota, jossa tekemisen syyt ovat irralliset itse tekemisestä. Teemme tehtävää, jotta saisimme ulkopuolelta tulevan palkinnon tai välttääksemme rangaistuksen saamisen. Itse tehtävä ei ole kiinnostava eikä motivoiva. Pelkästään ulkoisella motivaatiolla toimiminen voi aiheuttaa mm ahdistusta, sillä ulkoinen motivaatio kuluttaa ihmisen henkisiä resursseja, kun ihminen joutuu pakonomaisesti työntämän itseään tehtävän pariin. (Jarenko & Martela 2015, 25.)

Ulkoisen motivaation sisäistyminen

Ihminen päätyy elämänsä eri vaiheissa tekemään myös asioita sekä työskentelemään kohti erilaisia tavoitteita, joihin hän ei ole sisäisesti motivoitunut. Itseohjautuvuusteoria sisältää ajatuksen siitä, että ihminen pyrkii omaksumaan ympäristönsä tavat, arvostukset ja säännöt, jotka ovat sosiaalisesti hyväksytyt, osaksi omaa minäkuvaansa sekä arvojaan. Tämän prosessin Deci ja Ryan ovat nimittäneet ulkoisten motiivien sisäistymiseksi. (Nurmi & Salmela-aro 2017, 56-58.)

Deci ja Ryan ovat jaotelleet motivaation muodot niin, että sisäistä motivaatiota on täysin sisäinen säätely, kun puolestaan ulkoista motivaatiota on neljä erilaista muotoa, jotka on esitelty kuvassa 4: Täysin ulkoinen säätely, sisäänkääntynyt ulkoinen säätely, kiinnittynyt säätely sekä integroitu säätely (Seppänen 2018, 94).



KUVA 1. Ulkoisen motivaation sisäistyminen (Nurmi & Salmela-aro 2017, 57)

Täysin ulkoisella säätelyllä tarkoitetaan tilannetta, jolloin ihminen on motivoitunut tehtäväänsä ainoastaan muiden ihmisten asettamien vaatimusten vuoksi. Kun täysin ulkoinen motivaatio sisäistyy osin niin, että ihminen toimii välttääkseen syyllisyyden tai häpeän, puhutaan sisäänkääntyneestä ulkoisesta säätelystä. Silloin motivaatio ei ole kuitenkaan vielä juurikaan sisäistynyt, vaan ihminen

toimii pelkästään itsearvostuksensa säilyttämiseksi. Täysin ulkoista ja sisäänkääntynyttä ulkoista säätelyä Deci ja Ryan kutsuvat kontrolloiduksi motivaatioksi, sillä ne ovat suurilta osin ulkoa säädeltyjä. (Nurmi & Salmela-aro 2017, 56-58.)

Ulkopuolelta tulevat motiivit voivat sisäistyä niin, että ihminen kokee ne puoleensa vetäviksi. Tätä kutsutaan kiinnittyneeksi säätelyksi (Seppänen 2018, 94). Kiinnittyneessä säätelyssä ihminen alkaa näkemään ympäristön tavoitteet itselleen tärkeinä ja osin omina arvoinaan, normeinaan ja tavoitteinaan. Kun ihminen on sisäistänyt ympäristön tavoitteet osaksi omiaan, puhutaan integroidusta säätelystä. Silloin tavoitteet ovat ihmiselle merkityksellisiä sekä tärkeitä, jolloin ihminen sitoutuu toimintaan myös silloinkin kun toiminta ei tuottaisi mielihyvää. (Nurmi & Salmela-aro 2017, 56-58.) Integroitu säätely lisää sekä ihmisen sitoutumista tehtävään että ihmisen hyvinvointia, sillä se ottaa huomioon ihmisen autonomian eli itseohjautuvuuden. Yhteiset tavoitteet voivat sisäistyä ihmisen omiksi tavoitteiksi ja liittyä vahvasti yksilön arvoihin. Tällöin toiminta on ihmiselle merkityksellistä sekä hyvinvointia lisäävää. (Seppänen 2018, 95.) On myös mahdollista, että ihminen samaistuu toiminnan motiiveihin niin syvästi, että ulkoisena motivaationa alkanut toiminta muuttuukin sisäiseksi motivaatioksi. Kiinnittyntä, integroitunutta ja täysin sisäistä säätelyä Deci ja Ryan kutsuvat autonomiseksi motivaatioksi, sillä niissä motivaatio on hyvin itseohjautunutta (Nurmi & Salmela-aro 2017, 56-58).

4.2 Odotusarvoteoria

Odotusarvoteoria on vuonna 1983 Jacquelynne Ecclesin ja hänen kollegoiden laatima moderni motivaatioteoria, jonka keskiössä ovat käsitteet *odotukset* ja *arvostukset*. Teoria keskittyy tarkastelemaan psykologisia ja sosiokulttuurisia tekijöitä ihmisen suoritusten ja valintojen taustalla. (Nurmi & Salmela-aro 2017, 66-67.) Odotuksilla teoria tarkoittaa ihmisen odotuksia hänen omista tämän hetken kyvyistään ja siitä kuinka hyvä hän on kyseisen tehtävän suorittamisessa. Ihmisen odotukset käsillä olevasta tehtävästä ja hänen kyvyistään määrittävät yksilön sitoutumista ja tavoitteissa etenemistä. (Seppänen 2018, 89.) Odotukset voidaan jakaa kahteen eri ulottuvuuteen:

1. näkemykseen omasta osaamisesta ja kyvyistä
2. onnistumisen tai epäonnistumisen ennakkointiin

(Nurmi & Salmela-aro 2017, 67-68.) Odotusarvoteorian mukaan ihminen motivoituu tehtävään syvällisemmin, kun hänen odotukset omasta kyvykkyydestään ovat korkeat. Korkeat odotukset lisäävät myös onnistumisen ja epäonnistumisen jatkuvaa ennakkointia, jolla tarkoitetaan yksilön ennakkoivaa ajatustyötä tehtävässä onnistumisessa. (Seppänen 2018, 89.)

Odotusarvoteoria tarkoittaa tehtävän arvolla sitä, missä määrin tehtävä houkuttelee yksilöä ja kuinka ihminen arvostaa tehtävää sekä siinä suoriutumista. Kun ihminen pitää tehtävää arvokkaana, hän sitoutuu ja motivoituu tehtävän tekoon. (Seppänen 2018, 90) Tehtävän arvo muodostuu kolmesta

tekijästä: kiinnostusarvosta, hyötyarvosta ja tärkeysarvosta. Kiinnostusarvolla viitataan tehtävän kiinnostavuuden määrään ja siihen kuinka paljon yksilö pitää tehtävästä. Silloin tehtävän arvo muodostuu itse tehtävän teosta sekä siihen sitoutumisesta. (Nurmi & Salmela-aro 2017, 68-69) Hyötyarvo kuvaa kuinka hyödylliseksi ihminen kokee tehtävän itselleen. Mikäli tehtävä tuottaa hyötyä hänelle tai läheisilleen, ihminen motivoituu tehtävään. (Seppänen 2018, 90) Tärkeysarvo puolestaan kuvaa tehtävään sitoutumisen sekä tehtävässä onnistumisen tärkeyttä yksilön minäkuvan kannalta (Nurmi & Salmela-aro 2017, 68). Ihminen sitoutuu toimintaan, kun hän löytää tehtävästä yhteyksiä itselleen tärkeisiin periaatteisiin ja arvostuksiin (Seppänen 2018, 90).

Nurmen ja Salmela-aron (2017, 74) mukaan tärkeä osa odotusarvoteoriaa ovat myös yksilön aiemmat kokemukset erilaisissa ympäristöissä sekä toiminnasta saatu palaute. Onnistumisiin ja epäonnistumisiin liittyvät tunteet ja niistä saatu palaute vahvistavat tai heikentävät yksilön käsityksiä omista kyvyistään.

4.3 Minäpystyvyysteoria

Minäpystyvyysteoria on sosiaaliskognitiivinen motivaatioteoria, jonka keskiössä ovat mallioppimisen ja sosiaalisten kokemusten vaikutus minäpystyvyyden kehittämisessä. Minäpystyvyyden avainsanana on itseluottamus. (Seppänen 2018, 88.) Teorian kehittäjänä on Albert Bandura, joka kehitti teorian vuonna 1977, jotta ihmisen käyttäytymismuutoksia voitaisiin selittää paremmin (Middelkamp 2018, 53). Minäpystyvyydellä tarkoitetaan tilannetta, jolloin ihminen uskoo omiin kykyihinsä voittaa omat henkilökohtaiset, sosiaaliset että ympäristön asettamat esteet. Ihminen luottaa kykyihinsä selviytyä haastavissa tilanteissa, eikä hän sorru negatiiviseen käyttäytymiseen vaikeuksien ilmettyä. Kun ihmisellä on korkea minäpystyvyyden taso, hän todennäköisemmin aloittaa uuden positiivisen käyttäytymisen sekä sitoutuu ylläpitämään tätä käyttäytymistä. Minäpystyvyydellä on vaikutuksia myös ihmisen suorituskykyyn. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, kuinka paljon ihminen on valmis näkemään vaivaa toiminnan eteen ja kuinka sitoutuneesti sekä itsevarmasti hän toimii vaikeuksia kohdatessaan. (Middelkamp 2018, 89 ja 53.)

Albert Banduran mukaan minäpystyvyydellä on neljä lähdetä

1. Menneet saavutukset ja onnistumiset
2. Sijaiskokemukset
3. Ympäristön palaute
4. Emotionaalinen tila

Ihmisen aikaisemmat kokemukset onnistumisista sekä saavutuksista kasvattavat ihmisen luottamusta omiin kykyihinsä. Seppänen (2018, 88) kertoo, että motivaation kannalta minäpystyvyydellä on suuri merkitys, jonka lisäksi se on myös mielenterveydelle erittäin tärkeä

rokote. Seppäsen mukaan on tärkeää, että itsensä pystyvänä näkevä ihminen laatii itselleen omaa hyvinvointiaan tukevia tavoitteita sekä hän näkee oman elämänsä myönteisessä valossa.

Sijaiskokemuksilla tarkoitetaan toisten ihmisten onnistumisia, jotka rohkaisevat ja motivoivat myös muita yrittämään. Ympäristön palaute, etenkin kannustava ja motivoiva sellainen, puolestaan saa ihmisen tuntemaan itsensä kyvykkääksi ja merkitykselliseksi. Emotionaalisella tilalla tarkoitetaan kykyä vaikuttaa ja säädellä omaa tunnetilaansa. Emotionaalisessa tilassa psyykkiset taidot ovat keskeisessä osassa, sillä niillä ihminen voi tulkita omaa tunnetilaansa, säädellä omia tunnekokemuksia ja näin vaikuttaa omaan pystyvyyteensä. (Seppänen 2018, 88-89.)

4.4 Yhteenveto

Motivaatioteorioita ymmärtämällä voidaan opinnäytetyön työhyvinvointihaasteesta tehdä mahdollisimman sitouttava sekä motivoiva. Motivaation huomioon ottaminen haasteen sisältöjä suunnitella mahdollistaa osallistujan sisäisen motivaation kasvattamisen sekä haasteen tuoman arvon ymmärtämisen osallistujan työhyvinvointia kohentavana. Tässä luvussa esiteltyjä kolmea motivaatioteoriaa tullaan kaikkia käyttämään osana haasteen teksti- ja videosisältöjä. Motivaatio saa yksilön toimimaan ja ponnittelemaan, mikä työhyvinvointihaasteen osalta tarkoittaa sitä, että osallistuja sekä katsoo haasteen materiaalit mutta myös tekee haasteen sisältämät tehtävät työpäivien aikana. Tästä syystä haasteen materiaaleissa on ensiarvoisen tärkeää tuoda esiin tehtävän teon arvo, jotta osallistuja pitää tehtävää arvokkaana, mikä motivoi häntä tekemään tehtävän ja sitoutumaan myös haasteen loppuun suorittamiseen.

5 TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN OSANA TYÖHYVINVOINTIA

Hyvän tavoitteen asettaminen on merkittävässä asemassa yksilön sitoutumiseen ja motivaatioon. Tässä luvussa esitellään tavoitteen asettamisen prosessi, millainen on hyvä tavoite sekä käydään läpi yleiset esteet, jotka saavat yksilön luopumaan omista tavoitteistaan.

Tavoitteella tarkoitetaan haluttua lopputulosta, joka on mitattavissa oleva tilanne ja joka saavutetaan tietyn käyttäytymisen sekä toiminnan johdosta (Middelkamp 2018, 23.) Tavoitteet ovat yksilön toimintaa suuntaavia voimia, jotka ovat tietoisia, merkityksellisiä sekä selkeitä. Tavoitteita voidaan kutsua myös elämää muuttaviksi suunnitelmiksi, sillä saavuttaakseen tavoitteen, yksilö tekee tekoja, jotka muuttavat hänen elämänsä. (Törmälehto 2018, 88.) Jokainen muutos vaatii motivoivan tavoitteen, joka auttaa yksilöä etenemään oikeaan suuntaan. Tavoitteen on oltava konkreettinen sekä realistinen, jotta sen edistymistä voidaan arvioida. (Pietikäinen 2014, 77.) Tavoitteen saavuttaminen on kuitenkin vain hetkellinen tila. Se muuttaa yksilön elämää ainoastaan hetkeksi. Siksi on erittäin tärkeää, että valmentaessa opetetaan yksilölle oikeat menetelmät tuloksien saavuttamiseen, sillä oikeat menetelmät ovat tavoitteita tärkeämpiä. Kun yksilö oppii vähentämään tavoitetta tukemattomia tekoja, tulokset tulevat korjaamaan itse itsensä. (Clear 2018, 41.)

5.1 Tavoitteen asettaminen

On olemassa kahdenlaisia määritelmiä tavoitteista. Nämä määritelmät ovat objektiivinen ja subjektiivinen tavoite. Objektiivisellä tavoitteella tarkoitetaan jonkun tietyn määriteltävän taitotason saavuttamista yleensä tietyn aikavälin aikana. Esimerkiksi "Aion tehdä seuraavan kuukauden aikana jokainen arkipäivä 2 minuutin taukojumpan kello 11" on objektiivinen tavoite. Subjektiivinen tavoite puolestaan kuvaa yleistä aikomuksen ilmaisua, kuten "haluan tehdä taukoja" tai "haluan jaksaa työpäivän aikana paremmin". Subjektiiviset tavoitteet eivät ole objektiivisia tai mitattavia. Tavoitetyypit puolestaan jaetaan tulostavoitteeseen, suoritustavoitteeseen sekä prosessitavoitteeseen.

Tulostavoitteessa päämäärä on kilpailun tuloksessa, kuten voittamisessa. Tulostavoitteessa yksilö ei ole ainoa, josta tavoitteen saavuttaminen on riippuvainen. Tämä aiheuttaa sen, että mikäli yksilö esimerkiksi kilpailee maratonin juoksussa ja hän juoksee elämänsä parhaimman kilpailun 100 metrin aidoissa, hän voi silti hävitä, koska muut kilpailijat juoksivat häntä nopeamman suorituksen.

Suoritustavoitteessa puolestaan keskitytään yksilön suorituskkyktavoitteiden saavuttamiseen muista kilpailijoista riippumatta. Silloin yksilö keskittyy oman suorituksensa parantamiseen, jolloin myös tavoitteen saavuttaminen on yksilön omissa käsissä. Prosessitavoitteessa yksilö keskittyy niihin toimenpiteisiin, joita hänen tulee suorituksen aikana tehdä, jotta tavoite saavutetaan. Yksilön on hyödyllistä asettaa sekä tulos- ja suoritustavoitteita että myös prosessitavoitteita, jotta motivaatio pysyy yllä ja että yksilö tekisi oikeita päätöksiä tavoitteen saavuttamisen eteen. (Weinberg & Gould 2015, 352.)

Skotlannissa suoritettiin vuonna 1992 tutkimus, jossa ortopedisesta sairaalasta 60 muutosvastarintaista potilasta osallistui tahdonvoiman vahvistamista lisäävään tutkimukseen. Tutkimuksessa tutkittiin kuinka muutosvastarintaisten potilaiden tahdonvoimaa saataisiin lisättyä niin, että kuntoutuksen laiminlyönnin sijaan he suorittaisivat kuntoutuksen lääkärin ohjeiden mukaan ortopedisten leikkausten jälkeen. Potilaat saivat leikkauksen jälkeen itselleen kirjasen, jossa oli sekä heidän kuntoutusohjelmansa että lisäsivut tavoitteiden kirjaamiseen: yksi sivu jokaiselle 13 viikolle. Lisäsivuille potilaiden tuli kirjoittaa vihkoon mikä viikon tavoite oli ja mitä heidän piti tehdä tavoitteen saavuttamiseksi. Potilaiden tuli kirjata tavoite ja suunnitelma tarkasti. Kävelytavoitteen valitsevien piti kirjoittaa kävelyn lisäksi minne he aikovat kävellä ja koska. Potilaat jotka kirjasivat tavoitteet ja suunnitelman lisäsivuille, olivat toipuneet leikkauksista nopeammin. He olivat alkaneet kävellä kaksi kertaa aikaisemmin ja kyenneet istumaan lähes kolme kertaa aikaisemmin kuin ne potilaat, jotka eivät olleet kirjanneet tavoitteitaan ja suunnitelmaansa lainkaan ylös. (Duhigg 2018, 215.) Tavoitteiden asettamisella ja suunnitelman ylös kirjaamisella, voidaan tukea ja nopeuttaa muutosprosessia.

Tavoitteen saavuttamisen kannalta tapojen kehä toimii hyvänä kehyksenä tavan saavuttamiseen johtavan toiminnan automatisoinnissa. Tapojen kehä esitellään tarkemmin Muutos -kappaleessa. Ihmisen tsekuri voidaan myös valjastaa tavoitteen saavuttamisen avuksi, kun siitä saadaan tapa. Itsekurista saadaan tapa, kun ongelmatilanteisiin on reagoitu jo ennen ongelmien ilmenemistä. Kun yksilö valitsee tietyn toiminta- ja käyttäytymismallin, jonka pohjalta hän toimii hankalissa tilanteissa joka kerta kun hän kohtaa ongelmatilanteen, tilanne on ratkaistu jo ennen se ilmenemistä. Tämän toimintamallin avulla yksilö ei tee väärä päätöksiä ongelmatilanteissa, vaan hän tietää hänen tulee toimia jokaisessa tilanteessa. Ongelmatilanne käynnistää ärsykkeen, joka johtaa jo ennalta suunnitellun rutiinin toteuttamiseen ja palkintona on ongelmatilanteen ratkaisu. (Duhigg 2018, 221)

Valmennukseen osallistujan tulee siis miettiä jo valmennuksen alkuvaiheessa haastavia tilanteita, joissa tauot jäävät tekemättä ja luoda ratkaisut tällaisiin hetkiin jo ennen niiden ilmenemistä. Kun osallistuja on kirjannut suunnitelmat haasteiden ilmetessä, palataan suunnitelmiin aika ajoin, jotta asiakas muistaa ne ongelmien tullessa. Näin toiminta alkaa automatisoitua ja haasteista voisi selvitä rutiininomaisella toiminnalla.

5.2 Hyvän tavoitteen määrittäminen ja asettaminen

Pietikäisen (2014, 82) mukaan tavoitteen tulisi olla yksilöä motivoiva ja muutokseen kannustava. Hänen mukaansa motivoivan tavoitteen laatimisen periaatteita ovat:

1. tavoitteen yhdistäminen arvoihin
2. tavoitteen tarkka kuvaaminen ja realismi
3. tavoitteen aikataulu

Arvoilla tarkoitetaan yksilön käyttäytymistä ohjaavia periaatteita. (Pietikäinen 2014, 15). Arvot vastaavat kysymykseen, mikä yksilölle on tärkeää, mistä hän välittää sekä miten hän haluaa elämäänsä elää (Tevalinna 2020, 39). Arvojen kirkastamisen tavoitteena on, että yksilö valitsisi elämälleen suunnan, jonka hän kokee tärkeäksi sekä itselleen merkitykselliseksi. Kun arvot on kirkastettu, on yksilön mahdollista asettaa tavoitteita, jotka on johdettu hänen arvoistaan käsin. (Pietikäinen 2014, 25.) Kun yksilö osaa asettaa tavoitteita, jotka ovat linjassa yksilön arvojen kanssa, kasvaa yksilön motivaatio, sitoutuminen sekä periksiantamattomuus tavoitteen saavuttamiseen (Aalto 2021, 57). Silloin sekä luotu elämä että asetetut tavoitteet ovat yksilölle merkityksellisiä. Jos esimerkiksi yksilön arvona on hyvinvointi, voi hän luoda siitä erilaisia tavoitteita, kuten kuntoilla koiran kanssa lähimetsässä 45 minuuttia kerrallaan joka tiistai ja torstai, huolehtia työpäivän tauoista tekemällä 3 minuutin taukojumpan kello 11 ja 15 sekä pitää 1 litran juomapulloa työpäivän ajan työpöydällä ja pitää huoli siitä, että pullo on tyhjä työpäivän jälkeen.

Hyvä tavoite juontaa juurensa yksilön arvoihin, merkityksellisiin asioihin sekä arvostuksiin. Näin ollen hyvä tavoite on aina sellainen, joka kumpuaa syvältä yksilön sisästä käsin, eikä se ole ulkoapäin yksilölle määriteltä. Jos yksilö asettaa tavoitteen, joka liittyy arvostuksen saamiseen ulkoisin keinoin, ei tavoitteet tyydytä yksilön tarpeita. Tämä johtuu siitä, että hakiessaan arvostusta ulkoisin keinoin, yksilön perustarpeet jäävät täyttymättä. Näitä perustarpeita ovat tunne vapaudesta, kyvykkyydestä sekä yhteisöllisyydestä. Kun yksilön psykologiset perustarpeet toteutuvat, hän kokee enemmän sisäistä motivaatiota ja nauttii itse tekemisestä. Psykologiset perustarpeet tyydyttävät tavoitteet liittyvät fyysiseen terveyteen, yksilön henkilökohtaiseen kasvuun, sosiaalisten suhteiden ylläpitoon tai vahvistamiseen sekä muiden auttamiseen. (Törmälehto 2018, 88-89.) On tärkeää, että tavoite on yksilölle merkityksellinen myös siksi, että merkityksellisyys auttaa ponnistelemaan tavoitteen saavuttamisen eteen myös silloin, kun tavoitteen mukainen toiminta vie yksilön pois mukavuusalueeltaan. Jotta tavoitteesta saadaan merkityksellinen, on tavoitteen lähtökohtana ymmärrettävä mitä tavoitteen saavuttaminen saa yksilön elämässä aikaan. Oleellisena kysymyksenä toimii *Mikä tavoitteessa on tärkeää?* (Seppänen 2018, 44-46.) Hyvä tavoite myös innostaa sekä se tekee yksilön toiminnasta johdonmukaista ja selkeää (Törmälehto 2018, 88).

Tavoitteen tarkistuslista	
<input type="checkbox"/>	Kytkeyty arvoihin
<input type="checkbox"/>	Täsmällinen, selkeä ja mitattava
<input type="checkbox"/>	Riittävän haasteellinen
<input type="checkbox"/>	Olet asettanut tavoitteen lyhyelle ja pitkälle aikavälille
<input type="checkbox"/>	Tavoite on yhteydessä tavoitteen lopputulokseen ja suoritusprosessiin
<input type="checkbox"/>	Tavoitteessa hyödynnät vahvuuksiasi
<input type="checkbox"/>	Edistää nautintoasi ja sitoutumista
<input type="checkbox"/>	Tukee pystyvyyden tunnetta
<input type="checkbox"/>	Olet asettanut seurannan, arvioinnin ja palautteenannon itsellesi

KUVA 2. Tavoitteen tarkistuslista. Mukailtu Seppäsen kirjasta (Seppänen 2018, 49-56)

Tavoitteen on oltava täsmällinen ja mitattava, jotta se olisi mahdollisimman selkeä ja näin ollen myös helposti toteuttavissa. Abstraktit tavoitteet, kuten "aion lisätä taukoja työpäiviini" eivät kerro tarkasti mitä aiotaan saada aikaan. (Seppänen 2018, 49.) Yksilö voi työhyvinvointivalmennuksessa pohtia esimerkiksi seuraavia lisäkysymyksiä:

- Milloin pidän tauot työpäivän aikana?
- Missä pidän tauot työpäivän aikana?
- Mitä tarkalleen ottaen aion tehdä tauon aikana?
- Pidänpö tauon yksin vai jonkun kanssa?

Nämä lisäkysymykset auttavat yksilöä selkeyttämään tavoitteen määrittelyä ja auttaa yksilöä myös toteuttamaan tavoitteen, kun suunnitelma on mietitty valmiiksi.

Tavoitteen asettamisen kannalta ensiarvoisen tärkeää on se, että tavoitteelle on asetettu sekä lyhyen että pitkän aikavälin tavoitteita. Tavoite voidaan pilkkoa esimerkiksi neljään osaan:

1. päivittäiset tekotavoitteet
2. viikkotavoitteet
3. tunnetavoitteet
4. pitkän aikavälin tavoitteet.

Päivittäisillä tekotavoitteilla taataan se, että tavoite pysyy tietoisessa mielessä päivittäin. Yksilö voi laatia itselleen listan päivittäisistä tekotavoitteista esimerkiksi kirjoittamalla joka päivä herättyään kolme asiaa, jotka ovat arvojen mukaiset ja yksilölle tärkeitä, jotka yksilö tekee kyseisen päivän aikana. Viikkotavoitteilla tarkoitetaan päivittäisiä tekotavoitteita isompia tavoitteita, joilla yksilö voi

viikko kerrallaan suunnitella päätavoitetta kohti vievät toimet. Tunnetavoitteilla puolestaan vahvistetaan haluttuja tunteita. Tunnetavoite toimii erinomaisena sivutavoitteena, joka tuo lisää energiaa arkeen, mutta jonka toteutuminen ei kuitenkaan ole pääasiallinen tavoite. Pitkän aikavälin tavoitteella tarkoitetaan useiden kuukausien tai jopa vuosien päässä olevia tavoitteita. Näissä tavoitteissa tärkeään rooliin nousee yksilön elämän muutosten huomioon ottaminen. Kun tulevaisuutta suunnitellaan vuosien päähän, voi yksilön elämässä tapahtua esimerkiksi perheenlisäys, loukkaantuminen tai sairastuminen, joka vaikuttaa merkittävästi tavoitteenmukaisten päivittäisten tekojen toteuttamiseen. Siksi yksilön on tärkeää laatia enemmän lyhyemmän aikavälin tavoitteita esimerkiksi tuleville kuukausille, joiden avulla hän etenee realistisesti kohti päätavoitettaan. Tavoitteen on hyvä liittyä vahvasti haluttuun lopputulokseen, sillä tavoitteen realistinen ennakkointi auttaa yksilöä selkeyttämään omaa toimintaa sekä luomaan suunnitelmia ja konkreettisia tekoja tavoitteen saavuttamisen eteen. Kun lopputulos on yksilöllä kirkkaana mielessä, hän voi suunnitella suoritusprosessin, jossa otetaan huomioon muun muassa milloin yksilö tarvitsee lisäapuja tavoitteen saavuttamiseen, mitkä asiat tavoiteprosessissa ovat kaikista tärkeimpiä, mitä tapahtuu kun tavoite on saavutettu sekä miten yksilö palkitsee itsensä tavoitteen toteutuessa. (Seppänen 2018, 53)

Yleisiä esteitä, jotka saavat yksilön luopumaan tavoitteistaan:

- Pelko
- Epävarmuus
- Häpeä
- Väsymys
- Alakulo
- Riittämättömyys

Nämä ovat tunne-esteitä, jotka estävät yksilöä toimimasta asettamiensa tavoitteiden eteen. (Pietikäinen 2014, 17.)

Tavoite toimii suunnannäyttäjänä kohti yksilön tavoitetilannetta. Tavoite motivoi ja auttaa ohittamaan vastoinikäymiset. Tavoitetta miettiessä on kuitenkin tärkeä vastata neljään kysymykseen, joilla kartoitetaan palveleeko tavoite oikeasti yksilön etua niin lyhyellä kuin pidemmälläkin ajanjaksolla. Nämä kysymykset ovat:

- Mitä tapahtuu, kun tavoite saavutetaan?
- Mitä ei tapahdu, kun tavoite saavutetaan?
- Mitä tapahtuu jos tavoitetta ei saavuteta?
- Mitä ei tapahdu jos tavoitetta ei saavuteta?

Ihmisille on ominaista luoda pieniä tavoitteita pitkällä aikavälillä ja liian suuria tavoitteita lyhyellä aikajaksolla. Aalto (2021, 123) suosittelee mitoittamaan päätavoitteen niin, että päätavoite vastaa välitavoitteiden yhteenlaskettua summaa eli kaava näyttää tältä: 1 välitavoite + 2 välitavoite + 3

välitavoite = päätavoite. Mikko Törmälehdon (2018, 87) mukaan tavoitteet ovat vääränlaisia, jos ne eivät innosta tavoitteen asettajaa, vaan ne tuntuvat ahdistavalta. Törmälehto painottaa, että yksilön ongelmana ei ole laiskuus, vaan kelvottomat tavoitteet.

5.3 Yhteenveto

Tavoitteen asettamisen kannalta on tärkeää, että tavoitteet on laadittu yksilön omista lähtökohdista käsin. Jos tavoitteet eivät ole yksilön omia, vaan ne ovat tulleet ulkopuolelta, hän kokee tavoitteet epämiellyttävinä ja niiden toteuttamisesta puuttuu merkityksellisyys sekä omaehtoisuus. Tästä syystä on ensiarvoisen tärkeää, että työhyvinvointihaasteessa opetetaan osallistujat asettamaan hyviä tavoitteita sekä seuraamaan niiden etenemistä. Tämä mahdollistaa sen, että yksilö jo haasteen aikana asettaa itselleen merkityksellisiä tavoitteita sekä hän osaa jatkaa tätä myös haasteen suorittamisen jälkeen.

6 MUUTOS

Muutoksen aloittaminen vaatii päätöksen muutoksen toteuttamisesta. Se vaatii yksilöltä tilannetajua, taitoja sekä paljon tahtoa (Mustonen ym. 2021, 14). Jotta yksilö tietää mitä muutoksen toteuttaminen vaatii, on muutos aloitettava ensin tavoitteen ja päämäärän tarkentamisella sekä yksilön omien arvojen kirkastamisella (Tevalinna 2020, 27). Kun puhutaan muutoksesta, puhutaan ajattelun sekä käyttäytymisen pysyvästä muutoksesta. Jotta muutos olisi mahdollinen, tulee:

- arvojen olla kirkkaita
- tapojen ja toimintamallien on muututtava muutosta tukevaksi
- ympäristöstä saada tukea muutokseen
- tavoitteet olla kirkkaana mielessä
- tavoitteet olla oikein asetettu

Muutokselle on annettava ennen kaikkea aikaa mutta myös riittävästi yksilön voimavaroja, jotta muutoksen vieminen loppuun asti olisi mahdollista. (Mustonen ym. 2021, 19.) Tästä syystä tässä luvussa esitellään monipuolisesti muutoksen prosessi ja sen sisältämät vaiheet sekä uuden tavan oppiminen osana muutosprosessia.

Pitkäaikaiset muutokset yksilön elämässä ovat asiantuntijoiden mukaan todennäköisimpiä silloin, kun muutos pohjautuu syyllisyyden, pelon ja katumuksen sijaan yksilön omaan sisäiseen motivaatioon sekä positiiviseen ajatteluun (Harvard Health Publishing 2021). Jotta yksilö voisi uudistaa toimintatapojaan, jotka johtavat muutoksessa onnistumiseen, on yksilön tehtävä uusia valintoja uusien rutiinien ja muutoksen aikaansaamiseksi (Duhigg 2013, 408). Käyttäytymismuutoksella tarkoitetaan uusien yksilölle terveellisempien käyttäytymismallien ylläpitoa ja omaksumista osaksi arkea. Käyttäytymismuutos tunnetaan myös nimillä tapojen tarttuminen ja rutiiniksi muuttuminen. Käyttäytymismuutoksen eli uusien terveellisten rutiinien opettelu on tärkeä tekijä vakavien terveysongelmien ennaltaehkäisyyn, hallintaan ja ennen kaikkea hoitamiseen. (Middelkamp 2018, 23 & 43)

Valmentajan on ennen kaikkea ymmärrettävä käyttäytymistä muokkaavat tekijät sekä terveysvaikutusten tärkeys. Yksilön on helpompi opetella uusi käyttäytymismalli, kuin lopettaa jokin yksilölle haitallinen toimintamalli. Kun aktiivisuutta saadaan lisättyä yksilön arkeen myönteisenä käyttäytymisenä, se myös tuottaa positiivisia tuloksia. (Middelkamp 2018, 45.) Muutoksessa onnistumisen todennäköisyyttä kasvattaa merkittävästi usean eri muutoksen elementin hyödyntäminen muutosprosessissa (Virolainen & Virolainen 2019a, 35).

Valitsin opinnäytetyöni teoriaosuuteen transteoreettisen käyttäytymismuutosmallin selittämään muutoksessa onnistumista, sillä se on yleisimmin käytetty ja testattu muutosmalli sekä se ottaa

huomioon muutoksen eri osa-alueet kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyöni kohderyhmän muutoksen onnistumisen kannalta on tärkeää tiedostaa missä muutosvaiheessa työhyvinvointihaasteeseen osallistuva on ja miten muutoksen käynnistymistä sekä etenkin etenemistä voidaan tukea oikealla tavalla.

6.1 Transteoreettinen käyttäytymismalli

Maailmanlaajuisesti yleisimmin käytetty ja testattu muutosmalli on 1980-luvulla kehitetty transteoreettinen käyttäytymismuutosmalli TTM, jonka kehittivät alkoholitutkijat James O. Prochaska ja Carlo C. DiClemente (Harvard Health Publishing 2021). TTM kehitettiin selittämään miten yksilö muuttaa käyttäytymistään eri muutoksen vaiheessa. Malli sisältää neljä pääosaa, jotka ovat keskeiset tekijät muutokselle. Nämä päätekijät ovat: muutoksen vaiheet, päätöksenteon tasapaino, minäpystyvyys ja muutosprosessit (Middelkamp 2018, 85-86)

Transteoreettisen mallin pääteemana on, että jokainen yksilö on muutosta tehdessään jossakin muutoksen vaiheessa. (Harvard Health Publishing 2021) Muutos ei tapahdu suoraviivaisesti niin, että se alkaisi päätöksestä tehdä muutos ja päättyisi muutoksen onnistuneeseen toteutumiseen, vaan muutosprosessi pitää sisällään onnistumisten lisäksi myös takapakkeja, jotka on tärkeää ottaa huomioon muutosprosessia suunnitellessa. Käyttäytymisen muutos pysyväksi muutokseksi kestää keskimäärin noin puolesta vuodesta yli vuoteen, joten muutosmatkan varrelle kuuluu myös normaali takapakit. (Mustonen ym. 2021, 39)

Muutoksen vaiheet

Muutoksen vaiheita on kuusi: esiharkintavaihe, harkintavaihe, valmistautumisvaihe, toimintavaihe, ylläpitovaihe sekä repsahdus. Uudet julkaisut transteoreettisesta muutosmallista pitävät sisällään enää ainoastaan 5 ensimmäistä vaihetta, sillä repsahdusta pidetään pikemminkin erillisenä vaiheena, eikä niinkään enää muutosvaiheeseen kuuluvana osana. Repsahdamisen kokeneet eivät aloita muutosprosessiaan alusta, vaan he palaavat johonkin muutoksen aiempiin vaiheisiin. (Middelkamp 2018, 87) Näin ollen kaikissa TTM julkaisuissa puhutaan ainakin viidestä vaiheesta: esiharkinta-, harkinta-, valmistautumis-, toiminta- ja ylläpitovaiheesta. Muutoksen vaiheet ja niille tyypilliset käyttäytymiset, kokemukset sekä vaiheeseen kulutettu aika on esitelty taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Muutoksen vaiheet (Middelkamp 2018, 87)

Muutoksen vaihe	Esiharkinta-vaihe	Harkinta-vaihe	Valmistautumis - vaihe	Toimintavaihe	Ylläpitovaihe	Repsahdus
Tyypillistä muutosvaiheelle	Yksilö ei ole lainkaan aktiivinen eikä aio olla aktiivinen lähitulevaisuudessa	Yksilö ei ole aktiivinen, mutta aikoo aktivoitua lähitulevaisuudessa	Yksilö ei ole aktiivinen tai on epäsäännöllisesti aktiivinen,	Yksilö on muuttanut käyttäytymistään ja on aktiivinen	Yksilö on ollut aktiivinen vähintään 6 kuukautta ja muutoksesta	Palaaminen ensimmäiseen tai toiseen vaiheeseen

			valmistautuu muutokseen		on alkanut tulla pysyvää	
Yksilön kokemus	En aio / En halua	Saatan	Aion	Olen	Olen edelleen	
Aika	> 6 kk	< 6 kk	30 päivää	< 6 kk	> 6 kk	

Esiharkintavaiheessa yksilöllä ei ole vielä tietoista aikomusta muuttaa toimintaansa. Tässä muutoksen vaiheessa olevalle ihmisille on tyypillistä olla lukematta, puhumatta sekä ajattelematta muutokseen liittyviä aiheita. (Harvard Health Publishing 2021.) Esiharkintavaiheessa ei tyypillisesti ole vielä lainkaan halua eikä aikomusta muuttaa omaa toimintaa. Tyypillistä on, että omaa toimintaansa ei aiota muuttaa ainakaan seuraavan puolen vuoden aikana. (Middelkamp 2018, 87.)

Harkintavaiheessa yksilö on jo kiinnostunut muutoksen tekemisestä, mutta ei ole vielä tällä hetkellä aktiivinen muutoksen toteuttaja. Yksilö on jo tiedostanut muutoksen hyödyt, mutta edelleen muutoksen haitat koetaan vielä suuremmiksi kuin saavutetut hyödyt. (Mustonen ym. 2018, 40.) Tässä muutoksen vaiheessa yksilö ei ole vielä sitoutunut muutoksen tekemiseen, vaikka hän on jo tiedostanut haitallisen toiminnan. Tässä vaiheessa muutoksen käynnistämistä voidaan tehostaa esimerkiksi listaamalla muutoksen tuomat hyödyt sekä haitat ja tämän jälkeen voidaan yhdessä asiakkaan kanssa pohtia miten haitoista selvittää muutosprosessin vaiheissa. (Harvard Health Publishing 2021.)

Valmistautumisvaiheessa yksilö ei ole vielä aktiivinen tai hän voi olla epäsäännöllisen aktiivinen, mutta hän on valmiina lisäämään aktiivisuuttaan muutoksen suhteen. Tälle muutoksen vaiheelle on tyypillistä, että yksilö aloittaa muutoksen seuraavan 30 päivän kuluessa, koska hän puhuu toiminnan aloittamisesta jo "aion"-sanalla. (Mustonen ym. 2018, 40) Tärkeää on kuitenkin ennakoida tulevat esteet ja varautua vaikeisiin tilanteisiin. Valmistautumisvaiheessa on tärkeää luoda toimintasuunnitelma, joka sisältää realistiset tavoitteet. Kun muutoksen alkuvaiheessa saadaan onnistumisen kokemuksia ja välitavoitteet saavutetaan, voidaan sen jälkeen tehdä suurempia ja kunnianhimoisempia tavoitteita. (Harvard Health Publishing 2021.)

Toimintavaiheessa yksilö on aloittanut muutoksen ja työskentelee muutoksen parissa parhaillaan aktiivisesti. Tässä vaiheessa yksilö on aloittanut muutoksen kuuden kuukauden sisällä eli toiminut sen kanssa aktiivisesti vasta vähän aikaa. (Middelkamp 2018, 87) Toimintavaiheessa kohdataan ensimmäisiä haasteita ja joudutaan toimimaan ilman vanhaa käyttäytymistä. Yksilö joutuukin opettelemaan uusia toimintatapoja ja ajatusmalleja, jotka tukevat muutoksen edistymistä. Kun yksilö ylläpitää motivaatiotaan, kannustaa itseään sekä ympäröi itsensä kannustavalla ympäristöllä, hän tukee muutoksen toteutumista (Harvard Health Publishing 2021)

Ylläpitovaiheessa yksilö on ylläpitänyt muutostaan yli kuuden kuukauden ajan ja muutos on alkanut vakiintua osaksi yksilön elämää. Kuitenkin myös ylläpitovaiheessa yksilö joutuu kohtaamaan haasteita ja tekemään aktiivisesti töitä ylläpitääkseen aikaansaattua muutosta sekä uusia tapoja ja tottumuksia. (Mustonen ym. 2021, 40–41.) Sanotaan, että tämän vaiheen pääteemana on keskittyminen muutoksen integroimiseen omaan arkeen sekä ennaltaehkäisemään tulevia repsahduksia. Ennaltaehkäisy voi tarkoittaa esimerkiksi erilaisten tilanteiden, jotka voivat altistaa vanhoihin tapoihin sortumisen, tai tiettyjen ihmisten välttämistä. (Harvard Health Publishing 2021.)

Repsahdusvaiheella tarkoitetaan tilannetta, jolloin muutosta tekevä ihminen palaa passiiviseen käyttäytymiseen ja muutoksessa tapahtuu tällöin takapakki. Repsahduksen kokenut yksilö saattaa palautua muutoksen ensimmäiseen tai toiseen vaiheeseen. (Middelkamp 2018, 87.) Tärkeää repsahduksen muutosvaiheessa, on ymmärtää repsahdukset osana muutoksen oppimisprosessia sekä osana elämäntapojen omaksumisen prosessia (Mustonen ym. 2021, 41). Repsahdukset voidaan ottaa virheen teon sijaan oppikokemuksena, jota ei tarvitse jäädä liikaa harmittelemaan, vaan tärkeämpää olisi ymmärtää miksi repsahdus tapahtui ja jatkaa muutosmatkaa kohti haluttua lopputulosta.

Kuten alussa todettiin, myös tutkimukset ovat todistaneet, että muutos ei tapahdu suoraviivaisesti, vaan repsahdukset ja eri vaiheesta toiseen vaihtelu on muutokselle täysin normaalia. Jokaisella repsahduskerralla yksilö voi oppia jotain uutta sekä hän saa mahdollisuuden muuttaa strategiaansa muutoksen toteuttamisen ja valintojensa suhteen (Harvard Health Publishing 2021). Yksilön aloittama muutos ei aina ole helppo, eikä se tapahdu nopeasti, mutta kun yksilö jaksaa tehdä töitä muutoksen aikaansaamiseksi, lähes minkä tahansa rutiinin ja tavan voi muuttaa ja muutoksen toteuttaa (Duhigg 2018, 398).

Päätöksenteon tasapaino

Transteoreettisen käyttäytymismuutosmallin päätöksenteon tasapainolla tarkoitetaan yksilön suhteellista haittojen ja hyötyjen kokemusta käyttäytymismuutoksessa. Yksilö voi siis kokea muutoksessa erilaisia hyötyjä ja haittoja, joita hän puntaroi muutoksen eri vaiheissa. Tämä kognitiivinen prosessi voi muuttua vaihteittain. TTM:n mukaan muutoksen hyödyillä on neljä erilaista ulottuvuutta. Näitä ulottuvuuksia ovat:

1. Muutoksen hyödyt itselle
2. Muutoksen hyödyt toisille
3. Itsensä hyväksyminen
4. Muiden hyväksyntä

Myös muutoksen haitoilla on neljä ulottuvuutta, jotka ovat:

- Muutoksen haitat itselle

- Muutoksen haitat muille
- Itseinho
- Toisten inho

(Middelkamp 2018, 88.)

Valmennuksen kannalta oleellista on, että valmennuksessa kannustetaan asiakasta näkemään muutoksessa enemmän hyötyjä kuin haittoja. Tämä voidaan mahdollistaa esimerkiksi erilaisten tehtävien ja itsetutkistelun avulla.

Minäpystyvyys

Kolmas pääteema transteoreettisessa käyttäytymismuutosmallissa on minäpystyvyys. Minäpystyvyys esiteltiin jo aiemmin motivaatio-kappaleessa ja TTM ottaa huomioon minäpystyvyyden hyvin samalla tavoin kuin Bandura on teeman esitellyt minäpystyvyysteoriassa.

Opinnäytetyön tavoitteen kannalta minäpystyvyydestä on tärkeä ottaa huomioon etenkin minäpystyvyyden lisäämisen strategiat, jotka tulevat neljästä lähteestä: aiemmat onnistumiset, toisten kokemukset ja onnistumiset, positiivinen palaute ympäristöltä sekä emotionaalinen tila. Näiden vahvistaminen valmennuksen aikana lisää yksilön pystyvyyttä, luottamusta itseensä sekä uskoa yksilön omiin kykyihin. (Mustonen ym. 2021, 42–43)

6.2 Muutosprosessit

Muutosprosesseilla tarkoitetaan toimenpiteitä, joiden avulla yksilö pääsee eteenpäin oman prosessinsa eri vaiheissa. Muutosprosesseja on kymmenen, jotka voidaan jakaa viiteen kognitiiviseen prosessiin sekä viiteen käyttäytymisprosessiin. (Middelkamp 2018, 91.)

Muutoksen kannalta välttämättömät viisi kognitiivista prosessia ovat

1. Tietoisuuden lisääminen, esimerkiksi tiedon etsimisellä
2. Draama eli yksilön emotionaaliset muutokset
3. Ympäristön uudelleenarviointi
4. Itsensä uudelleenarviointi
5. Sosiaalinen vapautuminen eli sosiaalisten normien muuttuminen uutta käyttäytymistä tukevaksi.

Kolme ensimmäistä kognitiivista prosessia tapahtuu usein erityisesti muutoksen harkintavaiheessa. Ympäristön uudelleen arvioinnilla tarkoitetaan tilannetta, jossa yksilö arvioi sitä, kuinka hänen uusilla

toimintatavoilla on vaikutusta hänen lähiympäristöönsä. Itsensä uudelleen arvioinnilla puolestaan tarkoitetaan omien arvojen ja uskomusten kirkastamista sekä pohdintaa. Nämä kaikki viisi kognitiivista prosessia yksilö käy läpi sekä tiedostaen että osittain tiedostamatta. (Mustonen ym. 2021, 43.)

Jotta muutos saataisiin osaksi yksilön ajattelua ja käyttäytymistä, on yksilön käytävä läpi viisi käyttäytymisprosessia, jotka ovat:

1. Vastaehdollistuminen
2. Auttavat ihmissuhteet
3. Vahvistamisen hallinta
4. Itsensä vapauttaminen
5. Ärsykekontrolli

Vastaehdollistumisella tarkoitetaan yksilön pois-oppimista tavoista, jotka hän haluaa muuttaa. (Middelkamp 2018, 91-92.) Tämä mahdollistetaan valmennuksessa esimerkiksi passiivisten taukojen korvaamisella taukoliikunnalla tai muulla aktiivisella toiminnalla. Auttavilla ihmissuhteilla tarkoitetaan sosiaalista tukea, joka voidaan tarjota esimerkiksi valmennuksen yhteisön välityksellä. Vahvistamisen hallinnalla yksilö voi erilaisin palkitemismekanismein vahvistaa muutosta ja kannustaa itseään muutoksen toteuttamiseen. Minäpystyvyys, motivaatio sekä oma vahva sitoutuminen muutokseen mahdollistavat itsensä vapauttamisen. Ärsykekontrollilla yksilö korvaa positiivisia valintoja kannustavilla tekijöillä epäedullisia valintoja laukaisevat tekijät. Näin yksilö voi omilla valinnoillaan tukea muutosta karsimalla epäedullisia tilanteita ja lisäämällä positiivisia valintoja aikaansaavia tilanteita. (Mustonen ym. 2021, 44.)

Virolainen ja Virolainen (2019a, 36) esittelevät 13 askeleen muutosmallin, jossa muutos mahdollistetaan 13 askeleen avulla. Nämä 13 askelta ovat

1. Muuta ajatteluasi
2. Luo selkeä visio
3. Laadi konkreettinen suunnitelma
4. Huomioi tunteet muutoksessa
5. Ymmärrä identiteetin rooli muutoksessa
6. Ryhdy toimeen ja pidä yllä tuloksekasta toimintaa
7. Mittaa muutosta
8. Hyödynnä arvoja muutoksessa
9. Hyödynnä ympäristöä muutoksessa
10. Hyödynnä seuran vaikutusta muutoksessa
11. Luo toimivia rutiineja
12. Laske irti addiktioista
13. Minä 3.0

Virolaisten mallissa lähdetään liikkeelle ajattelun muuttamisesta, sillä yksilön ajatuksista yli 90 % on samoja kuin edeltävänä päivänä ja arvioiden mukaan yksilö ajattelee 50 000-80 000 ajatusta päivittäin. Muuttamalla näitä ajatuksia muutos ja tulokset ovat mahdollisia. (Virolainen & Virolainen 2019a, 36-37.) Luomalla selkeä visio omasta tulevaisuudesta, yksilö suuntaa oman toimintansa sitä kohti. Vision tulee olla inspiroiva ja selkeä, jotta toiminnan seuraavat askelet ovat yksilölle selvät. Visiota laatiessa yksilö voi kirjata itselleen ylös missä hän haluaa olla vuoden, kolmen vuoden ja viiden vuoden kuluttua, miltä yksilön elämä näyttää vuoden päästä, mitä hän silloin tekee, missä hän on ja kenen kanssa. Tämän lisäksi yksilö voi auttaa itseään vision kirkkaana muistamista ajattelemalla visiota innostuneena joka aamu sekä ajatellen iltaisin ennen nukkumaan menoa kiitollisia asioita sekä päivän onnistumisia niistä asioista, jotka tukivat muutosta ja vision toteutumista. Jotta yksilö mahdollistaisi onnistumisensa muutoksessa, on hänen priorisoitava muutos omassa ajankäytössään. Ajanpuute ei ole ongelma, vaan priorisoinnin puute on todellinen ongelma. Kolmas askel sisältää konkreettisen suunnitelman teon muutoksessa onnistumisessa. Erityisesti muutosten kannalta oleellisten asioiden tunnistaminen heti muutoksen alkuvaiheissa on oleellisen tärkeää. Tärkeää on myös tiedostaa muutoksen kannalta kriittiset hetket, jolloin sortuminen muutosta haittaavaan toimintaan on mahdollista. Varautumalla haastaviin tilanteisiin jo etukäteen, yksilö vähentää riskin keskeyttää muutosprosessin. Muutosprosessissa on oleellista tukea muutokseen liittyviä positiivisia tunteita ja vähentää toivottomuuden, pelon ja turhautumisen tunteita. Yksilön on myös tärkeä tiedostaa muutosprosessin vaihtelevat tunteet eri muutoksen vaiheissa. Muutos voi sisältää voimakkaan alkuinnostuksen, jonka jälkeen epäilyt voi herätä ja turhautumisen tunne nousta. Tärkeää on, että yksilö tietää voivansa itse vaikuttaa omiin tunnetiloihinsa ja ajatteluunsa. Yksilö voi kokeilla esimerkiksi näkökulman vaihtamista sekä päättää valita itse uusi tapa toimia. Uudenlainen ajattelu tuo uudenlaisia tuloksia. Keskittymällä positiivisiin ajatuksiin muutosprosessissa, yksilö kykenee nostattamaan myös omaa tunnetasoaan muutoksen aikana. (Virolainen & Virolainen 2019a, 71-72, 81-82, 88-90, 151.)

Koen että Virolaisten (2019a, 129) muutosprosessin tärkein opetus haasteen kannalta oli se, että jos yksilö jatkaa nykyisten asioiden tekemistä, hän saa nykyisiä tuloksia. Yksilö ei voi ulkoistaa omaa muutosprosessiaan kenellekään muulle, vaan muutos on yksilön omalla vastuulla toteuttaa. Tästä on kyse myös 30 päivän työhyvinvointihaasteessa. Sen tehtävä on motivoida yksilö ottamaan ensimmäiset askeleensa kohti muutosta, jotta muutoksen tuoma onnistuminen olisi mahdollinen.

6.3 Uuden tavan oppiminen

Tavoilla ja rutiineilla tarkoitetaan toimintaa, joka on osittain automaattista sekä samalla tavalla toistuvaa. Tutkijat David Neal, Wendy Wood ja Jeffery Quinn Duken yliopistosta ovat arvioineet, että puolet arkipäivän toiminnasta on rutiinin kaltaista toimintaa. Ilman toistuvia rutiineja yksilön aivot kuormittuisivat, sillä samalla tavalla toistuvat tavat vähentävät aivojen tiedonkäsittelyä ja helpottavat päätöksentekoa, kun päätös on jo tehty valmiiksi ikään kuin puolestamme. Toiminta tulee automaationa. (Tevalinna 2020, 154.) James Clear (2018, 181) kuvaa rutiinin muodostumista prosessina,

jonka aikana yksilön suorittamasta toiminnasta tulee säännöllisesti tehtyjen toistojen avulla vaihteittain automatisoitua. Terveyskäyttäytymisellä tarkoitetaan terveyttä edistävien tapojen toteuttamista, joka heijastaa yksilön omia terveysuskomuksia. Terveyskäyttäytymistä ovat esimerkiksi hampaiden harjaus, terveellisen ravinnon nauttiminen ja säännöllinen kuntoilu. Uusien terveyttä edistävien tapojen omaksuminen ja pitkäjätköinen ylläpitäminen on haastavaa ja sitoutumisaste jää matalaksi. Esimerkiksi säännöllisen harjoittelun lopettaa noin 50 % osallistujista ensimmäisen kuuden kuukauden aikana harjoittelun aloittamisesta. (Middelkamp 2018, 17, 20.)

Rutiinit ja tietoinen toiminta tapahtuvat eri osissa yksilön aivoja. Aivojen uloin osa, aivokuori, vastaa tietoisesta toiminnanohjauksesta eli esimerkiksi keskittymisestä tiettyyn tehtävään, ajattelusta, suunnittelusta sekä päätöksenteosta ja valinnoista. Rutiinit puolestaan tallentuvat syvemmälle yksilön aivoihin, basaalganglioihin, jotka sijaitsevat aivokuoren alla. Basaalganglioiden toiminta ei vaadi yksilön aivoilta suurta ponnistelua saatika paljoa energiaa, joten niiden tuottama toiminta säästää yksilön aivoja ylikuormitukselta. (Tevalinna 2020, 155.) Aivojen tyvitumake vastaa toistuvien samojen ärsykkeiden automaattisesta toiminnasta. Tyvitumakkeen avulla päivittäin toistuvat toimintamallit hoituvat yksilöltä kuin itsestään. (Duhhigg 2018, 47.) Yksilön ei tyvitumakkeen ansiosta tarvitse päättää kummalla kädellä hän pesisi hampaansa ja kumman sukan laittaisi jalkaansa ensin, vaan toiminta tapahtuu ilman yksilön erillistä päätöstä, rutiinilla.

Uuden tavan opettelussa on tärkeää huomioida tavan opettelemisen vaikutus yksilön minäkuvaan. Mikäli uuden tavan oppiminen on ristiriidassa yksilön minäkuvan kanssa, uuden tavan oppiminen ei jatku kokeilua pidempään. Sen sijaan, että yksilö asettaisi tavoitteen ja tämän myötä määrittäisi toimet, joita on tehtävä, jotta hänen tavoitteensa tulisi toteen, yksilön tulee käydä läpi uskomuksiaan, jotka estävät häntä etenemästä. Uskomukset vaikuttavat yksilön toimintaan ja mikäli näitä uskomuksia ei toiminnan taustalta muuteta, ne estävät muutoksen edistymisen. (Clear 2018, 49.) Tappaa ei kuitenkaan voi sammuttaa, sillä yksilön aivot pitävät tiukasti kiinni aiemmin opitusta tavasta. Tapoja voi kuitenkin muuttaa ja uusien tapojen opettelu on aivoillemme mielekästä toimintaa. (Tevalinna 2020, 156.) On kuitenkin myös todettava, että mitä enemmän yksilön toimintaa haittaava tapa on kytköksissä yksilön identiteettiin, sitä hankalampaa tämän toiminnan muuttaminen voi olla (Clear 2018, 53).

Todellinen yksilön käyttäytymisen muutos on yksilön identiteetin muutos (Clear 2018, 51). Bryanin, Waltonin, Rogersin ja Dweckin kolmessa satunnaisessa tutkimuksessa huomattiin, että identiteetti motivoi yksilöä tietynlaiseen toimintaan ja käyttäytymiseen. Kun yksilö uskoi olevansa äänestäjä, hän kävi äänestämässä todennäköisemmin kuin yksilö, joka koki äänestämisen vain suoritettavana tekona. Sama on todettu myös lapsilla. Kun lapsi kuvailee itseään ”porkkanan syöjäksi”, tykkäsi lapsi porkkanasta enemmän kuin lapsi, joka syö porkkanoita silloin kuin pystyy. (Bryan, Walton, Rogers & Dweck 2011.) Sisäinen motivaatio uuden tavan oppimiseen on todella vahva silloin, kuin yksilö ker-

too *olevansa* jotain kuin että hän kertoisi *haluavansa* olla sellainen ihminen. Tällöin sisäinen motivaatio kumpuaa yksilön identiteetistä ja myös uuden tavan oppimisesta tulee osa ihmisen minuutta ja identiteettiä. (Clear 2018, 50.)

Uuden tavan oppimisessa kyseessä on kaksivaiheinen prosessi, jonka yksilö voi toteuttaa ja näin aloittaa identiteettinsä muutoksen ja uuden tavan oppimisen prosessin:

- Yksilön tulee päättää millainen ihminen hän haluaa olla
- Yksilön tulee todistaa se itselleen pienten voittojen avulla

Yksilön tulee siis aloittaa päättämällä millainen hän haluaa olla, jonka jälkeen hänen tulee pienten toistuvien onnistumisten kautta todistaa itselleen, että hän on sellainen millainen hän haluaa olla. Päätöksen tulee pohjautua yksilön arvoihin. Arvot ohjaavat toimintaa ja tekevät yksilön muutoksesta arvoihin pohjautuvan muutoksen. (Clear 2018, 57.)

Jotta yksilön ei tarvitsisi kuluttaa tahdonvoimaansa uuden tavan opettelussa ja rutiini tulisi tehtyä ilman liian suuria ponnisteluja, on uuden tavan opettelemisessa hyvä ottaa huomioon, että tapa olisi:

- mahdollisimman helppo tehdä
- aloittamiskynnykseltään matala
- mielekästä toimintaa

Kun yksilö on ennakoon suunnitellut toimensa rutiinin toteuttamiseen, sen teko ja aloittamiskynnys ovat matalat. Helppoutta lisää myös rutiiniin käytetyn ajan minimointi sekä rutiinin mielekkyys. Kun toiminta on mukavaa ja sidoksissa omiin arvoihin sekä tavoitteisiin aloittaminen sekä toiminnan ylläpito helpottuvat huomattavasti. (Tevalinna 2020, 165.) Yksi tärkeä tekijä uuden tavan oppimisessa on tietoinen toiminta. Tavoista ja totumuksista tulee olla tietoinen, jotta prosessi saa alkunsa (Clear 2018, 89). Toinen tärkeä tekijä on yksilön oma usko muutoksessa onnistumiseen. Uskoa onnistumiseen voidaan lisätä kartoittamalla muiden onnistumisia ja ajattelemalla ”minäkin pystyn”, muistelemalla aiempia onnistumisia sekä mielikuvaharjoittelua hyödyntämällä. (Virolainen & Virolainen 2019a, 43.)

Clear (2018, 260–261) on koonnut neljän lain askeleet, joiden avulla yksilö voi luoda itselleen hyvän rutiinin. Nämä neljä lakia ovat:

1. Tee siitä ilmeinen
2. Tee siitä houkutteleva
3. Tee siitä helppo
4. Tee siitä tyydyttävä

Kirjassaan Clear opettaa myös askeleet, kuinka päästä eroon huonosta tavasta. Nämä askeleet ovat käänteiset aikaisemmin mainituista uuden rutiinin oppimisen laista. Clearin mukaan huonosta rutiinista pääsee eroon, kun

1. Tekee rutiinista näkymättömän
2. Tekee siitä vastenmielisen
3. Tekee siitä vaikean
4. Tekee siitä epätydyttävän (Clear 262)

Uuden tavan oppimista voi helpottaa lisäämällä halutun uuden tavan jo olemassa olevan vanhan tutun tavan yhteyteen. Tätä kutsutaan rutiinien pinoamiseksi. Esimerkiksi kahvia hakiessaan yksilö voi välittömästi kahvin kaadon jälkeen tehdä minuutin mittaisen mikrotauon. Kun uuden tavan yhdistää jokapäiväiseen toiminnan yhteyteen, todennäköisyys uuden tavan ylläpitoon kasvaa. (Clear 2018, 97–98) Vanhan rutiinin korvaamista uudella kutsutaan myös tapojen muuttamisen kultaiseksi säännöksi, sillä yksilön on helpompi omaksua uusi rutiini, jos rutiinin alku- ja loppupiste ovat entuudestaan yksilölle tuttuja. (Duhigg 2018, 105)

Kun yksilö toistaa uutta tapaa säännöllisesti, tavan toistaminen johtaa fyysisiin muutoksiin yksilön aivoissa. Nämä fyysiset muutokset johtavat siihen, että mitä pitkäjänteisemmin yksilö toistaa uutta tapaansa, sitä tehokkaammaksi hänen aivojensa rakenne muuttuu kyseisen tavan toteuttamisessa. (Clear 2018, 176) Toistot niin ajatusten kuin tekojen kautta vahvistavat myös yksilön tiedostamattoman tason toimintaa. Arvioidaan, että vain 5 % yksilön ajatuksista tapahtuu tietoisien mielen tasolla ja loput 95 % ajatuksista tapahtuu alitajunnassa, tiedostamattomalla tasolla. Tästä syystä vanhat terveyttä edistämättömät rutiinit toistetaan, koska niiden toiminta tapahtuu tiedostamattoman ajattelun tasolla. (Virolainen & Virolainen 2019a, 41.) Uuden päivittäisen rutiinin sisäistämisessä avainasemaan nousee rutiinin kirjaaminen, sillä se on kaikista yksinkertaisin tapa, jolla uuden rutiinin toteutumista voi seurata päivittäin yksilön arjessa. Rutiinin kirjaamisessa on useita hyötyjä, joita ovat muun muassa se, että kirjaaminen tuo rutiinin näkyväksi ja houkuttelevaksi sekä kirjaaminen tuottaa yksilölle mielihyvää. Rutiinien kirjaamisen pitää myös yksilön rehellisenä omalle toiminnalleen. Kirjaaminen estää yksilön käyttäytymiseen liittyvän sokaistumisen ja vääristyneen kuvan yksilön toiminnasta. Tästä syystä valmennukseen tullaan laatimaan tavan seurantamittari, josta yksilö näkee oman edistymisensä ja saa onnistumisen kokemuksia huomatessaan tavan ylläpitämisestä seuranneen kehityksen. (Clear 2018, 242–243)

Tapojen kehä

Ärsyke aikaansaa rutiinin, jonka jälkeen seuraa palkinto. Kun palkinnon haluamisesta syntyy tarve, tapojen kehä on valmis. Ärsyke herättää tarpeen palkinnolle ja uuden rutiinin suorittaminen saa yksilön ansaitsemaan palkintonsa. Tapojen kehässä olennaista on ärsykkeen, rutiinin ja palkinnon muodostama kehä. Ei kuitenkaan riitä, että ärsyke ja palkinto saisivat rutiinin käyntiin, vaan yksilön aikaansaava tarve palkinnon tuomalle mielihyvälle aivoissa. Ärsykkeen on käynnistettävä rutiini,

mutta sen on samalla myös herätettävä tarve palkinnolle. Jotta uusi tapa saataisiin tapojen kehän mukaan jatkumaan säännöllisesti yksilön arjessa, on tärkeää saada aikaan ärsykkeenä toimiva tarve toiminnan jatkumiselle. (Duhigg 2018, 86–96.)

Ympäristön suunnittelusta apua uuden tavan oppimiseen

Ympäristön suunnittelu on yksi tehokkaimmista tavoista, mitä yksilö voi tehdä vähentääkseen uuden tavan oppimiseen liittyvää kitkaa, joka estää uuden tavan omaksumisen ja sen toistamisen. Suunnitteleamalla ympäristönsä niin, että tavan tekeminen on mahdollisimman vaivatonta ja helppoa yksilön arjessa, on hänellä mahdollisuus optimoida uuden tavan oppiminen. Yksilö voi esimerkiksi päättää paikan, jossa hän suorittaa uuden tapansa. Kun tämän paikan valitsee niin, että paikka on jo uuden tavan toistamisen ympäristössä, on rutiinin rakentaminen helpompaa. (Clear 2018, 188) Näin ollen esimerkiksi työpäivän tauon tekeminen kotitoimiston ympäristössä, juuri sillä paikalla missä yksilö tekee töitä, on todennäköisimmin yksilön suoritettavissa, kun hänen ei tarvitse siirtyä pois työpaikalta. Tauon voi myös liittää esimerkiksi kahvikoneen luo, jolloin yksilö törmää ympäristöön kyseisen rutiinin tekopaikkaan säännöllisesti. Yksilö voi tukea ympäristöllään muutostaan pitämällä muistilappua työpöydällään muistuttamassa terveyttä edistäviä teoista, kuten veden juonnista. Usein ympäristö ei tue yksilön muutosta, vaan ympäristö saattaa kannustaa ja altistaa yksilöä repsahtamaan. Ympäristöstä huolimatta yksilö voi varautua houkutuksiin suunnitteleamalla toimintansa etukäteen ja varautumalla mahdollisiin tuleviin haasteisiin. (Virolainen & Virolainen 2019a, 161)

Palkitseminen

Satunnaiset palkinnot rutiinin teosta ruokkivat uuden tavan oppimista. Palkitseminen tarjoaa uutuudenviehätystä ja vähentää tylsyyttä. Kun palkintojen saannin tahti vaihtelee, yksilön dopamiinin tuotanto kiihtyy, muistiin palauttaminen paranee ja uuden tavan sisäistyminen tehostuu. (Clear 2018, 288) Tästä syystä valmennuksessa voitaisiin tarjota esimerkiksi vaihtuva palkinto kerran viikossa eniten säännöllisesti taukoja pitänyt osallistuja.

6.4 Yhteenveto

Transteoreettinen käyttäytymismuutosmalli antaa toimivan valmennuksen luomiseen erinomaiset työkalut. TTM:n käyttäminen valmennuksessa vahvistaa yksilön motivaatiota muutokseen sekä uskoa omaan pystyvyyteen ja kykyihin. Valmennuskonseptin kannalta TTM on tärkeä hyödyntää muutosprosessia tukevan valmennuksen luomiseksi.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Työni käsittelee istumatyötä tekevien toimistotyöntekijöiden sekä yrittäjien työhyvinvoinnin tilaa ennen 30 päivän työhyvinvointihaastetta, sitoutumista haasteen aikana sekä muutostilaa koetussa hyvinvoinnissa haasteen suorittamisen jälkeen. Tutkimus päätettiin tehdä juuri tästä aiheesta, sillä Opetus- ja kulttuuriministeriön (2022, 48-49) tuoreen liikuntaraportin mukaan työikäisten väestön paikallaolo lisääntyi ja liikkuminen vähentyi koronapandemian seurauksena. Raportin mukaan vuosien 2021-2022 aikana otettujen askelten määrä oli työikäisillä pienentynyt lähes 400 askeleella verrattuna aikaisempiin vuosiin 2017-2019 ennen koronapandemiaa. Viikkotasolla työikäisten askelmäärä väheni jopa 3 000 askeleella. Tämä on merkittävä väheneminen työikäisten liikunnan määrässä sekä paikallaolomäärän lisääntymisessä.

Tällä tutkimuksella haluttiin luoda yksilön työhyvinvointia parantava työhyvinvointihaaste ja tutkia missä määrin sillä onnistutaan yksilön työhyvinvointia parantamaan käytännön tasolla. Yhdeksi tutkimuskysymykseksi valittiin *Miten saadaan osallistujat sitoutumaan haasteeseen* ja sen myötä yksi päähuomio opinnäytetyössä on osallistujien sitoutumisen tarkkailussa haasteen suorittamiseen. Tutkimuksessa haluttiin nähdä, riittääkö 30 päivää sitouttamaan osallistujan suorittamaan haasteen loppuun asti sekä saako haaste motivoitua hänet muutokseen työhyvinvointinsa parantamiseen. Toinen opinnäytetyön päähuomio on osallistujien koetussa hyvinvoinnissa, jota lähdettiin kehittämään haasteen yksinkertaisten hyvinvointitehtävien avulla.

Aineiston keräämisen ja analysoinnin lisäksi mukana oli toiminnallinen osuus, joka käsitti 30 päivän työhyvinvointihaasteen rakentamisen alusta loppuun. Tähän kuului muun muassa motivoivan ja inspiroivan sisällön suunnittelu, valmennusvideoiden kuvaaminen sekä tehtävien kirjoittaminen. Haasteeseen osallistui 147 istumatyötä tekevää ihmistä, jotka sitoutuivat vapaaehtoisesti haasteen suorittamiseen sekä kyselyihin vastaamiseen.

7.1 Työhyvinvointihaasteen suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyö alkoi alan kirjallisuuden ja tutkimustiedon keräämisellä, mitkä aloitettiin koronakeväänä 2021. Nämä loivat pohjan haasteen suunnittelulle ja toteutukselle sekä haasteen sisältämiin tutkimuskyselyihin, joilla aineisto on hankittu. Työhyvinvointihaasteen ensimmäinen suunniteltu aloituspäivä olisi ollut syyskuussa 2021, mutta koronapandemia siirsi haasteen alkamista myöhemmäksi. Tämä antoi minulle mahdollisuuden syventyä tutkimustietoon syvällisemmin ja panostaa haasteen sisällön laadukkuuteen. Aiheen kirjallisuus oli minulle tuttua, joten aloitin prosessin listaamalla ylös arkiaktiivisuuteen, työhyvinvointiin, istumiseen, ergonomiaan sekä uuden tavan opetteluun liittyvää kirjallisuutta. Etsin myös kotikaupunkini Oulun pääkirjastosta työtäni tukevaa kirjallisuutta. Tutkimukset joihin viittasin työssäni, on etsitty kirjallisuudessa käytettyjen tutkimusten lähteistä sekä hyödyntämällä verkostojani. Sain soveltuvaa kirjallisuutta lainaksi liikuntatieteiden tohtoriksi

istumisen vähentämisen terveyshyödyistä väitelleeltä Arto Pesolalta, joka on kirjoittanut itse lukuisia istumisen tauottamiseen liittyviä kirjoja, joita käytettiin myös tämän opinnäytetyön lähteenä.

Tutustuttuani laajasti alan kirjallisuuteen, määritin tutkimuksen tavoitteen sekä tutkimuskysymykset. Vasta teoriaosuuden kirjoitettua aloin laatimaan sisältösuunnitelmaa työhyvinvointihaasteelle. Haasteen sisältö vaihtui useaan otteeseen kirjallisuuteen tutustumisen myötä ja haasteen sisältö vaihtui loppukesästä 2021. Tämän jälkeen haasteelle lähdettiin luomaan aloitus- ja loppukyselyä, jotka toimivat tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä. Aineistonkeruuksi valittiin määrällisen tutkimuksen menetelmä, sillä se mahdollisti laajemman osallistujajoukon ottamisen mukaan tutkimukseen. Työhyvinvointihaasteen videoita ja sisältöjä laadittiin syyskuusta joulukuulle 2021, jolloin valmennus oli valmis ja sen aloituspäiväksi valittiin 17.01.2022.

Tutustuttuani työhyvinvointialan kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin, tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi valittiin:

1. Miten saadaan osallistujat sitoutumaan haasteeseen?
2. Missä määrin haaste parantaa osallistujien hyvinvointia?"

Tutkimukseen valittiin juuri nämä kysymykset, koska niiden avulla voitiin tutkia sitoutuvatko osallistujat 30 päiväksi haasteen suorittamiseen ja riittääkö 30 päivää parantamaan osallistujien kokemaa hyvinvointia siinä määrin, että he itse huomaavat eron työpäivän aikaisessa olotilassaan. Sekä opinnäytetyön teoriaosuus että valmennuksen sisältö luotiin tutkimuskysymyksistä lähtien ja valmennuksen materiaalista pyrittiin tekemään mahdollisimman innostava ja sitouttava kokonaisuus.

Kun opinnäytetyöni tavoite, sisältö ja tutkimuskysymykset oli laadittu, otin yhteyttä Syke Triben toimitusjohtajaan Terhi Immoseen. Syke Tribellä on valmennusala valmentajille valmennusohjelmien sekä -kurssien laatimiseen sekä heillä on oma Marketplace verkkokauppa, josta kuluttajat voivat löytää itselleen sopivia valmennuksia. Immonen innostui ideastani ja päätimme että opinnäytetyön 30 päivän työhyvinvointihaaste tulee myyntiin Syke Tribe Marketplaceen ja haaste toteutetaan Syke Triben valmennusallustalla. Minä aloin tutustumaan Syke Triben valmennusallustaan sekä aloin luoda valmennusta, kun puolestaan Syke Triben työntekijä laati haasteelle ilmoittautumislomakkeen, jossa kerrottiin mitä osallistujalta odotetaan ja mitä haaste pitää sisällään. Lomake ja laskeutumissivu on esiteltynä opinnäytetyön Liitteessä 1. Olen käynyt vuonna 2019 Syke Triben ohjaaman Digital Wellbeing Coach valmennusohjelman, jossa kouluttauduin digitaalisen valmentamisen ammattilaiseksi. Koulutuksessa käytiin läpi miten digitaalinen valmentaminen eroaa perinteisestä kasvokkain tapahtuvasta valmentamisesta sekä miten erilaisia digitaalisia työkaluja käytetään oppimisen syventämisessä digivalmentajana. Minulle oli alusta asti selkeänä se, että koska haaste ei sisällä kasvotusten tapahtuvia ohjauksia tai tiettyyn kellonaikaan tapahtuvia luentoja, on tärkeää että valmennus on sitouttava, inspiroiva sekä pelillinen erilaisten kyselyiden ja painikkeiden

avulla. Tästä syystä haasteen sisällöistä tehtiin mahdollisimman helposti ymmärrettävät ja nopeasti suoritettavat, jotta osallistujien mielenkiinto säilyy koko haasteen ajan.

Valmennusmateriaalien kuvaamiseksi loin suunnitelmat valmennusvideoiden sisällölle sekä loin kuvausaikataulun. Opettelin kuvaamaan videot Canonin järjestelmäkameralla ja mikrofoniin käytin puhelimen äänityssovellusta mikrofoniin kanssa parhaan äänen takaamiseksi. Muokkasin videot ja ääniraidat Adoben Premiere Pro ohjelmalla ja laadin videoille kansikuvat Canvalla, joka on graafisen suunnitteluun tarkoitettu selainsovellus, josta on saatavilla myös puhelimen applikaatio. Kaikki edellä mainitut ohjelmat olivat minulle entuudestaan tuttuja, mutta opinnäytetyöprosessissa pääsin syventämään osaamistani niiden käytössä. Valmennuksen videot ladattiin YouTubeen ja integroitiin Syke Triben valmennusalueelle niin, että ne ovat katsottavissa suoraan Syke Triben puhelimen applikaatiosta ilman YouTubeen siirtymistä tai sovellukseen kirjautumista. Näin valmennuksen videoiden katsominen ei vaatinut kolmannen osapuolen palveluihin kirjautumista ja henkilötietojen antamista heidän käyttöönsä.

Työhyvinvointihaasteen tehtävissä otettiin huomioon työhyvinvoinnin osa-alueita, joihin syvennyin alan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin tutustuessa. Työhyvinvointihaasteen minitehtäviä olivat muun muassa:

- Työpisteen siivoaminen
- Opettele asettamaan hyviä tavoitteita
- Valitse portaat hissin sijaan
- Hengitä hyvinvointia
- Seisomisen terveyshyödyt
- Näin seisot ergonomisesti
- Vaihtoehtoja toimistotuolille
- Tietoinen syöminen
- Luonnon uskomattomat terveysvaikutukset

Tehtävien yhteydessä osallistujille kerrottiin kyseisen tehtävän teon tuomista hyödyistä sekä sen terveysvaikutuksista ja osallistuja sai painaa applikaatiosta nappia, jolla hän sitoutui tehtävän tekoon sekä hän sain klikattua tehtävän tehdyksi, kun tehtävä oli suoritettu. Osallistujat saivat siis kattavan mutta helposti ymmärrettävän tietopankin työhyvinvointinsa kehittämiseen samalla, kun applikaatio sitoutti osallistujan suorittamaan tehtävän.

Haasteen jokainen tehtävä sisälsi kansikuvan, jossa oli hyvälaatuinen ja inspiroiva kuva päivän tehtävään liittyen. Sisällöissä oli käytetty erilaisia fontteja ja eri kirjainkokoja, jotka selkeyttivät tekstiä ja niiden tavoitteena oli tehostaa oppimista sekä tehdä tekstistä helposti luettava.

Sain opinnäytetyöhön mukaan yhteistyökumppaniksi Top-Cousins verkkokaupan, joka tarjoaa kuluttajille sekä työyhteisöille ratkaisut työergonomiaan. Kaikilla ei ole taloudellisesti mahdollista hankkia sähköpöytää, tai sähköpöytää ei kokonsa vuoksi mahdu kotitoimistolle. Top-Cousinsilla on verkkokaupassaan helposti koottava, suomalaisesta koivuvanerista valmistettu Hima Lifter, jolla minkä tahansa pöydän saa muutettua seisomatyöhön soveltuvaksi (Top-Cousins, 2022). Pääsin neuvottelemaan heidän kanssaan yhteistyöstä sekä neuvottelujen jälkeen aloitimme pitkäaikaisen yhteistyön. Työhyvinvointihaasteessa esiteltiin heidän tuotteistaan Hima Lifterit sekä seisomamatto, joiden avulla istumisen vähentäminen ilman sähköpöytää on vaivatonta ja ergonomista.

Kun työhyvinvointihaasteen sisältö oli saatu valmiiksi, alkoi valmennusohjelman pilotin markkinointi sosiaalisessa mediassa. Kanavina osallistujien hankintaan käytettiin Instagramia, Facebookia sekä Syke Triben uutiskirjettä. Haaste alkoi 17.01.2022 ja haaste loppui 20.02.2022. Tämän jälkeen tulokset analysoitiin ja opinnäytetyö hiottiin loppuun. Tein paljon töitä kootakseni työhyvinvointihaasteesta laadukkaan ja ammattitaitoisen valmennuksen, joka sitouttaa osallistujat ja inspiroi heitä muutokseen työhyvinvointinsa kehittämiseen. Työhyvinvointihaasteen sisältöjä työstettiin useita kuukausia ja ne saatiin valmiiksi joulukuun aikana, jolloin päätettiin haasteen alkamispäivä sekä markkinoinnin aloituspäivät.

7.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Ihmisjoukko, josta tutkimuksessa halutaan kerätä tietoa kutsutaan perusjoukoksi. Tutkimus jaetaan otantatutkimukseen eli osatutkimukseen sekä kokonaistutkimukseen. Kokonaistutkimus tutkii koko perusjoukon, kun puolestaan otantatutkimus tutkii vain tietyn osajoukon perusjoukosta, jolloin vain yksi perusjoukon osa tutkitaan. (Heikkilä 2014, 12-13) Tässä opinnäytetyössä tutkitaan perusjoukon osaa eli työtä tekeviä aikuisista nimenomaan istumatyötä tekeviä aikuisia.

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, sillä se mahdollisti suuremman otoksen saamisen tutkimukseen. Suurempi otoskoko vaikuttaa tutkimuksen tulosten luottavuuteen, joten tässä tutkimuksessa menetelmäksi valittiin juuri määrällinen tutkimus (Vilkka 2007, 57). Tutkimus oltaisiin voitu toteuttaa myös kvalitatiivisella eli laadullisella menetelmällä, jolloin oltaisiin voitu syventyä tarkemmin yksilön hyvinvoinnin tilaan ja siinä tapahtuvaan muutokseen, mutta koska tutkimuskysymyksiksi valittiin kuinka osallistujat saadaan sitoutumaan haasteeseen sekä missä määrin he kokevat muutosta hyvinvoinnissaan, määrällinen tutkimusmenetelmä mahdollisti vaikuttavamman tuloksen ja kattavamman otoksen tutkimukselle. Osallistujille annettiin kuitenkin mahdollisuus myös vastata tutkimuksen aikana avoimiin kysymyksiin, jossa he pystyivät paremmin ilmaisemaan kokemuksiaan sekä antamaan palautetta.

7.3 Aineistonkeruumenetelmä

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen tutkimuskysely sekä valmennuksen alkuun että loppuun. Kyselyihin vastaaminen oli osa työhyvinvointihaastetta ja kyselyt täytettiin Syke Triben applikaatiossa. Koska valmennusalusta mahdollisti kyselyjen järjestämisen osaksi valmennusta, oli opinnäytetyölle luonnollista sisällyttää kyselyt osaksi haastetta, kuin toteuttaa kyselyt ulkopuolisen ohjelman avulla. Tällä tavalla vastaajien todennäköisyyttä vastata lisättiin, kun kyselyyn vastaaminen tapahtui tehtävien lomassa vaivattomasti ja nopeasti.

Kvantitatiivisten tutkimuskyselyiden sisältö vastasi tutkimuskysymyksiin sekä kyselyt oltiin luotu teoriaan huolellisesti perehtyen. Koska toinen tutkimuskysymyksistä koski osallistujien koetun hyvinvoinnin parantumista, kerättiin tutkimuskyselyillä tietoa osallistujien tämän hetken jaksamisen, keskittymisen ja energisyyden tilasta sekä kuinka jumissa heidän kroppansa oli tällä hetkellä.

Alukyselyssä kysymyksiä oli yhteensä 14 ja loppukyselyssä 13 kappaletta. Loppukyselyssä kysyttiin 13 kysymyksen lisäksi myös millaisen arvosanan osallistuja antaisi haasteelle sekä osallistujalle annettiin mahdollisuus jättää haasteesta avoin palaute. Kyselyt sisälsivät yhden avoimen kysymyksen, joka valittiin täydentämään kyselyä niin, että osallistuja pystyi kuvaamaan itse millaisella tuolla hän istuu pääosin työpäivän aikana. Alku- ja loppukyselyiden lisäksi opinnäytetyön aineisto on kerätty myös Tervetuloa -osion, paikallaoloajan määrittämisen osion ja viikkohaasteen kysymyksistä. Tervetuloa -osio sisälsi kaksi monivalintakyselyä ja yhden avoimen kysymyksen, paikallaolon määrittämisen osio sisälsi avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja pääsi kirjoittamaan istumisen määrän työpäivän aikana, vapaa-ajalla sekä koko päivän istumisen määrän ja viikkohaasteen suoritettuaan osallistuja täytti viikkohaasteen kyselyn, joka sisälsi 7 monivalintakysymystä ja yhden avoimen kysymyksen. Avoimet kysymykset valittiin tarkoin tutkimukseen valittujen tutkimuskysymyksen pohjalta, jotta osallistujat saadaan sitoutumaan haasteeseen sekä kertomaan omassa hyvinvoinnissaan tapahtuvista muutoksista.

Opinnäytetyöhön päätettiin etsiä 100-200 osallistujaa ja lopulta otoskooksi määräytyi 147 osallistujaa. Tutkimukseen haluttiin vähintään 100 henkilön osallistujajoukko, jotta tutkimus olisi käytännön tasolla vaikuttava ja sillä voitaisiin todellisuudessa tutkia missä määrin se parantaa osallistujien hyvinvointia. Mitä suurempi suoritettujen tutkimusten otos on, sitä enemmän osallistunut otos edustaa joukkonsa yleistä tilannetta ja kokemusta (Vilka 2007, 17). Aineisto kerättiin osallistujilta 17. tammikuuta ja 22. helmikuuta välisenä aikana.

7.4 Aineiston analysointi

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kerättävä aineisto, sen käsittely, analysointi sekä tulkinta ovat erillisiä tutkimuksen vaiheita. Nämä aineiston analysoinnin vaiheet helpottavat tutkimuksen aineiston koontia. (Vilkka 2007, 106.)

Tutkimuksessa kerätty aineisto koottiin ja analysoitiin haasteen päätyttyä. Tutkimuksen aineisto on tuotu Syke Triben valmennuslustralta ja analysoitu Google Sheetsiä hyödyntäen. Vastaajien prosentit laskettiin Google Sheetsillä, prosentit vietiin graafiseen suunnitteluohjelma Canvaan, jossa tuloksista luotiin selkeät kaaviot. Kaaviossa on kerrottu osallistujien määrä sekä vastaajien vastausprosentit. Kirjallisia selityksiä ei lisätty kaavioihin, vaan kaaviot on avattu sanallisesti tutkimustuloksiin. Kaavion vieressä on näkyvillä asiakkaan puhelimen applikaation näkymä kyselyn kysymyksistä sekä vastausvaihtoehdoista. Aineistoa analysoidessa huomattiin, että joitakin alku- ja loppukyselyjen kysymyksiä oltaisiin voitu tarkentaa ja näin ollen oltaisiin voitu laajemmin tutkia opinnäytetyön vaikuttavuutta. Näitä kehityskohteita on avattu syvällisemmin pohdinta -osiossa.

7.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksessa tavoitteena on mahdollisimman luotettavat tutkimustulokset, joita arvioidaan reliabiliteetti- ja valideettikäsitteisiin nojaten. Määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta tulee arvioida aina tutkimuksen luotettavuuden perusteella. (Kananen 2008, 79) Vilkka (2007, 179) kuvaa valideetin valitun tutkimusmenetelmän tai mittarin kyvyksi mitata olennaisesti sitä mitä ollaan mittaamassa ja tutkimusta voidaan kuvata validiksi silloin, kun systemaattisia virheitä ei ole sisältynyt tutkimukseen. Reliabiliteetti arvioi tutkimuksen mahdollisuutta antaa pysyviä tuloksia eli se arvioi erityisesti tutkimuksen tulosten pysyvyyttä ja toistuvuutta tutkimuksesta toiseen ja sitä on arvioitava jo tutkimuksen suorittamisen aikana. (Vilkka 2007, 149.)

Koko tutkimusprosessin ajan on tärkeää noudattaa tutkimuksen tieteellistä käytäntöä. Tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan sitä, että hyvä tutkimus ottaa huomioon tutkimuksen kohderyhmän, tiedeyhteisön sekä hyvän tieteellisen tavan, eikä tutkimus loukkaa edellämainittuja. Tutkimuksen tutkijan tehtävänä on erityisesti tutkimuksensa haittojen minimointi ja niiden suhteessa myös hyötyjen maksimointi. (Vilkka 2007, 90–91.)

Vilkan (2007, 174) mukaan suoritettujen tutkimusten kokonaisluotettavuuden muodostaa valideetti sekä reliabiliteetti, jolloin hyväksi kokonaisluotettavuudeksi määritellään tutkimus, jossa otos edustaa valittua perusjoukkoa sekä tutkimuksen mittauksessa on huomioitu mahdollisimman vähäinen satunnaisuus. Tutkimuksen otoskoko oli hyvä, sillä 147 haasteeseen osallistujasta 130 täytti alkukartoituksen ja loppuun asti sitoutuneita osallistujia oli 85. Koska vastaajia oli tutkimuksessa paljon, voidaan päätellä että otos oli riittävän suuri, jotta vastauksissa näkyi

perusjoukon ominaisuuksia sekä kokemuksia työhyvinvoinnista. Suuri otos aikaansaa luotettavimmat tutkimustulokset (Vilka 2007, 57). Vastaajien määrä väheni haasteeseen osallistujien määrästä 12 % ja 63 % alkukyselyyn vastanneista vastasi myös loppukyselyyn. Kyselyihin vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja osallistujat saivat itse vapaaehtoisesti päättää vastaavatko he kaikkiin kysymyksiin vai jättävätkö joihinkin kohtiin vastaamatta.

Tutkimuksen kyselyistä lähdettiin luomaan mahdollisimman tarkat ja selkeät, jotta niihin vastaaminen olisi helppoa ja jotta tutkimukseen osallistuneiden ja kyselyyn vastanneiden määrä olisi mahdollisimman suuri. Kyselyt lähdettiin luomaan vasta huolellisen kirjallisuuden tutustumisen ja tutkimuksiin perehtymisen jälkeen. Kirjallisuusaineistoina käytettiin sekä verkkoaineistoja että fyysisiä kirjoja. Vilkan (2007, 33) mukaan verkkomateriaalin hyödyntämisessä on tärkeää huomioida, että kaikki verkossa sijaitseva aineisto ei aina ole luotettavaa ja laadukasta. Tämä otettiin kirjallisuuden keruussa huomioon ja lähteinä käytettiin ainoastaan alan asiantuntijoiden, tutkijoiden sekä tutkimuksien aineistoja. Kirjallisuuden sekä tutkimuksiin perehtymisen jälkeen, kun kyselyjä alettiin laatimaan, niitä verrattiin jatkuvasti tutkimuskysymyksiin, jotta kyselyt ovat tutkimuksen tavoitteen mukaiset. Kyselyt testattiin huolellisesti ja kysymyksiä hiottiin useaan otteeseen yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa, jotta kysely vastaa tavoitteita mahdollisimman tarkasti. Epäselvät ja epäolennaiset kysymykset poistettiin ja huomio pidettiin kyselyn selkeydessä sekä vaivattomassa vastaamisessa.

Anonymisoinnilla tarkoitetaan henkilötietojen poistamista tai muuttamista, millä estetään yksittäisten henkilöiden tunnistaminen tutkimuksen tuloksista. (Vilka 2007, 90) Haasteeseen osallistuvilla tuotiin selkeästi esille tutkimukseen osallistumisen anonymiteetin säilyminen ja ettei osallistujan yhteystietoja tai muita yksilön tunnistettavia tietoja käytetä opinnäytetyöprosessin aikana. Osallistujille myös viestittiin selkeästi siitä, että ilmainen paikka haasteessa ei sido jatkotilauksiin. Heille annettiin myös mahdollisuus kysyä heränneitä kysymyksiä sekä jättää valmennus halutessaan myös kesken. Osallistujilta toivottiin haasteeseen osallistumista vain, mikäli aihe oikeasti kiinnostaa aidosti osallistujaa sekä että aihe on sellainen josta hän olisi jopa valmis myös maksamaan. Opinnäytetyössä käsiteltyjä tietoja käsitteli vain minä opinnäytetyöntekijänä, eikä tietoja päässyt näkemään kukaan ulkopuolinen. Tietoja on säilytetty huolellisesti salasanojen takana olevissa ohjelmistoissa, jotta muut eivät pääse tietoihin käsiksi.

Opinnäytetyön tuloksia analysoidessa ollaan käytetty asianmukaisia ohjelmia ja opinnäytetyön toiminnalliset ratkaisut on perusteltu työn tavoitteilla ja tutkimuskysymyksillä, jotka ovat luotu yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Koko opinnäytetyöprosessin ajan varmistettiin toimenpiteiden soveltuvuus tutkimuskysymyksiin vastaten ja tehtävät luotiin yksilön etua ajatellen tutkimuksien tuloksia hyödyntämällä. Tulosten analysointi on tehty nimettömästi eikä osallistujia pystytä tunnistamaan tutkimuksen tuloksista. Analyysi on suoritettu oikein, eikä datan syötössä ole tapahtunut lasku- tai näppäilyvirheitä. Tutkimuksesta saadut tulokset tarkistettiin useaan otteeseen,

jotta virheiltä vältetään. Tutkimustulosten johtopäätöksissä on hyödynnetty saadun datan lisäksi myös teoriaan sekä aiempia tutkimuksia. Minulle haasteen tekijänä oli tärkeää että heti haasteen ensimmäisestä tehtävästä asti osallistujat pystyvät luottamaan minuun valmentajana sekä tutkimuksiin perehtyneenä opinnäytetyöntekijänä, joten osallistujille kerrottiin heti Tervetuloa - osiossa minusta valmentajana sekä taustoistani työhyvinvointialan yrittäjänä. Ajattelen tämän tuoneen uskottavuutta haasteeseen sekä lisänneen luotettavuutta minuun alan asiantuntijana ja valmentajana. Osallistujille kerrottiin minun perustamasta Tauottajat Taukoyhteisöstä, koulutustaustastani elintapaohjaajana sekä personal trainerina, joka valmistuu pian Wellness tradenomiksi sekä omasta kokemuksestani toimistotyössä, joka aiheutti minulle välilevynpullistuman, emännänkyhmyn niskaan sekä käsivarren hiirikäden. Oma intohimoni alaa kohtaan sekä ammattitaitoni alalta loi tutkimukselle luotettavan pohjan sekä ilmapiirin.

Opinnäytetyön prosessin aikana on konsultoitu opinnäytetyön ohjaajaa sekä alan asiantuntijaa tiedon keruuseen ja tutkimustietoon tutustumiseen. Istumisen vähentämisen terveyshyödyistä liikuntatieteiden tohtoriksi väitellyt Arto Pesola antoi opinnäytetyön tiedonkeruuseen soveltuvia kirjoja sekä tutkimustietoa. Kun tutkimus saadaan valmiiksi, kerätyt tiedot hävitetään tutkijan tietokoneelta 30.12.2022 mennessä.

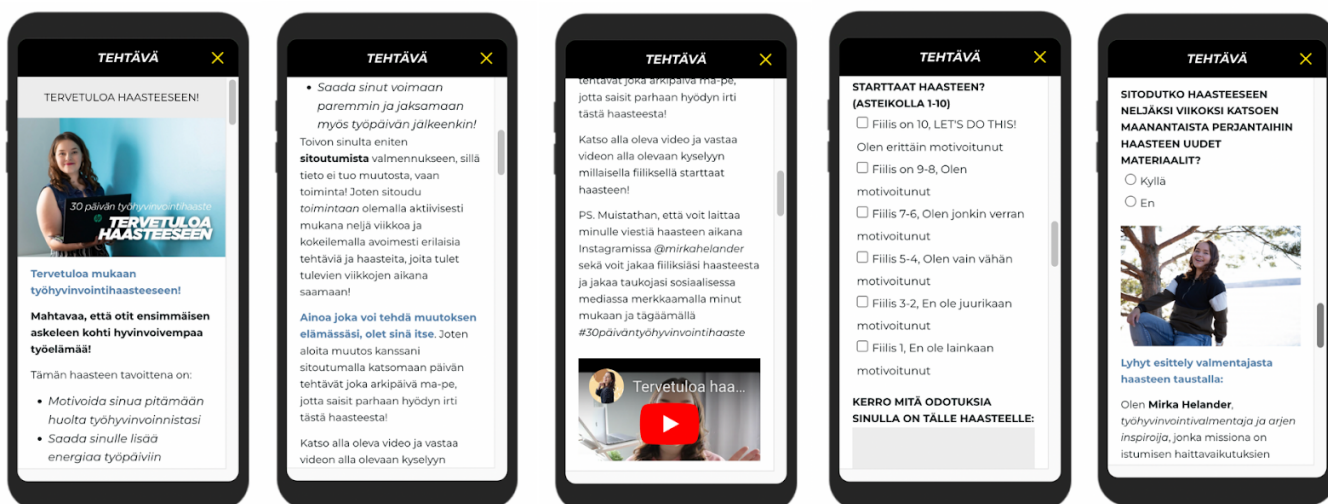
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Opinnäytetyön käytännön osuus, 30 päivän työhyvinvointihaaste, alkoi 17. tammikuuta 2022 ja se päättyi 20. helmikuuta 2022. Haasteeseen osallistuneet täyttivät alkukartoituksen haasteen ensimmäisenä päivänä ja loppukartoituksen haasteen viimeisenä päivänä. Haaste sisälsi myös välikyselyjä sekä välihaasteita, joiden tarkoitus oli pitää osallistujia sitoutuneena haasteeseen ja ylläpitää hänen mielenkiintoa hyvinvointinsa kohentamiseen. Työhyvinvointihaasteen osallistujiksi etsittiin istumatyötä tekeviä yrittäjiä sekä toimistotyötä tekeviä. Osallistujien iällä, sukupuolella tai asuinpaikalla ei ollut vaikutusta osallistujien valintaan, mutta koska tutkimukseen etsittiin työikäisiä, olivat vastaajat työikäisiä nuoria aikuisia tai aikuisia. Vastaajat saivat kertoa itsestään lisätietoja Syke Triben applikaatioon, mutta se ei ollut välttämätöntä, eikä näitä tietoja käytetty opinnäytetyön teossa lainkaan. Oleellista oli, että vastaaja koki haasteen aiheen kiinnostavaksi ja tunnisti itsensä istumatyötä tekevästä henkilöstä, joita haasteeseen etsittiin.

8.1 Sitoutuminen haasteeseen

30 päivän työhyvinvointihaaste toteutettiin Syke Triben valmennusludella, jonka ansiosta osallistujat pystyivät suorittamaan haasteen joko tietokoneen selaimella tai puhelimen applikaatiolla. Puhelimella suorittajat saivat sovellukselta muistutuksia päivittäin haasteen tehtävistä ja uusista materiaaleista.

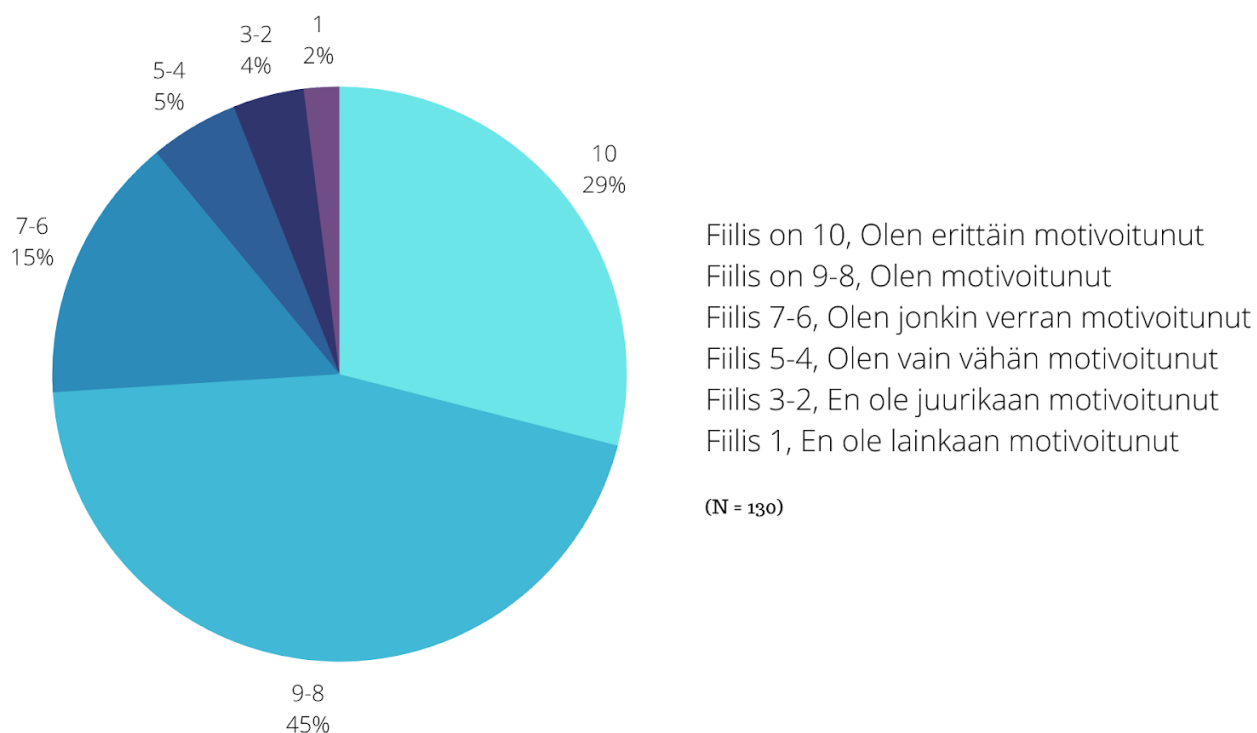
Haaste alkoi Tervetuloa -tehtävällä, jossa osallistujat pääsivät lukemaan haasteen tavoitteista, minusta valmentajana sekä motivoivat kannustukset haasteen suorittamiseen (kuva 3).



KUVA 3. 30 päivän työhyvinvointihaasteen Tervetuloa -osio.

Ennen alkukartoitusta, tässä Tervetuloa -osiossa osallistujilta kysyttiin kuinka motivoituneita he ovat haasteen alkamisesta. Kuvassa 4 on esitelty vastanneiden tulokset, joista 45% kertoi olevansa motivoituneita ja 29% vastasivat olevansa erittäin motivoituneita. Näin ollen erittäin

motivoituneeksi, motivoituneeksi tai jonkin verran motivoitukseksi itsensä mielsi 89% vastanneista. Motivaatiotasokseen 1-5 asteikon valinneita osallistujia oli 11% ensimmäiseen kyselyyn vastanneista 130 osallistujasta.

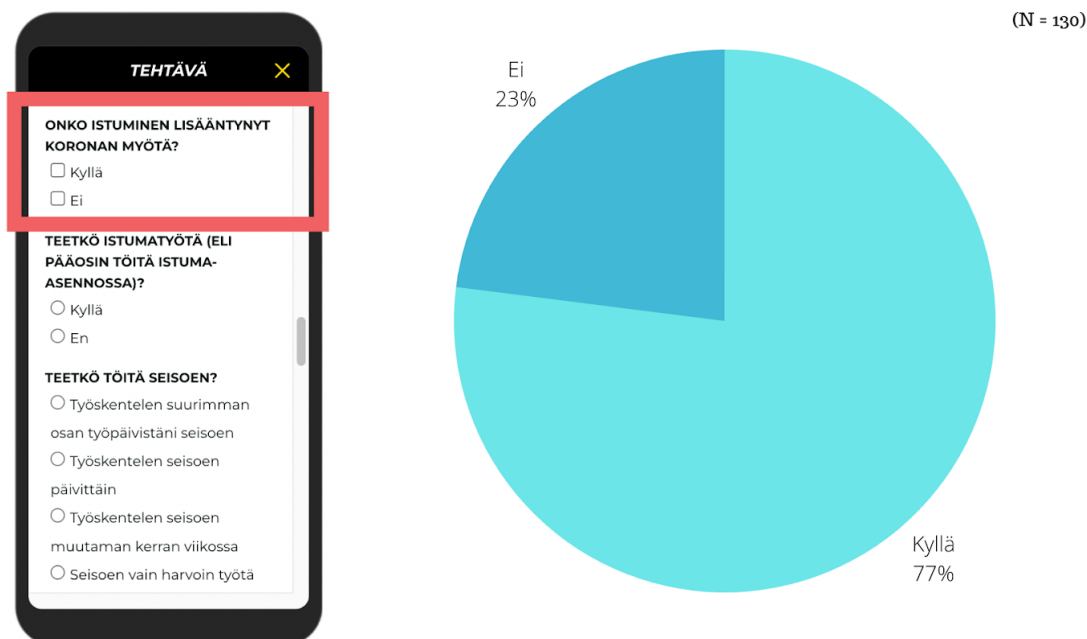


KUVA 4. Vastaajien motivoituneisuus työhyvinvointihaasteeseen (N=30).

Osallistujat pääsivät myös kertomaan avoimessa kysymyksessä mitä odotuksia heillä on haasteelle. Kyselyyn vastasi 147 osallistujasta 101 osallistujaa. Vastauksissa toistui erityisesti toive virkeämmästä olost ja jaksamisesta, innostuminen jälleen omasta hyvinvoinnista sekä yksinkertaisten ja konkreettien vinkkien oppiminen, joilla arkeen saisi voimavaroja ja uusia rutiineja. Koska osallistujat ovat pääosin istumatyötä tekeviä, vastauksissa ilmeni myös paremman työergonomian oppiminen ja istumisesta aiheutuvien kipujen vähentäminen. Ennen alkukartoitusta Tervetuloa -osiolla haluttiin myös kartoittaa uudelleen osallistujien sitoutumista haasteen suorittamiseen ja kyselyihin vastaamiseen. Osallistujilta kysyttiin sitoutuvatko he haasteeseen neljäksi viikoksi katsoen maanantaista perjantaihin haasteen uudet materiaalit. 130 vastasi kysymykseen, joista 103 osallistujaa kertoi sitoutuvansa haasteeseen ja 17 osallistujaa eivät aio sitoutua haasteen materiaalien katsomiseen.

Yksi opinnäytetyön tavoitteista oli tutkia missä määrin työhyvinvointihaaste parantaa osallistujien hyvinvointia. Tästä syystä alkukartoituksessa kartoitettiin onko osallistujan istumisen määrä lisääntynyt koronapandemian myötä. 77 % osallistuneista vastasi istumisen määrän lisääntyneen koronapandemian aikana (kuva 5). Tällä kysymyksellä kartoitettiin myös osallistujien soveltuvuutta

haasteeseen, sillä opinnäytetyön kohderyhmänä oli juurikin istumatyötä tekevät työntekijät ja yrittäjät.



KUVA 5. Vastaajien istumisen lisääntyminen koronapandemian myötä (N=130)

Alkukartoitus käynnisti haasteen maanantaina 17. tammikuuta 2022, jonka jälkeen osallistujat saivat ensimmäisen työhyvinvointihaasteen tehtävän tiistaina. Haasteen jokaisena arkipäivänä osallistujat saivat yksinkertaisia ja helposti toteutettavia tehtäviä oman hyvinvointinsa kohentamiseen. Torstaina osallistujien tehtävänä oli oman päivittäisen paikallaoloajan määrittäminen, jossa he pääsivät laskemaan istumisen määrää työpäivän ajalta, vapaa-ajalta sekä yhteenlaskettuna koko päivän ajalta. Vastauksissa ilmeni, että haasteen osallistujat istuivat keskimäärin työpäivänsä aikana 7 tuntia 40 minuuttia. Vapaa-ajalla osallistujat istuivat keskimäärin 2 tuntia 10 minuuttia ja koko päivän istumisajaksi osallistujat arvioivat keskimäärin 9 tuntia 50 minuuttia.

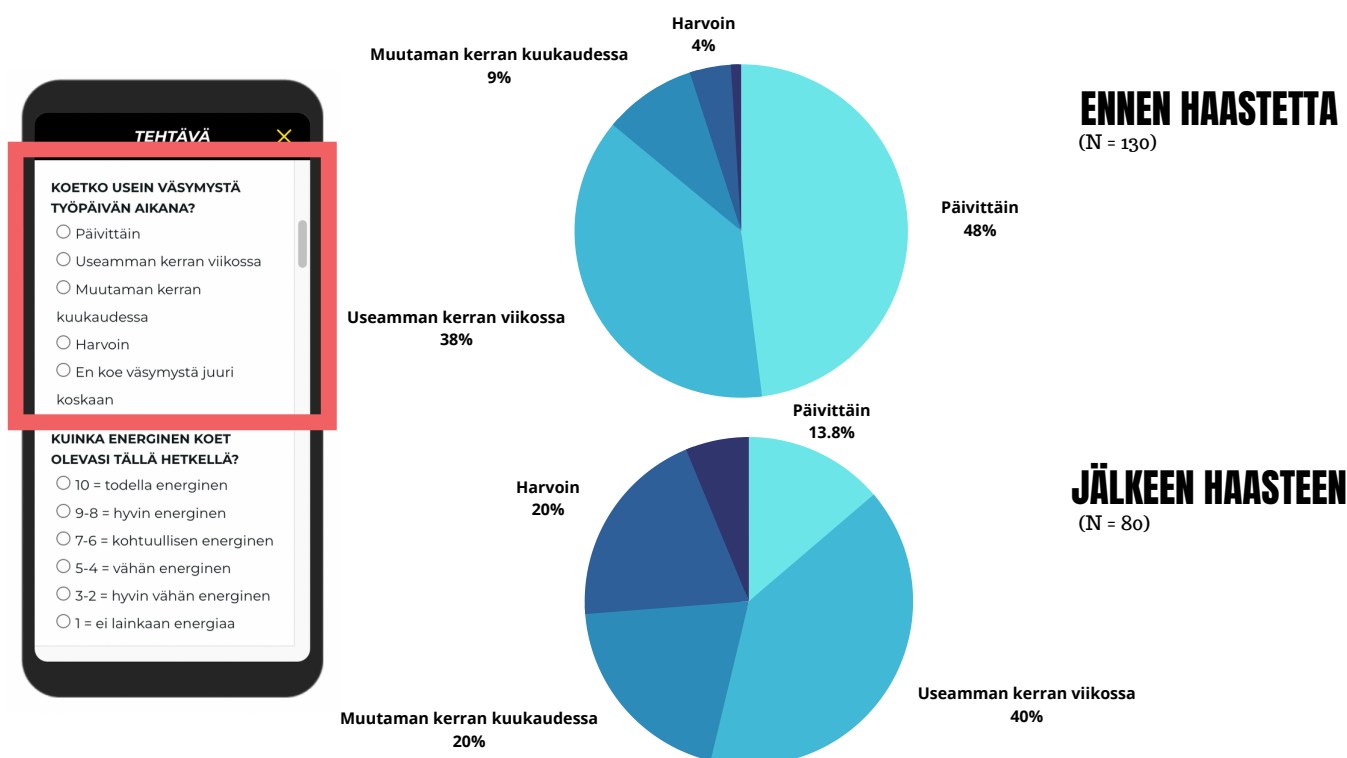
Haasteeseen osallistujat arvioivat istuvansa työpäivän aikana tunnin enemmän kuin on arvioitu tyypillisen toimistotyöntekijän keskiarvoksi. Pesolan (2014, 18) mukaan toimistotyöntekijän on arvioitu istuvan keskimäärin työpäivänsä aikana noin 6 tuntia ja 40 minuuttia. Aikuisen koko päivän aikaisen istumisen määrä on arvioitu olevan noin 9-11 tuntia. Haasteeseen osallistuneiden arviot omasta istumisajastaan olivat valtakunnallisen arvioidun istumisajan sisällä.

8.2 Muutokset väsymyksessä ja energisyydessä

Pitkä työpäivän aikainen istuminen estää lihasten hapensaannin, mikä hidastaa verenkierron aivoihin, joka aiheuttaa yksilölle päänsäryn ja vireystilan laskun (Pesola 2013, 66). Tämä nähtiin myös opinnäytetyön tutkimuksen alkua- ja loppukartoitukseen vastanneiden vastauksissa, kun heiltä

kysyttiin kokevatko he usein väsymystä työpäivän aikana ja kuinka energiseksi he kokevat itsensä tällä hetkellä.

Ennen haasteen alkamista 48 % vastanneista kokivat väsymystä päivittäin työpäivän aikana ja 38 % koki väsymystä useamman kerran viikossa. Työhyvinvointihaasteen suorittamisen jälkeen päivittäin väsymystä kokeneiden määrä väheni 14 %:iin. Haasteen alkaessa 1 % vastasi ettei koe väsymystä työpäivän aikana juuri koskaan. Tämä on merkittävä ero haasteen jälkeen vastanneiden määrään, sillä haasteen jälkeen 6 % vastanneista ei kokenut enää väsymystä juuri koskaan. (Kuva 6.)



KUVA 6. Vastaajien kokemus väsymys työpäivän aikana ennen haastetta (N=130) ja haasteen jälkeen (N=80)

Osallistujien tämän hetken energisyyden määrää ennen haastetta sekä haasteen jälkeen mitattiin arviointiasteikolla 1-10, jossa 10 oli todella energinen ja 1 ei lainkaan energiaa tällä hetkellä. Ennen haasteen alkamista, vain 2 % osallistujista koki itsensä todella energiseksi. Haasteen jälkeen todella energiseksi itsensä kokivat 6 % työhyvinvointiaasteeseen osallistujista. 45 % vastasi energisyytensä olevan asteikolla 1-5 ennen haastetta ja samojen arviointiasteikkojen vastanneiden määrä väheni haasteen jälkeen 34 %:iin. (Kuva 7.)

TEHTÄVÄ

KUINKA ENERGINEN KOET OLEVASI TÄLLÄ HETKELLÄ?

☐ 10 = todella energinen

☐ 9-8 = hyvin energinen

☐ 7-6 = kohtuullisen energinen

☐ 5-4 = vähän energinen

☐ 3-2 = hyvin vähän energinen

☐ 1 = ei lainkaan energiaa

KOETKO STRESSIN OIREITA (PÄÄNSÄRKY, HUIMAUUS, PURISTAVA TUNNE RINNASSA, SYDÄMEN TYKYTYKS) USEIN TYÖPÄIVÄN AIKANA?

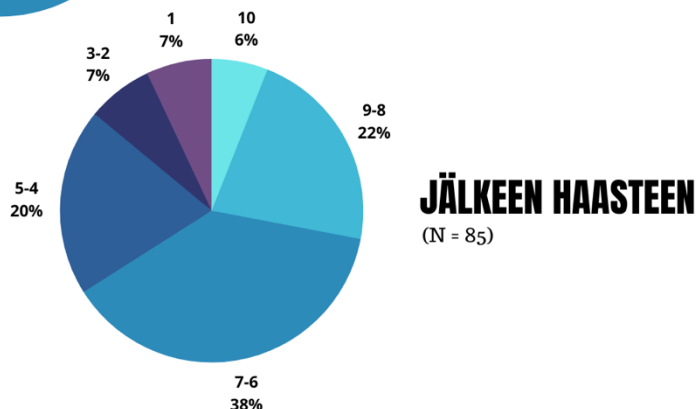
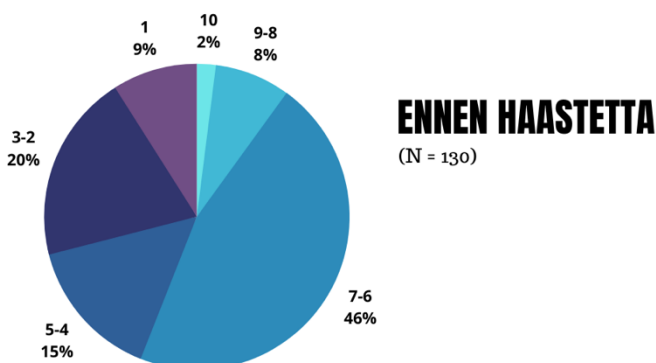
☐ 1 - 2 päivänä viikossa

☐ 3 - 4 päivänä viikossa

☐ Päivittäin

☐ En juuri koskaan

KOETKO ERI PUOLILLA



KUVA 7. Vastaajien energisyys tällä hetkellä ennen haastetta (N=130) ja työhyvinvointihaasteen jälkeen (N=85)

Osallistujien kokemia stressin oireita kartoitettiin kysymällä niiden toistuvuutta työpäivien aikana. Ennen haasteen suorittamista, vain 4 % ei kokenut stressin oireita juuri koskaan työpäivän aikana. Haasteen suorittamisen jälkeen 33 % osallistujista ei enää kokenut juuri koskaan stressin oireita. 1-4 päivänä viikossa stressin oireita kokeneiden määrä tippui 77 %:sta 52 %:iin ja päivittäin stressin oireita kokeneiden määrä tippui 4 %:iin haasteen suorittamisen jälkeen. (Kuva 8.)

TEHTÄVÄ

KOETKO STRESSIN OIREITA (PÄÄNSÄRKY, HUIMAUUS, PURISTAVA TUNNE RINNASSA, SYDÄMEN TYKYTYKS) USEIN TYÖPÄIVÄN AIKANA?

☐ 1 - 2 päivänä viikossa

☐ 3 - 4 päivänä viikossa

☐ Päivittäin

☐ En juuri koskaan

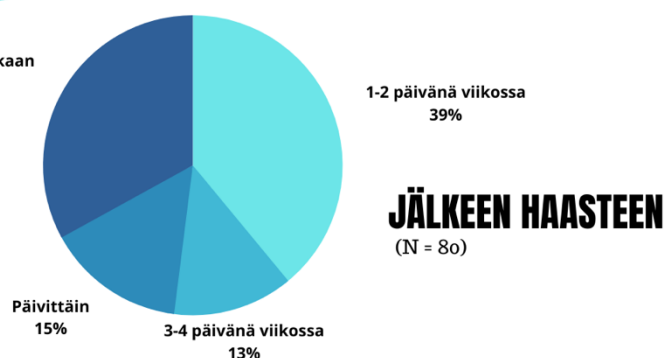
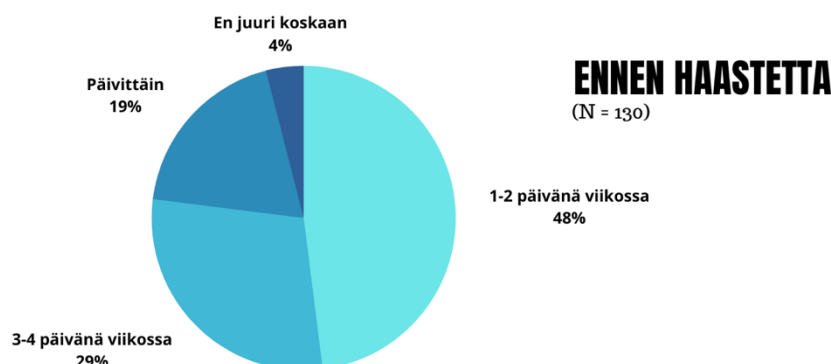
KOETKO ERI PUOLILLA KROPPAA KIPUJA (TAI JUMEJA) TYÖPÄIVÄN AIKANA (VOIT VALITA USEAMMAN VAIHTOEHDON)

☐ Käsivarsissa

☐ Reisissä (taka- ja / tai etureidet)

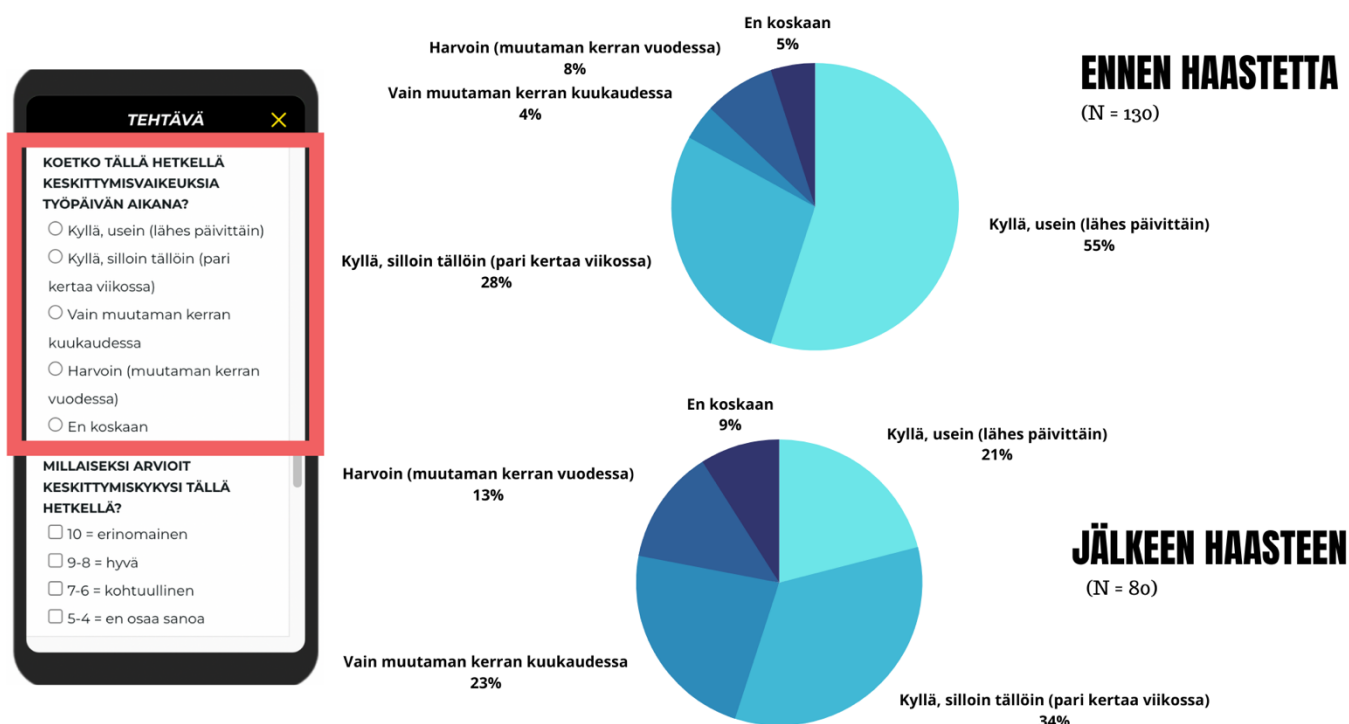
☐ Niska-hartia-seudulla

☐ Pääkipua (esim.



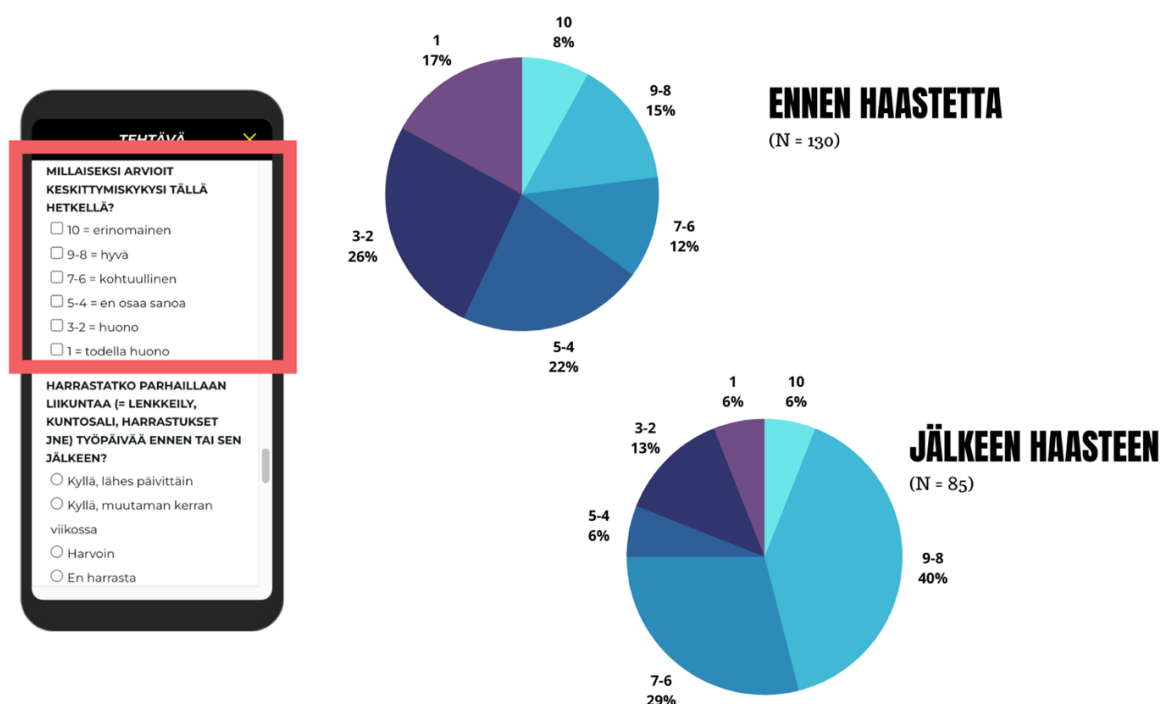
KUVA 8. Vastaajien kokema stressin toistuvuus työpäivän aikana ennen haastetta (N=130) ja haasteen jälkeen (N=75)

Alkukartoitukseen vastanneista 130 osallistujasta vain 13 % koki harvoin tai ei koskaan keskittymisvaikeuksia työpäivän aikana. Päivittäin keskittymisvaikeuksia koki yli puolet, 55 % osallistujista ja pari kertaa viikossa keskittymisvaikeuksia kokeneiden osuus oli 28 %. Haasteen jälkeen lähes päivittäin ja pari kertaa viikossa keskittymisvaikeuksia kokeneiden määrä väheni 83%:sta 55 %:iin. Ei koskaan tai vain harvoin keskittymisvaikeuksia kokevien määrä puolestaan nousi 13 %:sta 22 %:iin. (Kuva 9.)



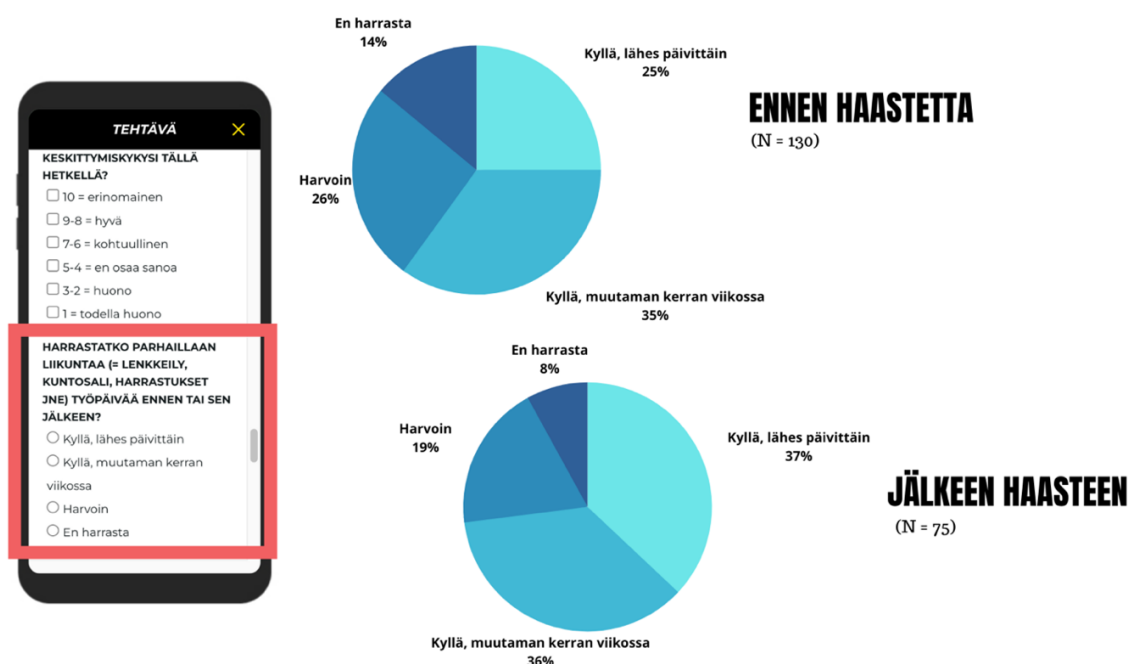
KUVA 9. Vastaajien keskittymisvaikeudet työpäivän aikana ennen haastetta (N=130) ja haasteen jälkeen (N=80)

Keskittymisvaikeuksien lisäksi alku- ja loppukyselyssä pyydettiin osallistujia arvioimaan oma keskittymiskykynsä tällä hetkellä asteikolla 1-10. Ennen haastetta 23 % osallistujista arvioi keskittymiskykynsä erinomaiseksi tai hyväksi, mikä kaksinkertaistui haasteen jälkeen 46 %:iin. Merkittävää on myös huomata, että keskittymiskykyään asteikolla 1-3 kuvanneiden määrä laski 43%:ista 21%:iin. Parannus osallistujien keskittymiskyvyssä haasteen jälkeen oli huomattava. (Kuva 10.)



KUVA 10. Vastaajien keskittymiskyky ennen haastetta (N=130) ja haasteen jälkeen (N=85)

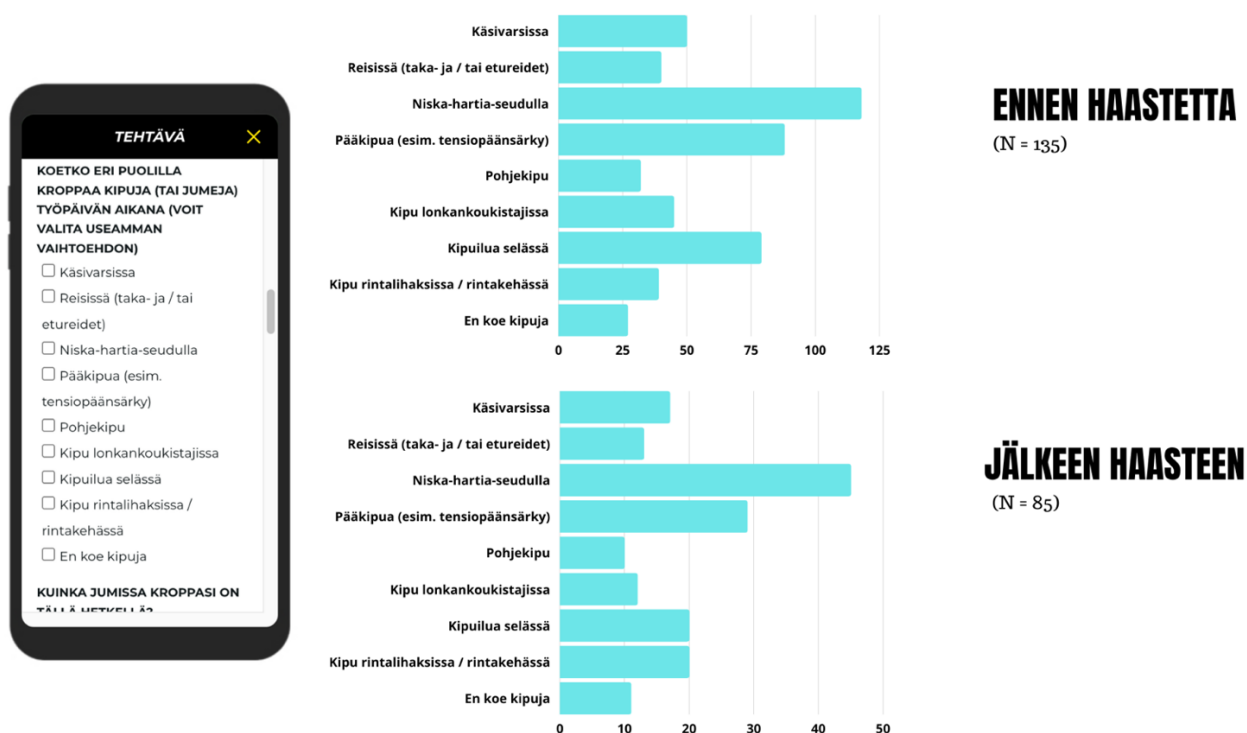
Haasteen alussa ja lopussa osallistujilta kysyttiin heidän liikunnan harrastamisesta ennen työpäivää tai työpäivän jälkeen. Tällä kysymyksellä haluttiin erityisesti kartoittaa osallistujien aktiivisuuden määrä töiden teon ulkopuolella ennen haastetta sekä tutkia lisääntykö liikunnan harrastaminen haasteen myötä. Ennen haastetta 40 % vastaajista kertoi harrastavansa liikuntaa harvoin tai ei ollenkaan. Vastaavasti haasteen suorittamisen jälkeen harvoin tai ei koskaan liikkuvien määrä väheni 27 %:iin. Liikuntaa päivittäin harrastavien määrä kasvoi 25 %:ista 37 %:iin ja muutaman kerran viikossa harrastavien määrä pysyi lähes samana, ennen haastetta 35 % ja haasteen jälkeen 36 % vastasi liikkuvansa muutaman kerran viikossa. (Kuva 11.)



KUVA 11. Vastaajien liikunnan harrastamisen määrä työpäivää ennen tai sen jälkeen, ennen haastetta (N=130) ja haasteen jälkeen (N=75)

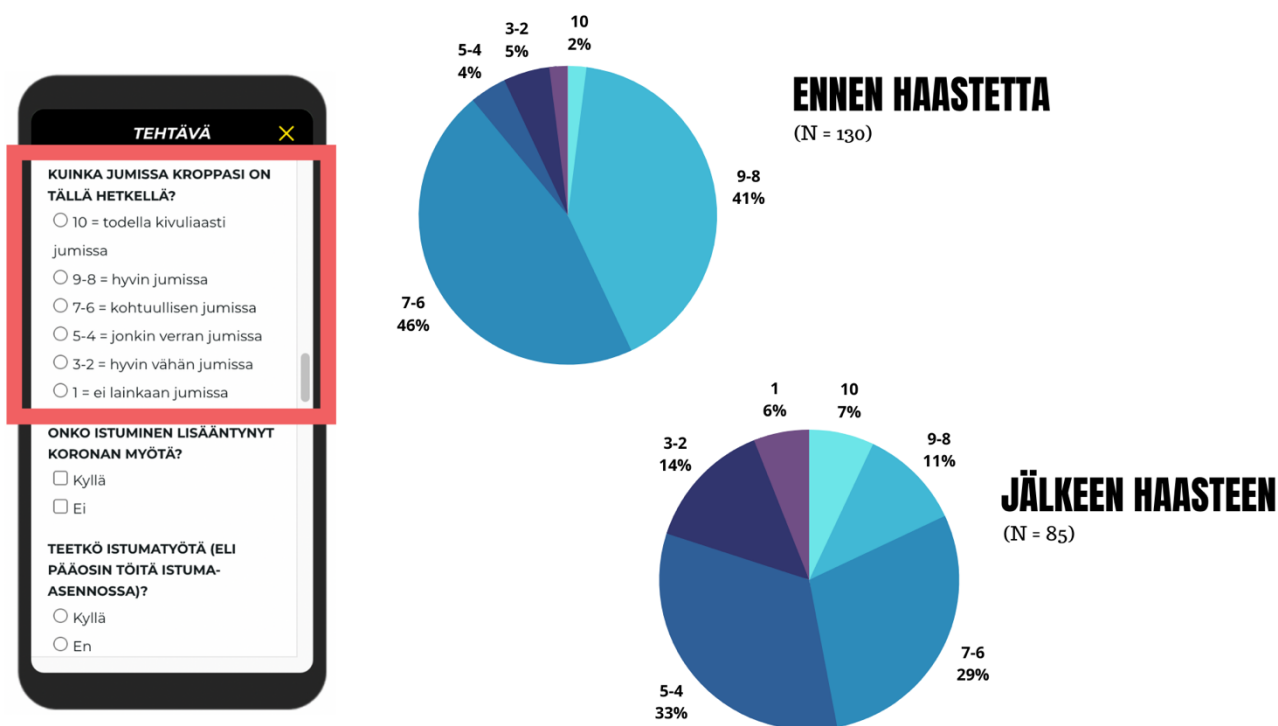
8.3 Muutokset istumisessa ja seisomisessa

Työhyvinvointihaasteeseen osallistuneilta haluttiin kartoittaa energisyyden ja keskittymisen lisäksi myös työnteosta aiheutuvien jumien ja kipujen määrää sekä niiden sijaintia yksilön kehossa. Enemmistö sekä ennen että jälkeen haasteen raportoi kropan kipujen sijoittuvan eniten niska-hartia-seudulle sekä pään alueelle pääkipuna tai tensiopäänsärkynä (kuva 12). Vastanneet pystyivät valitsemaan usean vaihtoehdon kuvatakseen kipuja eri puolilla kroppaa. Istumatyötä tekeville on tyypillistä kokea kipuiluja ja jumeja kropassaan. Kipujen ja jumien sijainti riippuu istuma-asennon ergonomisuudesta ja virheasunnoista. Selän, rintakehän ja niska-hartia-seudun jumit ovat istumatyötä tekeville yleisiä.



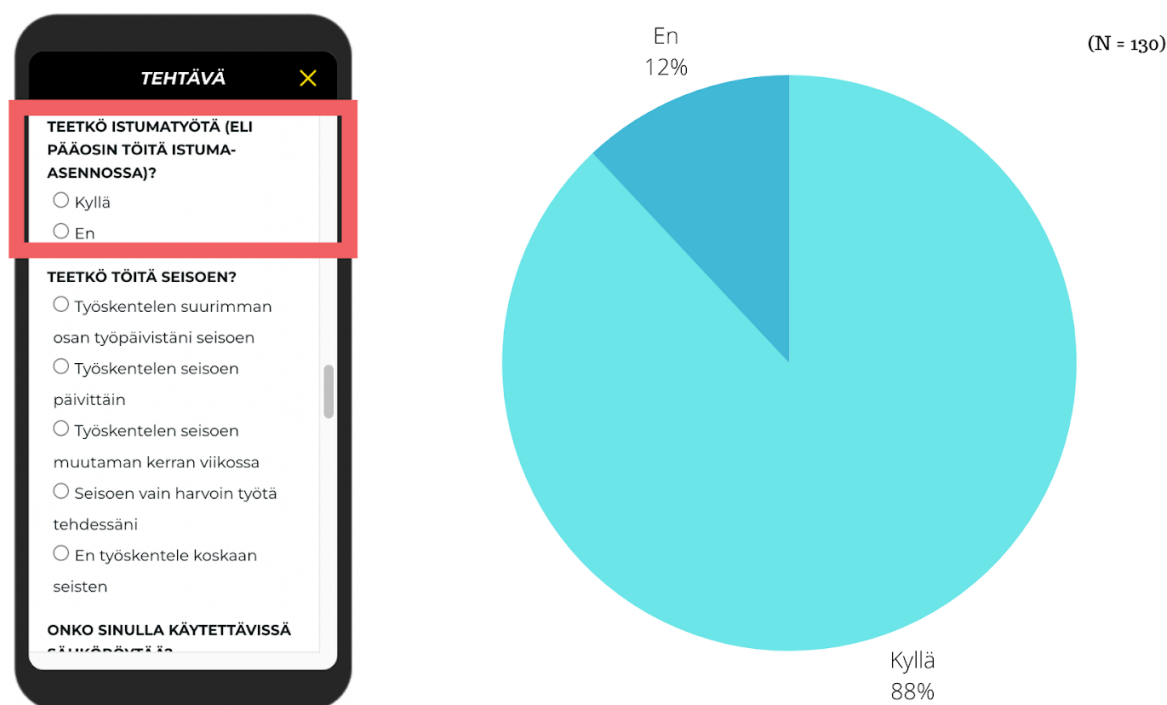
KUVA 12. Vastaajien kivut kropassa ennen työhyvinvointihaastetta (N=135) sekä haasteen jälkeen (N=85)

Ennen haastetta 89 % vastanneista raportoi kroppansa olevan jumissa asteikolla 6-10. Vain 2 % vastanneista ei kokenut lainkaan jumeja kropassaan ja hyvin vähän jumissa raportoineita oli 5 % osallistujista. Haasteen jälkeen vastanneiden määrä 6-10 asteikolla väheni 47 %:iin. Oleellista on myös huomioda, että hyvin vähän jumeja kokevien sekä ei lainkaan jumia kokevien määrä kasvoi 7%:sta 15 %:iin. (Kuva 13.)



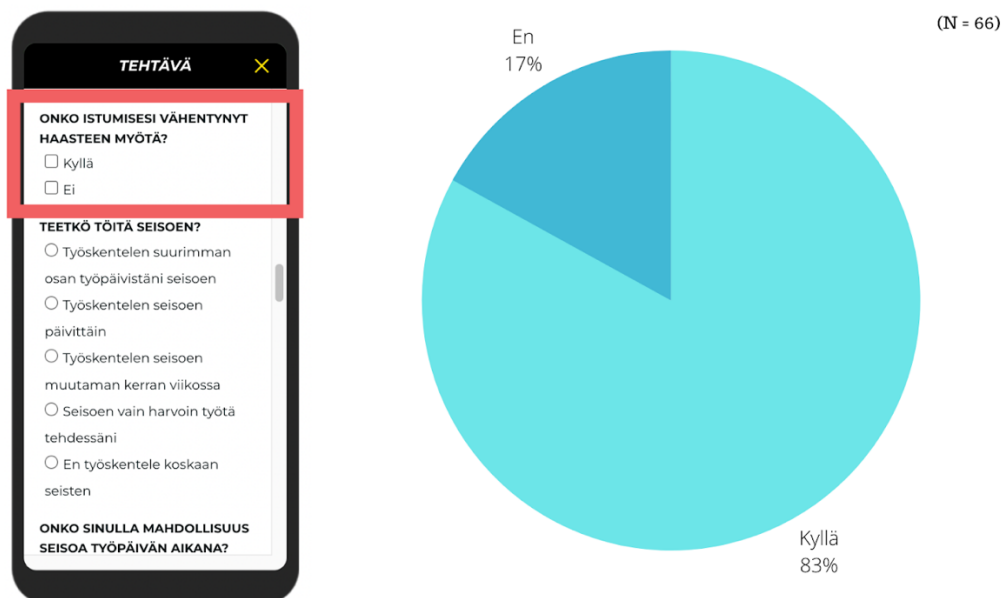
KUVA 13. Vastaajien kokemat jumit kropassa ennen haastetta (N=130) ja haasteen jälkeen (N=85)

Alkukartoituksessa 17.tammikuuta osallistujilta kysyttiin työskentelevätkö he pääosin istuen töitä tehdessään eli tekevätkö he istumatyötä. Kyselyyn vastanneista 130 osallistujasta 88 % vastasi tekevänsä töitä istuen. (Kuva 14.)



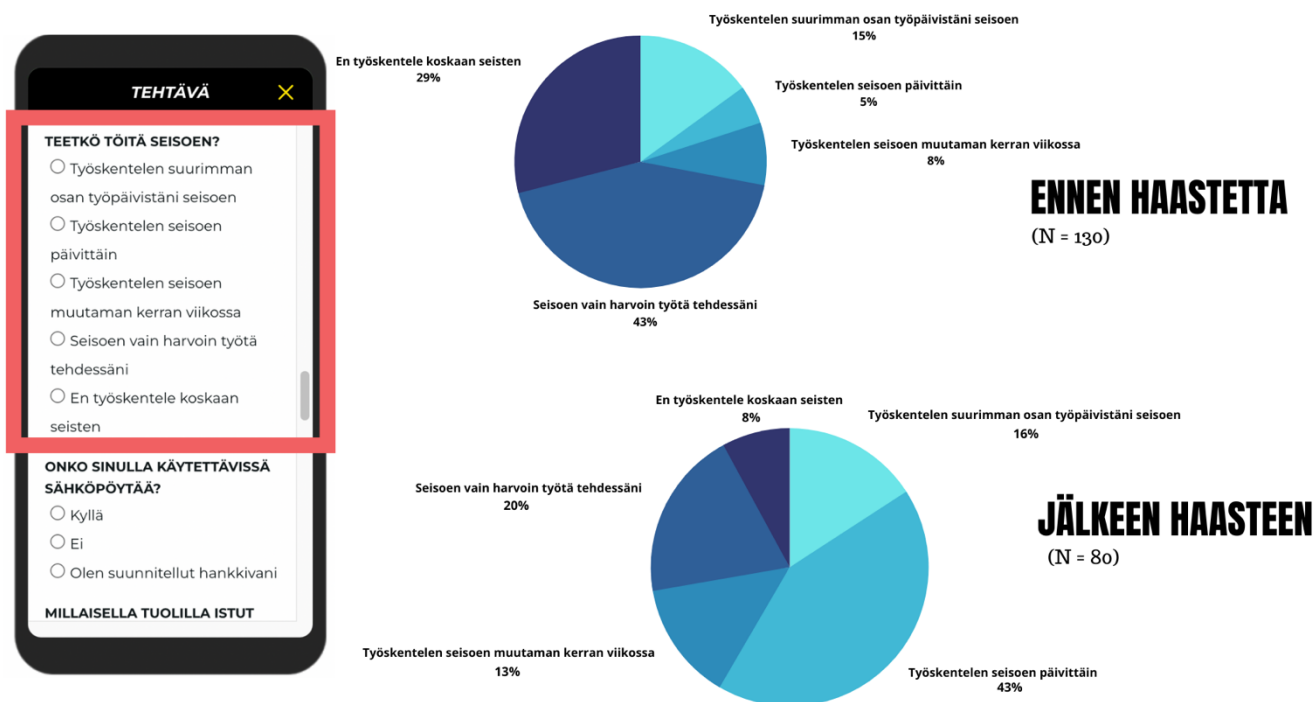
KUVA 14. Haasteeseen osallistuvien määrä, jotka tekevät töitä pääosin istuen. (N=130)

Haasteessa osallistujille kerrottiin ergonomisesta istumisesta sekä istumisen tauottamisen tärkeydestä työpäivän aikana. Loppukyselyssä osallistujilta kartoitettiin onko heidän istumisen määrä vähentynyt haasteen myötä ja 83 % osallistujista vastasi istumisen vähentyneen haasteeseen osallistuttuaan (Kuva 15).



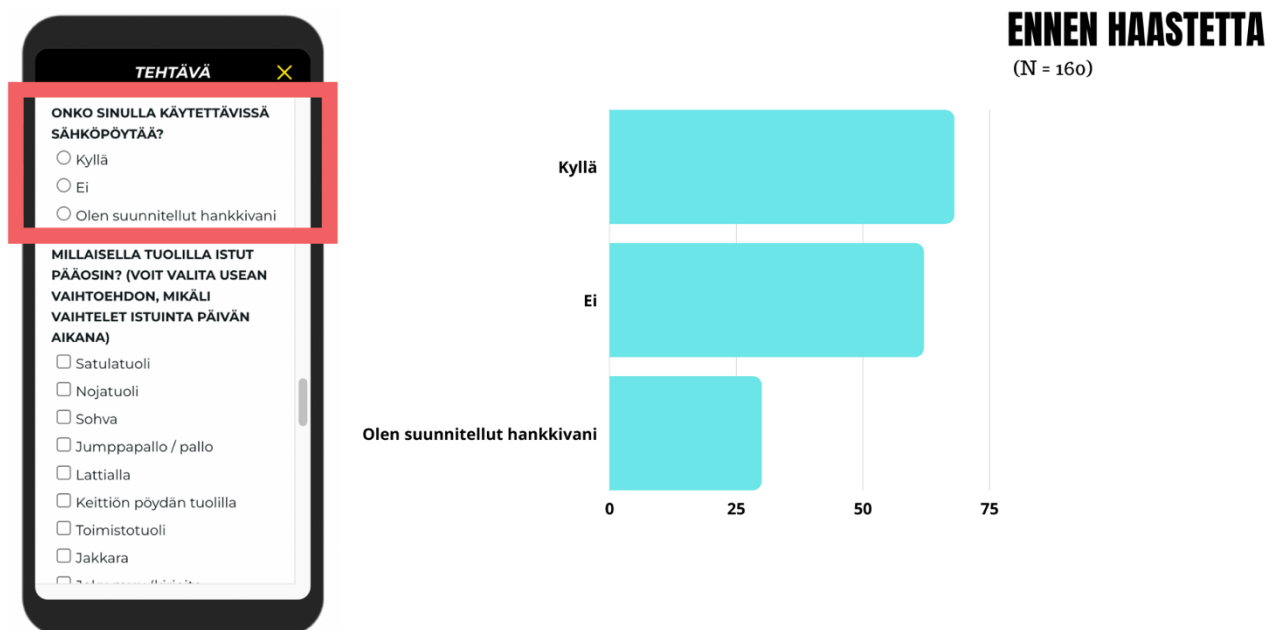
KUVA 15. Vastaajien istumisen määrän vähentyminen työhyvinvointihaasteeseen osallistuttuaan. (N=66)

Koska haasteessa osallistujille esiteltiin ergonomisen istumisen sekä seisomisen lainalaisuudet, kyselyssä ennen haasteen alkua ja haasteen loputtua kartoitettiin kuinka moni heistä työskentelee seisten työpäivänsä aikana. Ennen haastetta 29 % kertoi etteivät he tee koskaan töitä seisten, mutta haasteen loputtua enää vain 8 % vastanneista ei tee koskaan töitä seisten. Päivittäin seisoen työskentelevien määrä nousi 5 %:sta 43 %:iin, mikä on valtava kasvu seisten työskentelevien määrään. (Kuva 16.)



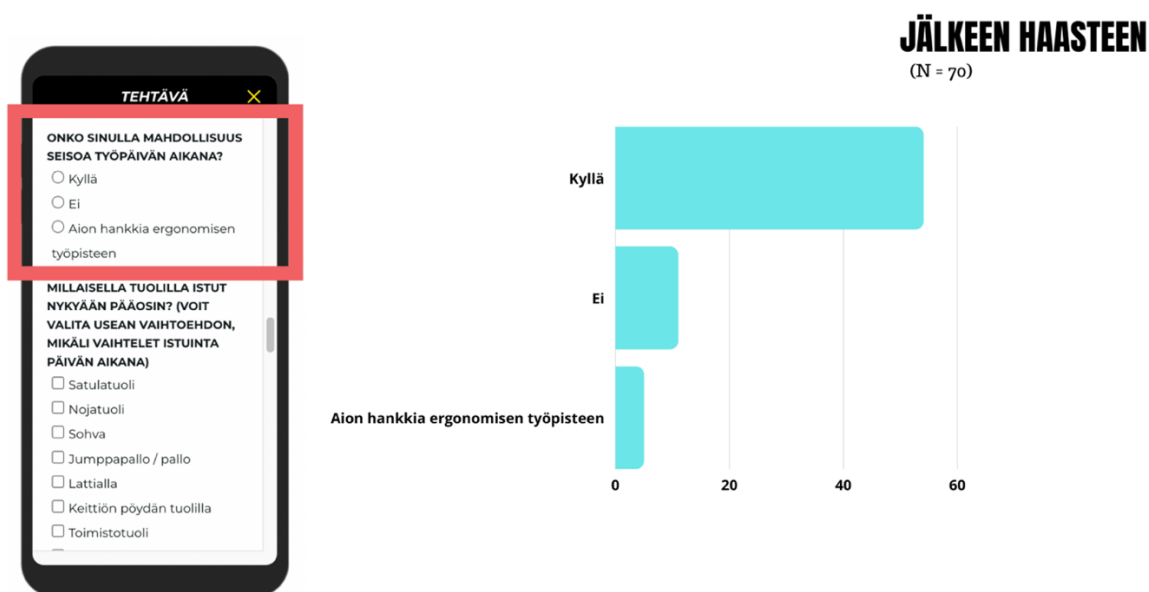
KUVA 16. Vastaajien seisomisen määrä työpäivän aikana ennen haastetta (N=130) ja haasteen jälkeen (N=80)

Ennen haastetta 43 % tutkimukseen osallistuneista vastasi heillä olevan mahdollisuus sähköpöydän käyttöön, kun puolestaan 39 %:lla ei ole käytettävissä sähköpöytää. Vastanneista 19 % kertoi suunnitelleensa hankkivansa sähköpöydän. (Kuva 17.)



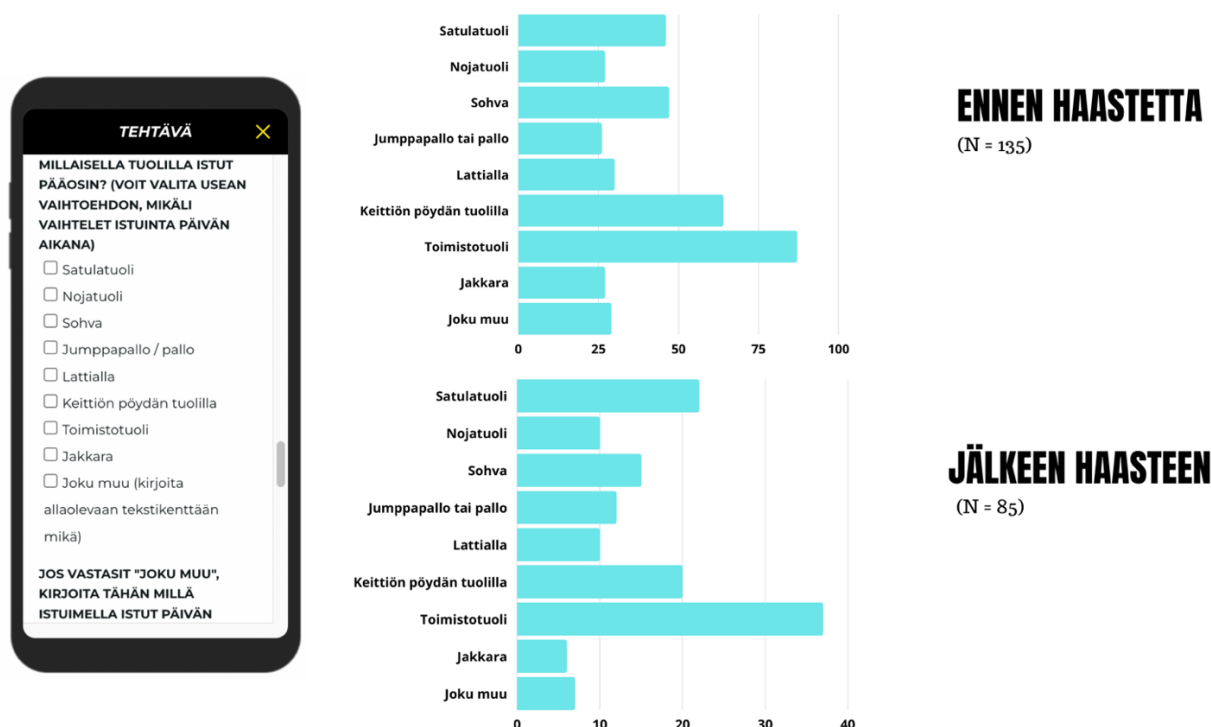
KUVA 17. Vastaajien mahdollisuus sähköpöydän käyttöön ennen haastetta. (N=160)

Työhyvinvointihaasteen jälkeen valtaosa vastanneista, 77%, kertoi heillä olevan mahdollisuus seisomiseen työpäivän aikana. Vain 16%:lla vastaajista ei ole mahdollisuutta seistä työpäivänsä aikana ja 7 % vastanneista aikoo hankkia ergonomisen työpisteen. (Kuva 18)



KUVA 18. Vastaajien mahdollisuus seisomatyöhön haasteen jälkeen (N=70)

Työhyvinvointihaasteeseen osallistuneilta kartoitettiin ennen haasteen alkua sekä haasteen suorittamisen jälkeen millaisella tuolilla he pääosin istuvat työpäivän aikana. Valtaosa vastanneista kertoi ennen haastetta istuvansa pääosin joko toimistotuolilla, 63 %, tai keittiön pöydän tuolilla, 47 %. Haasteen jälkeen 44 % istui edelleen toimistotuolilla, jonka lisäksi satulatuoli ja keittiön pöydän tuoli olivat vastaajien suosimat valinnat työtuoliksi. Vähiten vastaajilla käytössä olevia työtuoleja olivat ennen haastetta jumppapallo ja jakkara sekä haasteen jälkeen lattia ja jakkara. (Kuva 19)

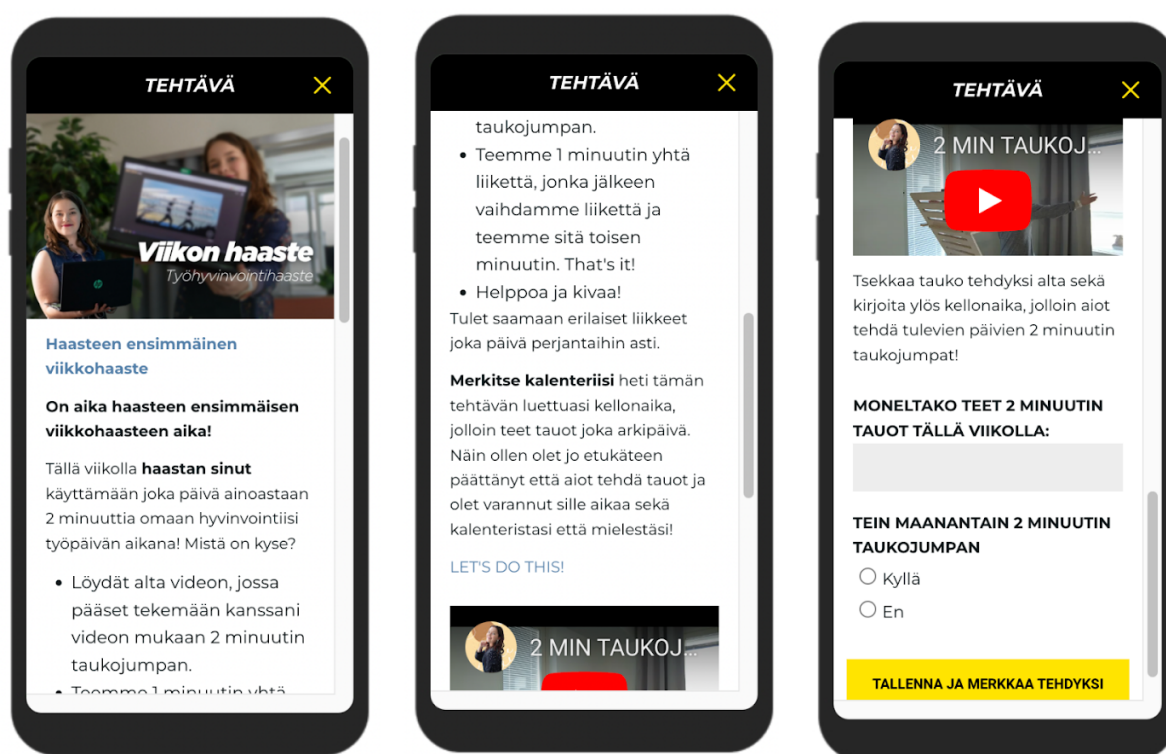


KUVA 19. Vastaajien työtuoli ennen haastetta (N=135) ja haasteen jälkeen (N=85)

Vastaajat saivat avoimessa kysymyksessä kertoa omin sanoin työtuolistaan, mikäli työtuolia ei oltu valittavissa vastausvaihtoehdoista. Avoimeen kysymykseen vastasi 13 tutkimukseen osallistunutta, joista kolme kertoi istuvansa sängyllä ja neljä vastasi auton penkin olevan päivittäinen työtuoli. Kaksi vastaajaa kertoi istuvansa tasapainotuolilla sekä vastauksissa ilmeni myös muita ergonomisia istuimia, kuten Aeris Swopper, Stitz seisomatuki sekä ergonominen jakkara. Kaksi vastaajista kertoi hyödyntävänsä ilmatyynyä, tavallisia tyynyjä sekä pehmusteita tuolin pehmentämiseksi.

8.4 Taukojen teon hyödyt haasteviikolla

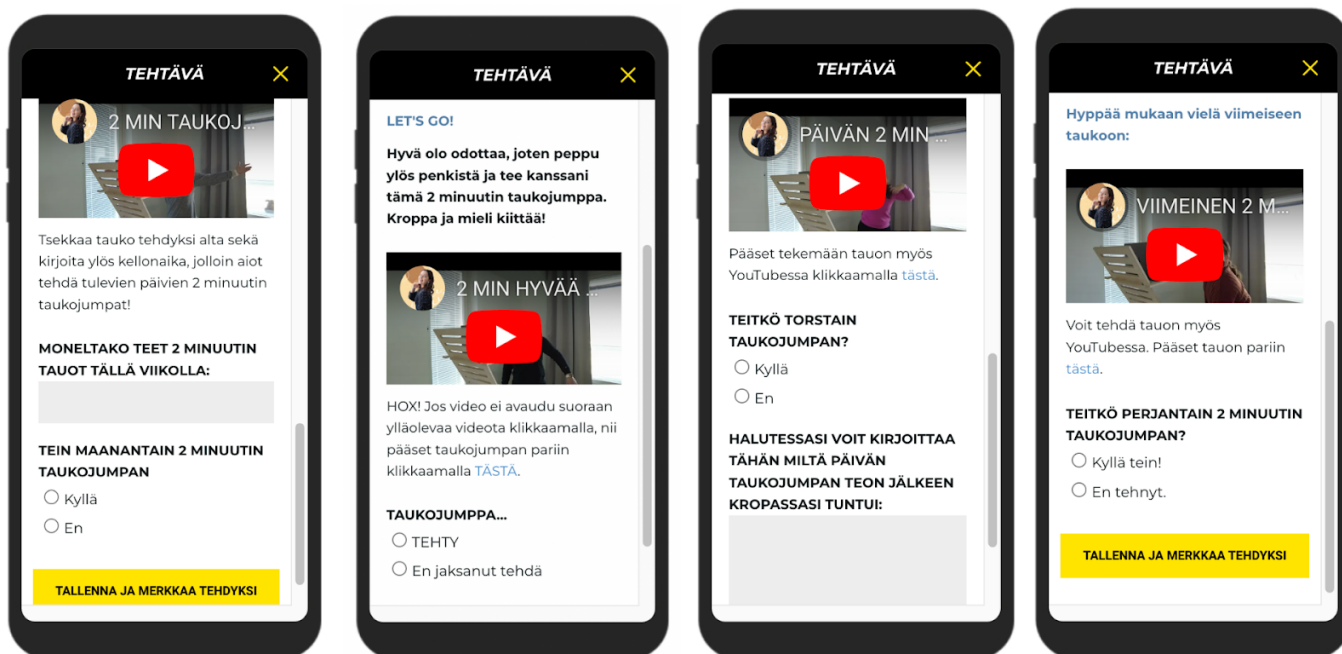
Osana 30 päivän työhyvinvointihaasteetta, haasteen toisen viikon viikkohaasteena oli 2 minuutin taukojumpan tekeminen jokaisena arkipäivänä. Tämä tarkoitti sitä, että osallistujat käyttivät oman työhyvinvointinsa kohentamiseen koko viikon aikana vain yhteensä 10 minuuttia. Kuvassa 20 on viikkohaasteen esittely sekä tehtävä, jossa osallistujaa pyydettiin itse määrittämään mihin kellonaikaan hän tekee kahden minuutin taukojumpan haasteviikon aikana.



KUVA 20. Työhyvinvointihaasteen viikkohaasteen ensimmäinen tehtävä.

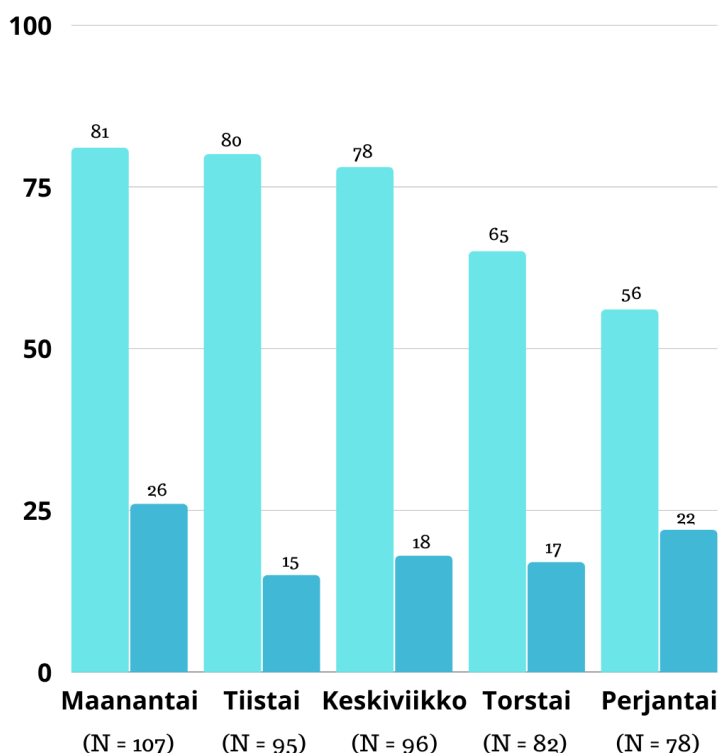
Työhyvinvointihaasteeseen osallistuneilta kysyttiin joka päivä ovatko he tehneet sen päiväisen kahden minuutin taukojumpan. (Kuva 21) Torstaina osallistujat saivat kertoa avoimessa kysymyksessä miltä päivän taukojumpan jälkeen kropassa tuntui. Valtaosa vastanneista kertoi kropassa tuntuneen todella hyvältä tauon jälkeen. Osallistujat raportoivat myös tarkemmin muutosta kehossaan, kuten että he tunsivat veren lähteneen kiertämään, kierrot vetreyttivät kroppaa ja työskentelyasento ei enää lyyhistynyt kun palasi taukojumpan jälkeen istumaan työpöydän ääreen ja istumisesta kankeutunut kroppa ihanasti aktivoitui taukojumpan teon jälkeen. Taukojumpalle annettiin myös palaute, että liikkeet olivat mahtavat, koska hänen keskivartalonsa aktivoitui ja sen jälkeen hänellä tuli automaattisesti otettua tukeva ja ryhdikäs istuma-asento työpäivän loppuajaksi.

Muita koettuja hyötyjä olivat muun muassa energisoituminen, pirteämpi olotila, virkeämpi tunne kehossa ja niskajumien helpottuminen.



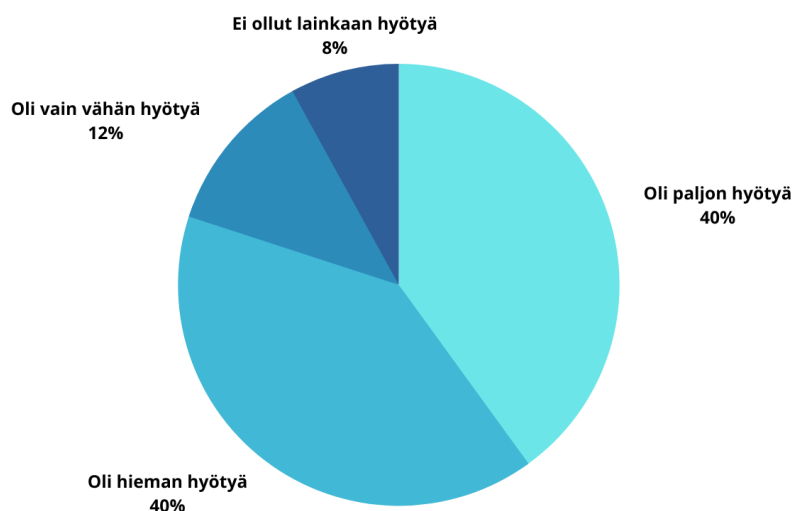
KUVA 21. Viikkohaasteen kysymykset, joilla määriteltiin tehdyt tauot.

Kuvassa 21 näkyvillä kysymyksillä kartoitettiin taukojumppien suorittaneiden määrä jokaisen päivän jälkeen. Kuvassa 22 näkyy pylväskaaviossa kuinka moni osallistuneista suoritti päivittäiset taukojummat. Maanantaina viikkohaasteen aloitti 107 osallistujaa, joista 81 kertoi tehneensä taukojumpan ja 26 vastaajaa ei tehnyt taukojumppaa. Keskiviikkoon asti taukojen tehneiden määrä pysyi korkealla ja vielä keskiviikkona 78 osallistujaa raportoi tehneensä taukojumpan. Torstaina taukojumpan tekijöitä oli 65 osallistujaa ja perjantaina 56 osallistujaa.



KUVA 22: Taukojumppahaasteen suorittaneiden määrä maanantaina (N=107), tiistaina (N=95), keskiviikkona (N=96), torstaina (N=82) ja perjantaina (N=78)

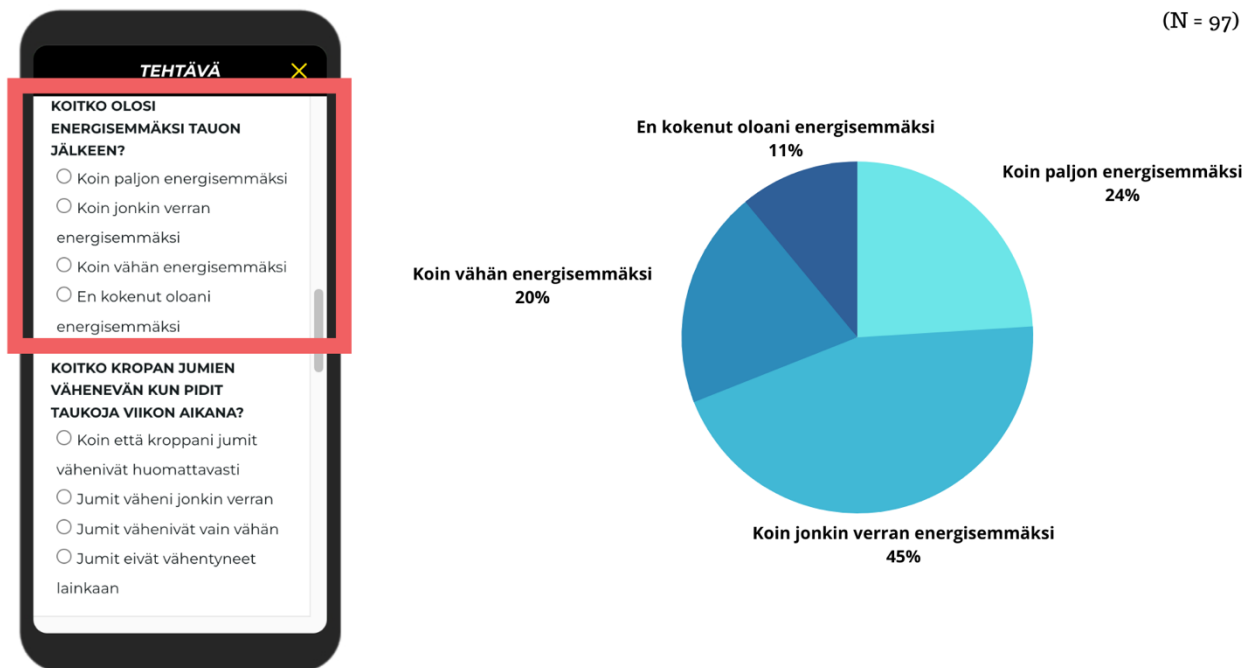
Viikkohaasteen loputtua osallistujat saivat täytettäväksi kyselyn haasteviikkoon liittyen. Kyselyssä haluttiin kartoittaa taukojumppien hyödyt, jumien väheneminen sekä taukojumppien vaikuttavuus. Viikkohaasteen jälkeen 80 % osallistujista koki taukojumppista olleen paljon tai hieman hyötyä. Vain 8 % osallistujista ei kokenut lainkaan hyötyä taukojumppien teosta. (Kuva 23)



(N = 97)

KUVA 23. Vastaajien koetut hyödyt taukojumppien tekemisestä viikkohaasteen jälkeen (N=97)

Viikkohaasteen jälkeen 69 % osallistujista koki itsensä tauon suorittamisen jälkeen paljon tai jonkin verran energisemmäksi. 11 % kyselyyn vastanneista ei kokenut oloaan energisemmäksi tauon teon jälkeen ja vähän energisemmäksi itsensä koki 20 % osallistujista. (Kuva 24.)



KUVA 24. Vastaajien kokeman energisyyden määrä tauon teon jälkeen haasteviikon loputtua (N=97)

Ennen haastetta 89 % vastanneista raportoi alkukyselyssä kroppansa olevan jumissa asteikolla 6-10. Viikkohaasteen suorittamisen jälkeen 60 % osallistujista koki jumien vähentyneen huomattavasti tai jonkin verran taukojumppien teon myötä. 16 % ei kokenut jumien vähenemistä lainkaan. (Kuva 25)

(N = 97)

TEHTÄVÄ ✕

KOITKO KROPAN JUMIEN VÄHENEVÄN KUN PIDIT TAUKOJA VIIKON AIKANA?

☐ Koin että kroppani jumit vähenivät huomattavasti

☐ Jumit väheni jonkin verran

☐ Jumit vähenivät vain vähän

☐ Jumit eivät vähentyneet lainkaan

KOITKO JOTAKIN ALLA OLEVIA HYÖTYJÄ HAASTEVIIKKOLA (VOIT VALITA USEAN VAIHTOEHDON):

☐ Jumit vähenivät / aukenivat

☐ Pääsärkyä ilmeni vähemmän / tauot auttoivat päänsärkyyn

☐ Olin keskittyneempi

☐ Olin huolellisempi

☐ Terveystietoisuus lisääntyi



KUVA 25. Vastaajien kokema jumien väheneminen kropassa taukojumppien teon jälkeen viikkohaasteen loputtua (N=97)

Viikkohaasteen jälkeen 63 % osallistujista koki taukojen parantaneen heidän keskittymistään erittäin paljon tai jonkin verran. 16 % vastanneista ei kokenut keskittymisen parantuvan taukojen teon myötä. (Kuva 26).

(N = 97)

TEHTÄVÄ ✕

HUOMASITKO TAUKOJUMPPIEN VAIKUTTAVAN KESKITTÄMISKYKYSI PARANTAVASTI?

☐ Tauot paransivat keskittymistäni erittäin paljon

☐ Keskittyminen parani jonkin verran

☐ Keskittyminen parani vain vähän

☐ Keskittyminen ei parantunut

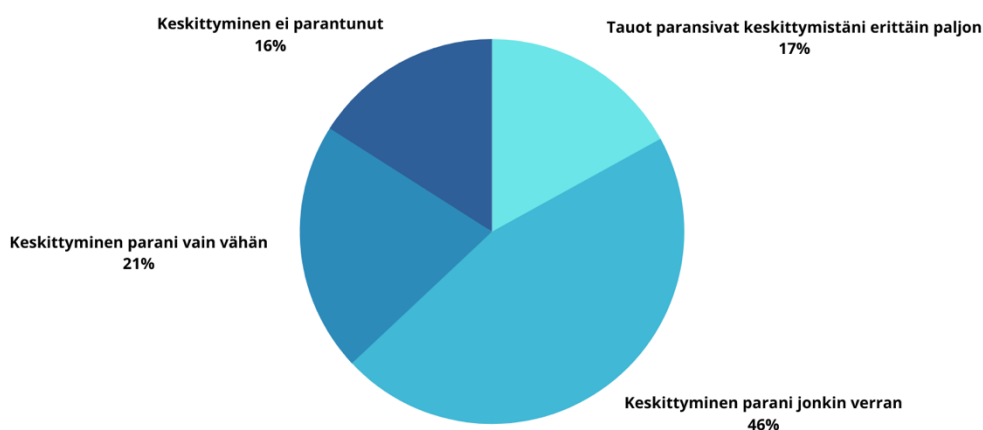
AIOTKO TEHDÄ TAUKOJUMPPIEN LIIKKEITÄ MYÖS TULEVAISUUDESSA?

☐ Erittäin todennäköisesti

☐ Todennäköisesti

☐ Epätodennäköisesti

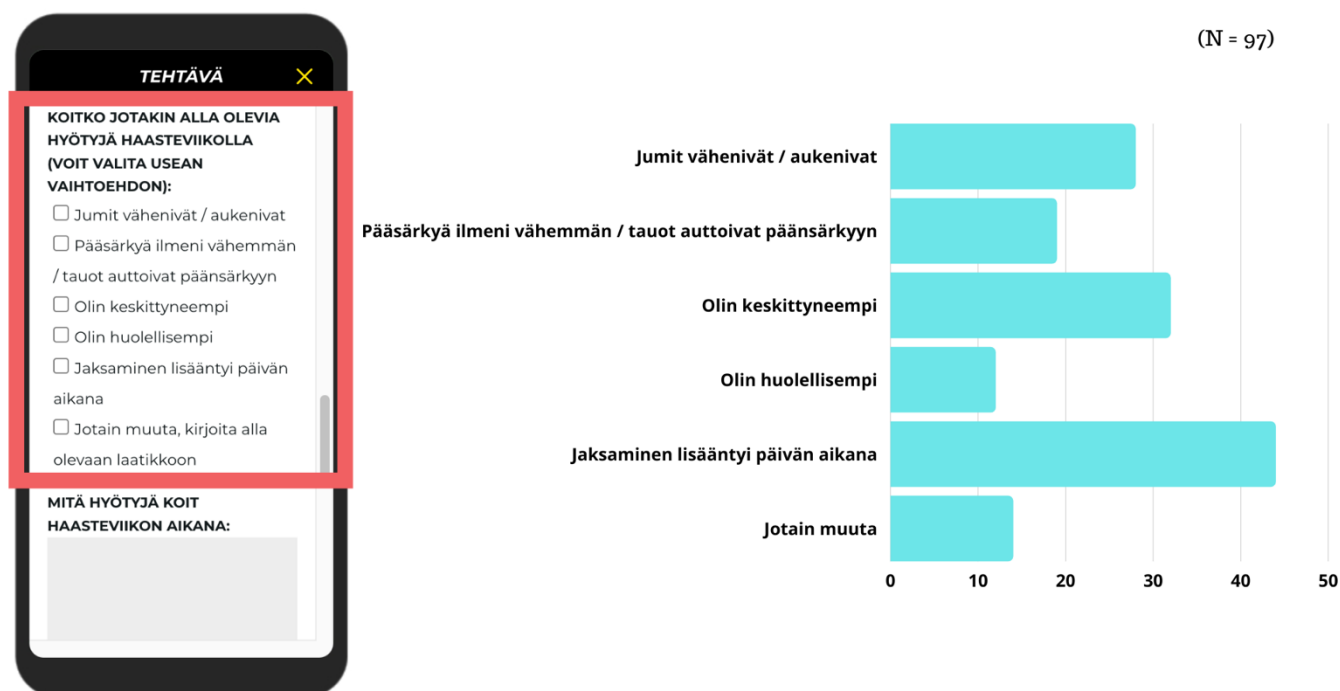
☐ Erittäin epätodennäköisesti



KUVA 26. Vastaajien kokema keskittymisen kehittyminen viikkohaasteen aikana. (N=97)

Osallistujilta kartoitettiin myös koettuja terveyshyötyjä taukojen teon jälkeen ja eniten vastauksia sai jaksamisen lisääntyminen työpäivän aikana sekä keskittymisen paraneminen. (Kuva 27) Avoimessa

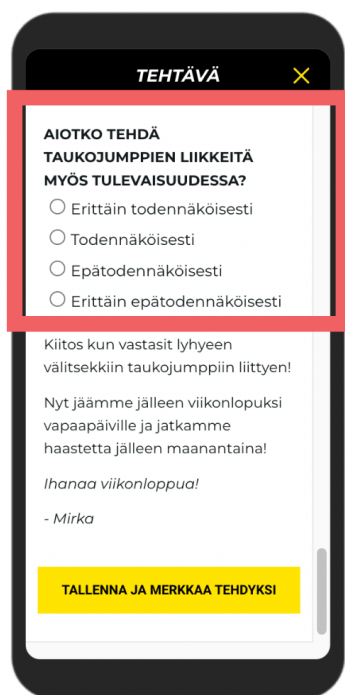
kysymyksessä osallistujat pääsivät kertomaan omin sanoin koettuja hyötyjä. Usea vastaaja raportoi virkistymisen ja paremman fiiliksen taukojen teon jälkeen, kun veri lähti kropassa kiertämään. Hyötyinä koettiin myös suunnittelu, jonka ansiosta tauot tuli muistettua tehdä, parempi ryhti istuessa, vähemmän stressaantunut olotila loppuviikosta sekä valoisampi mieli työpäivän aikana ja sen jälkeen.



KUVA 27. Vastaajien kokemat terveyshyödyt haasteviikon jälkeen. (N=97)

Viimeisenä kysymyksenä osallistujilta kysyttiin aikovatko he tehdä taukojumppaliikkeitä myös tulevaisuudessa haasteen jälkeen. 39 % vastanneista aikoo tehdä liikkeitä erittäin todennäköisesti ja 42 % todennäköisesti. Taukojumppia aikoo tulevaisuudessa jatkaa haasteen suorittaneista 81 %. Epätodennäköisesti ja erittäin epätodennäköisesti taukojumppia tulevaisuudessa tekevien määrä oli vain 19 % kyselyyn vastanneista. (Kuva 28.)

(N = 97)



TEHTÄVÄ ✕

**AIOTKO TEHDÄ
TAUKOJUMPPIEN LIIKKEITÄ
MYÖS TULEVAISUUDESSA?**

☐ Erittäin todennäköisesti

☐ Todennäköisesti

☐ Epätodennäköisesti

☐ Erittäin epätodennäköisesti

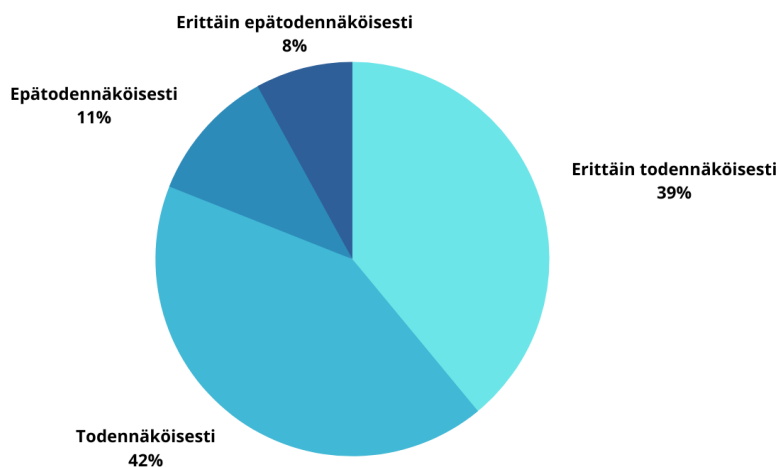
Kiitos kun vastasit lyhyeen
välitsekkiin taukojumppiin liittyen!

Nyt jäämme jälleen viikonlopuksi
vapaapäiville ja jatkamme
haastetta jälleen maanantaina!

Ihanaa viikonloppua!

- Mirka

TALLENNA JA MERKKAU TEHDYKSI



KUVA 28. Vastaajien todennäköisyys taukojumppaliikkeiden tekoon tulevaisuudessa (N=97)

8.5 Johtopäätökset

Työhyvinvointihaasteesta onnistuttiin luomaan kokonaisuus, joka sitouttaa osallistujan ja mahdollistaa hyvinvoinnin paranemisen. Tutkimuksessa kartoitettiin osallistujien sitoutumisen taso ennen haasteen alkamista sekä osallistujien sitoutumista tutkittiin pitkin haasteen suorittamista. Tutkimuskysymykseen *Miten saadaan osallistujat sitoutumaan haasteeseen*, haettiin vastausta teoriaan pohjautuen ja luoden haasteesta mahdollisimman helposti ymmärrettävä sekä sitouttava kokonaisuus. Tässä onnistuttiin kohtalaisen hyvin, sillä osallistuneista 88 % aloitti haasteen ja loppuun asti haasteen suorittaneita oli 58 % haasteeseen ilmoittautuneista. Toinen tutkimuskysymyksistä oli *missä määrin haaste parantaa osallistujien hyvinvointia* ja tämä tutkimuskysymys loi pohjan koko työhyvinvointihaasteelle. Haasteeseen haettiin mukaan nimenomaan istumatyötä tekeviä, joiden hyvinvointia pystytään kohentamaan haasteen avulla. Ennen haasteen alkamista, suurin osa haasteeseen osallistujista kuului riskiryhmään päivittäisen istumisen määrän vuoksi. 8-12 tunnin istumisaika päivittäin aiheuttaa yksilölle suuren terveysriskin. Suurin osa suomalaisista kuuluu tähän riskiryhmään ja niin kuului myös suurin osa haasteeseen osallistujista. Riskiryhmään kuulumisen tärkein ensiapu tilanteen parantamiseen on istumisen tauottaminen ja arkiaktiivisuuden lisääminen. (Pesola 2014, 19.) Haasteen pilottihaussa oltiin löydetty oikea kohderyhmä haasteen suorittamiseen ja se näkyi erityisesti taukojumppa -viikkohaasteen tuloksissa. Osallistujien tehtävänä oli tehdä päivittäin ainoastaan kahden minuutin ohjattu taukojumppa joka päivä. Osallistujat saivat itse päättää suoritusajankohdan ja tauon tekoon kului työpäivästä ainoastaan kaksi minuuttia. Erityisesti nämä kahden minuutin taukojummat koettiin haasteessa hyödylliseksi ja ne johtivat merkittäviin terveyshyötyihin. Taukojumppa -viikkohaasteen jälkeen valtaosa kertoi jatkavansa taukojumppien tekoa tulevaisuudessa erittäin todennäköisesti tai todennäköisesti, mikä on vaikuttava muutos

osallistujien työhyvinvointiin myös jatkossa haasteen jälkeen. 80 % osallistujista raportoi taukojumppien teosta olleen hyötyä ja nämä terveyshyödyt koettiin energisyydessä, jumien vähenemisessä, keskittymisen parantumisessa, jaksamisessa sekä huolellisuuden lisääntymisessä. Tämä tulos on linjassa myös Sosiaali- ja terveysministeriön (2015, 27–28) ohjeistuksen kanssa, nimittäin STM:n mukaan työviireys paranee, kun aktiivisuus työpäivän aikana kasvaa. Tämän lisäksi hyvinvoinnin kohentumiseen saatiin vastaukset vertaamalla haasteenloppukyselyä alkukyselyyn.

Paikallaolomäärän lisääntyminen viime vuosina on ajanut ihmiset istumaan paikoilleen. Tämä pitkäaikainen paikallaanolo aiheuttaa kipuja ja ongelmia yksilölle niin lihaksissa, aivoissa, luustossa kuin nivelissä (Pesola 2013,10). Haasteessa osallistujilta kartoitettiin heidän jaksamista, keskittymiskykyä, energisyyttä sekä kropan kipuja ennen ja jälkeen haasteen suorittamisen. 88%: haasteen suorittaneista tekee töitä pääosin istuen. Kipuja kropassaan koki ennen haastetta valtaosa, 91 %, haasteen osallistujista, kun haasteen loputtua kipuja koki enää 73 %. Ennen haastetta 41 % raportoi olevansa hyvin jumissa, kun haasteen jälkeen hyvin jumissa kroppansa koki vain 11 % haasteen osallistujista. Tässä tulee esille myös UKK-instituutin suositus kevyestä aktiivisuudesta työpäivän aikana, sillä tämä liikuskelu vetreyttää nivelet ja vilkastuttaa verenkierron, mikä aktivoi yksilön lihaksia ja vähentää kuormitusta kehossa. Haasteen mikrotauoilla ja hyvinvointitehtävillä saatiin osallistajat voimaan paremmin, sillä haasteen jälkeen osallistajat kokivat itsensä energisemmäksi sekä keskittyneemmäksi työpäivän aikana. Valtaosa osallistujista inspiroitui taukojumppien tekemisen lisäksi myös seisomisesta työpäivän aikana, mikä tulee vaikuttamaan heidän työhyvinvointiinsa myös jatkossa.

Haasteen loppupalautteessa osallistajat pääsivät itse kuvailemaan kokemiaan hyötyjä valmennuksesta, ja vastauksissa tuli esiin myös parempi stressin sieto työpäivän aikana sekä sen jälkeen. Nämä vastaukset olivat mielenkiintoiset, sillä niitä ei suoraan kysytty loppukyselyssä, vaan osallistuja sai kertoa kokemuksistaan halutessaan avoimessa kysymyksessä. Vähentynyt stressin kokemus on linjassa paikallaolon tauottamisen terveyshyötyihin, joka on yhteydessä myös parantuneeseen elämänlaatuun (Office of Disease Prevention and Health Promotion 2018, 32). Mikäli tutkimusta olisi jatkettu pidempään, olisi yksi tutkittava asia voinut olla myös elämänlaadun parantuminen.

Ennen haastetta keskittymisvaikeuksista kärsi lähes päivittäin 55 %, kun haasteen jälkeen päivittäin keskittymisongelmista kärsivien määrä oli laskenut 21 %:iin. Erittäin monet osallistujista, 65 %, koki taukojen parantaneen keskittymistä. Heistä 17 % osallistujista raportoi taukojen parantaneen keskittymistä erittäin paljon ja vain 16 % osallistujista koki, että tauot eivät parantaneet keskittymistä. Vaikutuksia keskittymisen parantumisessa koki 84 % osallistujista. Virolaisten (2016, 27) mukaan palautuminen on tärkeässä roolissa oppimis- ja keskittymiskyvyn kannalta. Mikrotauot lisäävät yksilön palautumista työpäivän aikana ja mahdollistavat aivojen lepuuttamisen myös kesken päivän. Osallistajat kertoivat haasteen tehtävien motivoineen heitä tekemään pieniä hyvinvointia tukevia

asioita arjessaan ja haaste auttoi heitä ymmärtämään, että aina ei tarvitse tehdä isoja juttuja, kunhan pienistä hyvinvointiteoista tulee säännöllisiä ja päivittäisiä rutiineja.

Kehitysideat

Vaikka työhyvinvointihaasteella saatiin vaikuttavuutta aikaiseksi, ilmeni haasteessa tekijöitä, joita kehittämällä siitä saataisiin vieläkin vaikuttavampi kokonaisuus.

Työhyvinvointihaasteessa kehittäisin jatkossa taukojumppien tekemistä, haasteen sitoutuvuutta sekä optimoisin sisältöä paremmaksi:

1. Lisäisin haasteeseen taukojumppia myös taukojumppien haasteviikon ulkopuolelle, jotta tapaa saataisiin opittua paremmin osaksi arkea
2. Parantaisin sitoutuvuutta yhteisöllisyyden ja rahallisen summan kautta
3. Vähentäisin haasteen tietomäärää tai muistuttaisin jo opituista hyvinvointitavoista useammin haasteen aikana

Valmennuksen loppupalautteessa taukojumppia keuhuttiin paljon ja niitä toivottiin lisää. Jumpat koettiin inspiroivina ja hyvinvointia kohentavana, joten niitä toivottiin olevan haasteessa enemmän. Myös suurimmat oivallukset ja terveyshyödyt koettiin juuri taukojumppaviikolla, joten haasteen sisältöä voisi muuttaa enemmän taukojumppien tekoon kannustavaksi niin, että joka päivä 30 päivän ajan tulisi ohjattu 2 minuutin taukojumppa tehtäväksi ja tämän lisäksi päivän toinen tehtävä tai muistutus voisi liittyä työhyvinvoinnin muihin osa-alueisiin. Toisinaan taukojumpan voisi myös korvata 2 minuutin hengitysharjoituksella. Hengitysharjoittelu on osa meditaatiota, jonka teveyshyötynä on muun muassa keskittymiskyvyn paraneminen, päänsäryn väheneminen sekä verenpaineen aleneminen (Virolainen & Virolainen 2019b, 143–145). Hakalan (2019, 31) mukaan hengitysharjoituksella keho saataisiin jännittyneestä tilasta rennompaan sekä parasympaattisen hermoston aktivoiva hengitys mahdollistaisi palautumisen myös työpäivän aikana. Tässä haasteessa hengitysharjoituksia oli vain yksi koko 30 päivän aikana, joten hengitysharjoituksia voisi lisätä tehtäväksi ainakin kerran viikossa.

Uskon että yksi keino lisätä haasteen sitoutumista, on rahallisen summan pyytäminen. Yrittäjänä oloni aikana olen järjestänyt sekä ilmaisia että maksullisia valmennuksia ja huomannut sen, että ihminen sitoutuu paremmin, kun hän kokee valmennuksen tuoman hyödyn itselleen arvokkaaksi sekä silloin, kun hän maksaa valmennuksesta. Koronapandemian myötä valtaosa palveluista siirtyi saatavaksi myös verkosta, joten ilmaisen tiedon sekä valmennusmateriaalin määrä lisääntyi pandemian myötä. Maksun pyytäminen työhyvinvointihaasteesta sitouttaisi osallistujan haasteen suorittamiseen. Toinen keino sitoutumisen lisäämiseen voisi olla yhteisöllisyyden lisääminen esimerkiksi niin, että työhyvinvointihaaste alkaisi verkossa pidettävällä 30 minuutin työhyvinvointiluennolla, jossa osallistujat pääsevät tutustumaan toisiinsa ja valitsemaan toisilleen parin, ja yhdessä he voisivat keskustella työhyvinvointihaasteen tehtävistä, päättää milloin he tekevät taukojummat työpäivän aikana sekä kannustaa toisiaan pysymään aktiivisesti mukana loppuun asti. Nurmen ja Salmela-aron

(2017, 59–60) mukaan ihmisen yksi perustarpeista on yhteenkuuluvuuden tunteminen, jota voitaisiin valmennuksessa lisätä edellä mainituin keinoin. On kuitenkin tärkeää, että yhteenkuuluvuuden lisäksi haasteeseen osallistuja tekee kuitenkin itse tarvittavat muutokset arkeensa ja vastaa itse omasta toiminnastaan, sillä tällä tuetaan yksilön autonomian eli omaehtoisuuden kokemusta (Seppänen 2018, 82).

Työhyvinvointihaaste piti sisällään tehtäviä muun muassa työpisteen siivoamiseen, tietoiseen syömiseen, palautumiseen, ergonomian parantamiseen sekä arkiaktiivisuuteen liittyen. Osa haasteeseen osallistujista koki käsiteltyjen asioiden tulleen sopivissa paloissa ja hyödyllisissä määrissä, mutta osa koki tietomäärän liian suureksi ja opit pääsivät unohtumaan. Kehittäisin sisältöä niin, että joko vähentäisin sisältöä tai jo opituista asioista, kuten vesipullon pöydällä pitämisen tärkeydestä, muistutettaisiin useammin haasteen aikana. Paljon kehuja sai kuitenkin haasteen tehtävien helppo käyttöönotto ja yksinkertaiset toiminnot, joilla pystyi vaikuttamaan omaan jaksamiseen. Tehtävät on siis hyvä pitää ytimekkäinä myös jatkossa.

Saadussa palautteessa osa osallistujista koki haasteen asiat tuttuina ja perusasioina, kun puolestaan osa koki haasteen sisältävän paljon uusia ja tärkeitä asioita työhyvinvoinnin kehittämiseksi. Kahtiajakoa saadussa palautteessa aiheutti myös kotitoimistolla työskentely sekä työpaikalla työskentely: osa toivoi täsmällisempiä vinkkejä toimistolle, kun osa toivoi, että haasteessa olisi pureuduttu syvemmin kotitoimistolla työskentelyyn. Haasteen voisi tulevaisuudessa toteuttaa molemmille kohderyhmille erikseen: kotitoimistolla työskenteleville sekä toimistolla työskenteleville. Tämä haaste piti sisällään pintaraapaisun molempia, joten osa tehtävistä, esimerkiksi hissien valitseminen portaiden sijaan tai auton jättäminen kauemmas parkkiruutuun, ei soveltunut kotitoimistolla työskenteleville lainkaan.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda inspiroiva 30 päivän työhyvinvointihaaste sekä tutkia saadaanko 30 päivän aikana yksilö motivoitua muutokseen ja kokemaan muutoksen teon hyötyjä. Haasteen osallistujien työhyvinvointiin päästiin haasteella vaikuttamaan merkittävästi käytännön tasolla ja valtaosa osallistujista koki monipuolisesti hyötyjä niin fyysisessä kuin henkisessä hyvinvoinnissaan. Työhyvinvointihaaste oli vaikuttava 30 päivän valmennus, jonka sisällöstä onnistuttiin tekemään sitouttava ja yksilön arkea muuttava kokonaisuus, jolla saataisiin yhteiskunnallisessa käytössä valtakunnallisia muutoksia aikaiseksi.

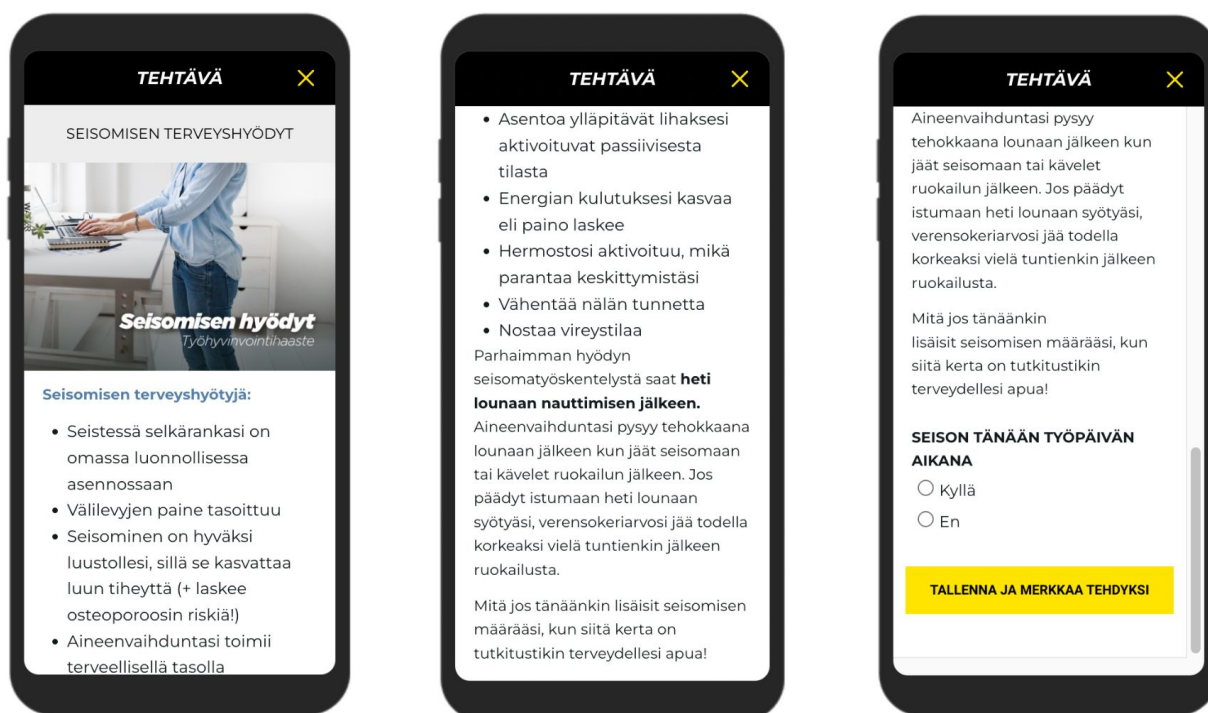
9.1 Opinnäytetyön vaikuttavuus

Työhyvinvointihaasteeseen onnistuttiin saamaan 147 istumatyötä tekevää yrittäjää tai työntekijää, jotka halusivat muutoksen omaan työhyvinvointiinsa. Osallistujien määrä oli kokonaisuudessaan hyvä ja haasteella saatiin osallistujien elämään merkittävä vaikutus aikaan. Keskittymisvaikeuksia päivittäin kokeneiden määrä väheni 55 %:sta 21%:iin ja kropan jumeja todella kivuliaasti jumissa tai hyvin jumissa kuvailevien vastaajien määrä väheni 43 %:sta 18 %:iin. Työhyvinvointihaasteessa saatiin aikaan vaikuttavuutta käytännön tasolla, sillä haasteen jälkeen 81 % kertoi jatkavansa työpäivän aikaisten taukojumppien tekoa erittäin todennäköisesti tai todennäköisesti myös haasteen jälkeen. Vastaajien korkea vastausprosentti liittyy vahvasti heidän koettuihin hyötyihin taukojumppien teon aikana, sillä 80 % kertoi kokeneensa paljon tai hieman hyötyjä taukojumppien teosta ja energisemmäksi itsensä koki 69 % osallistujista. Opinnäytetyön *Missä määrin haaste parantaa osallistujien hyvinvointia* tutkimuskysymykseen saatiin loppukyselyssä vastaus, sillä haaste paransi osallistujien keskittymistä ja energisyyttä työpäivän aikana sekä se vähensi osallistujien jumia ja kipuja eri puolilla kroppaa. Haaste myös kannusti liikunnan harrastamiseen ennen ja jälkeen työpäivän, sillä haasteen suorittamisen jälkeen päivittäin urheilevien määrä lisääntyi 13 prosenttiyksillöllä, mikä pitkään jatkuessaan vähentää työntekijän sairaspäivien määrää sekä parantaa työnlaatua. Vuonna 2017 julkaistun väitöskirjan mukaan liikunnan harrastaminen vähentää työntekijän sairauspoissaoloja työuransa aikana sekä pienentää yksilön työkyvyttömyyden riskiä (Holstila 2017, 52).

Kotona työskentely on yleistynyt koronapandemian myötä, joka mielestäni luo mahdollisuuden aktiivisempaan työntekoon. Yleinen toimistokulttuuri kannustaa istumiseen ja työ tehdään pääosin istuen. Arvioiden mukaan 82% istumatyötä tekevästä työntekijöistä ei tauota työpäiväänsä suosituksen mukaan eli puolen tunnin välein (Pesola 2014, 18). Vaikka mahdollisuus seisomiseen olisi, joissakin organisaatioissa seisomista ihmetellään ja palaverissa istumisen sijasta seisomista kummastellaan. Kotona taukojumpan teko kesken työpäivän voidaan kokea helpommaksi, sillä kotona vältetään turhilta katseilta ja ihmettelyiltä. Kotona myös puhelut voidaan puhua seisten samalla kävellen ympäri asuntoa. Työhyvinvointihaaste sopisi kotona työskentelyyn siirtyneiden organisaatioiden työhyvinvointiratkaisuksi, sillä haaste sisältää yksinkertaisia arjen hyvinvointitekoja, jotka kannustavat omaan hyvinvointiin panostamiseen ja helpottavat työpäivän tauottamisen

rutiiniksi muodostumista. Tässä tapauksessa myös sisältöä voitaisiin kohdentaa paremmin kotona työskentelyyn soveltuen. Yksi tärkeä tekijä muutoksen aikaansaamisessa on usko muutokseen. Mikäli hyvinvointiteot ovat liian suuria ja arkea kerrallaan paljon muuttavia, muutoksen tekemisen riski kasvaa, sillä usko omaan onnistumiseen heikkenee ja tämä heikentää muutoksen toteuttamista (Pesola 2014, 66).

Toimistotyötä tekevä istuu työuransa aikana keskimäärin 80 000 tuntia. (Pesola 2014, 22) Mikäli työhyvinvointihaaste otettaisiin organisaatioissa avuksi oppimaan uusi tapa tauottaa työpäivän aikana ja työhyvinvointihaasteen suorittajat omaksuisivat puolen tunnin välein ylös nousun, voitaisiin istumiseen käytetty aika puolittua, mikäli työntekijä istuisi puoli tuntia, seisoi puoli tuntia ja toistaisi tämän useasti työpäivän aikana. Kun istumista vähennettäisiin 40 000 tuntia yksilön työurasta. Olisivat työntekijät energisempiä sekä työpäivän aikana että työpäivän jälkeen. Haasteen osallistujille viestittiin seisomisen hyödyistä selkeästi ja kannustavasti (Kuva 29)



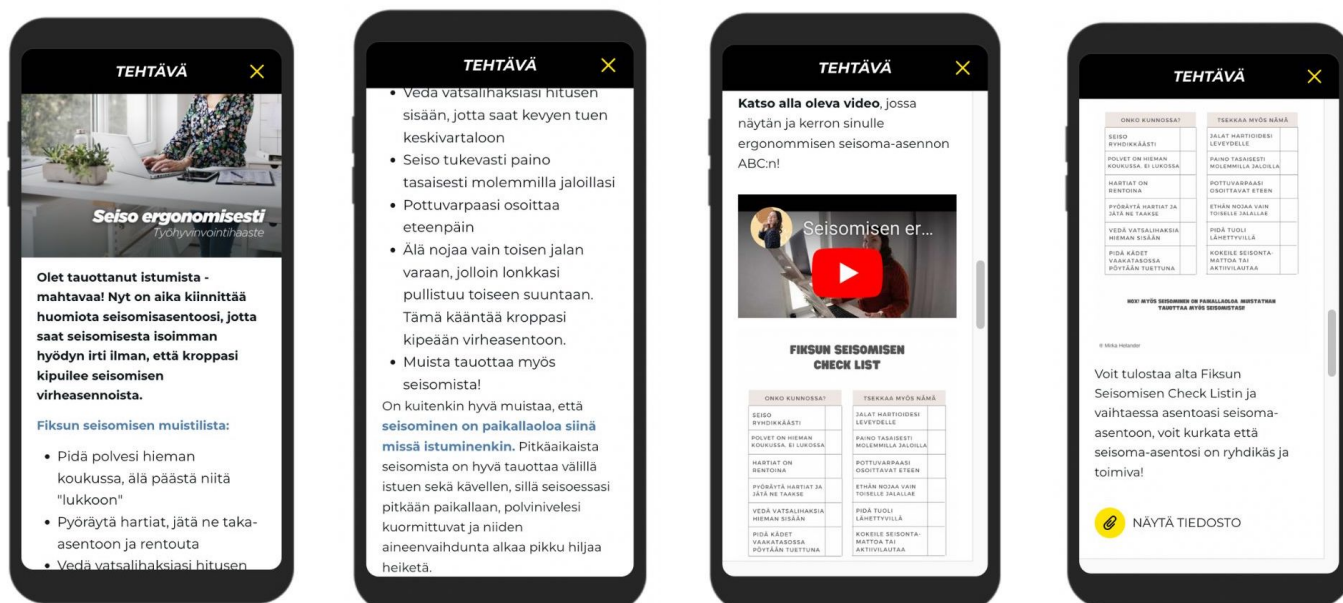
KUVA 29. Seisomisen hyödyt tehtävä työhyvinvointihaasteesta

9.2 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön prosessi alkoi aiheen valinnalla, joka oli minulle alusta asti selkeä. Halusin tehdä tutkimuksen työhyvinvointiin ja mielellään istumisen tauottamiseen liittyen. Valitsin aiheekseni työhyvinvointihaasteen sitoutumisen ja hyvinvointivaikutusten tutkimisen, joka loi pohjan teoriaan valittavien tutkimusten ja kirjallisuuden valinnalle. Perehdyin teoriaan todella syvällisesti, sillä tiesin huolellisen teorian tiedon takaavan vankan pohjan ammattitaitoni kasvamiselle sekä laadukkaalle työhyvinvointihaasteen sisällölle. Koin opinnäytetyöprosessissa kirjojen lukemisen erittäin mielekkäänä, sillä

olen kerännyt itselleni personal trainerin opintojen myötä vuodesta 2016 alkaen hyvinvointialan kirjallisuutta, mutta en ole kuitenkaan lukenut kirjoja, vaan ne ovat pölyttyneet kirjahyllyssä. Opinnäytetyöprosessin myötä sain mahdollisuuden lukea kaikki nämä mielenkiintoiset kirjat sekä syventää osaamistani erityisesti uuden tavan oppimisesta ja rutiininomaisesta käyttäytymisestä. Onnistuen aiheen valinnassa ja rajauksessa, vaikka aihealue olikin laaja ja sisälsi erilaisia osa-alueita. Halusin valmennuksesta kattavan avun työhyvinvoinnin parantamiseen, joten aiheeseen täytyi syventyä eri kulmista: motivaation, tavoitteen asettamisen, mikrotaukojen sekä paikallaolon terveysvaikutuksien kautta.

Onnistuin tiivistämään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin syventyessä opittua tietoa helposti ymmärrettävään muotoon ja laadin valmennukseen monipuolisesti erilaisia sisältöjä sekä tarkistuslistoja, joiden myötä oppiminen olisi mahdollisimman vaivatonta ja sujuvaa (Kuva 30). Sovelsin kirjallisuudesta opittuja tietoja käytännön tasolle ja hyödynsin lähteitä luotettavan valmennuskokonaisuuden laatimisessa.



KUVA 30. Ergonominen seisominen tehtävä ja fiksun seisominen tarkistuslista työhyvinvointihaasteesta.

Opinnäytetyöprosessissa onnistuin erityisesti laajan sisällön pilkkomisessa osiin sekä niiden kertomisessa helposti ymmärrettävässä muodossa työhyvinvointihaasteeseen osallistuneille. Koin erittäin mielekkääksi alan kirjallisuuteen perehtymisen sekä käytännön tekemisen työhyvinvointihaastetta luodessa. Oli myös mielenkiintoista lukea haasteesta saatuja palautteita tuloksia analysoidessa. Haasteeseen kuvatuista videosisällöistä tuli ammattitaitoiset ja selkeät. Vahvuuteni on puhuminen sekä esiintyminen, joten koin flow -tilaa siitä, että sain hyödyntää vahvuuksiani opinnäytetyöprosessissa. Vaikka uuden palvelun lanseeraaminen onkin jännittävä tilanne, otin haasteen vastaan avoimin mielin ja sain valtavasti uusia oppeja valmennuksen ohjelman rakentamisen, markkinoinnin sekä

tulosten analysoinnin kautta. Työhyvinvointihaaste jäi tutkimuksen jälkeen Syke Triben Marketpla-
ceen myyntiin ja sain ensimmäiset maksavat asiakkaat haasteelle. Kysyntää ja tarvetta työhyvinvoin-
tia kehittäville palvelulle siis on.

Jälkikäteen ajateltuna työhyvinvointihaasteen alkua- ja loppukartoituksen kysymyksiä olisi voinut tar-
kentaa vieläkin paremmin. Kyselyssä kysyttiin osallistujien mahdollisuutta sähköpöydän käyttöön.
Vastausvaihtoehtoja olisi voinut tarkentaa, sillä nyt vaihtoehdot olivat kyllä, ei ja olen harkinnut
hankkivani. Jättäisin vastausvaihtoehdot Kyllä ja ei vaihtoehtoihin, ja lisäisin tämän jälkeen kysymyk-
sen, jossa kysytään erikseen ei -vastauksen vastanneilta onko heillä aikomusta hankkia sähköpöytää
tulevaisuudessa. Tämän lisäksi kysyisin istumiseen käytettyä aikaa myös haasteen loputtua, jotta
olisi saatu verrattavaa tietoa istumisen määrästä. Puolestaan alkukyselyyn tai taukojumppien haas-
teviikon alussa olisi osallistujilta voitu kysyä tekevätkö he taukojumppia tällä hetkellä, jotta olisi voitu
verrata kuinka moni osallistujista ei tee taukojumppia tällä hetkellä, mutta kuinka moni aikoo jatkaa
niiden tekoa myös tulevaisuudessa. Nyt tutkimuksella saatiin tietoa siitä, kuinka moni aikoo jatkaa
taukojumppien tekoa myös haasteen jälkeen.

Haasteen loppuun asti suorittaneista 85 osallistujasta 79 vastasi loppukartoituksen kysymykseen,
jossa pyydettiin osallistujia arvioimaan millaisen arvosanan osallistuja antaisi 30 päivän työhyvinvoin-
tihaasteelle asteikolla 5-1, kun asteikot ovat:

- 5 = Äärimmäisen hyvä
- 4 = Hyvä
- 3 = Tyydyttävä
- 2 = Huono
- 1 = En pitänyt haasteesta lainkaan

Vastanneista valtaosa, 53 %, antoi haasteen arvosanaksi numeron 4. Äärimmäisen hyväksi haasteen
arvioi 19 % osallistujista, tyydyttäväksi 16 % ja huonoksi 6 %. Haasteesta ei pitänyt lainkaan 6 %
osallistujista. Olen tyytyväinen saatuihin arvosanoihin, sillä äärimmäisen hyväksi tai hyväksi haas-
teen arvioi 69 % osallistujista, mikä viestii siitä, että haasteella onnistuttiin tavoittamaan oikea apua
tarvitseva kohderyhmä sekä haasteen sisältö toimi heille motivaattorina ja sitouttavana tekijänä.

9.3 Asiantuntijuuden kehittyminen

Aloitin yritystoimintani lokakuussa 2018, jolloin määritin missiokseni istumisesta aiheutuneiden
jumien ja kipujen ennaltaehkäisyyn. Aloitin vetämällä taukojumppia kauppakeskuksissa ja yrityksissä,
mutta muutettuamme Espanjaan ja koronapandemian alettua ymmärsin, että ihmiset kaipaavat
apua myös verkon välityksellä. Suunnittelin Taukoyleiön, joka kannustaa fiksuja taukojen tekoon
työpäivän aikana ja nämä tauot tehdään taukoliikuntasovelluksessa ohjatusti. Taukojen kesto oli
vain 3 minuuttia ja taukojummat tehtiin ohjatusti taukoliikuntasovelluksessa. Olen työskennellyt

työhyvinvointivalmentajana kolmen vuoden ajan ja näin kuinka koronapandemia lisäsi tarvetta työhyvinvoinnille, joten tällä opinnäytetyöllä halusin vastata tähän tarpeeseen.

Substanssiosaamiseni kehittyi opinnäytetyöprosessin aikana, kun pääsin syventymään taukojen merkitykseen uusimman tutkimustiedon valossa. Tutkimusten ja tiedonkeruun myötä sain uusia työkaluja käyttööni, jotka vein yksinkertaiseen muotoon työhyvinvointihaasteeseen, jotta osallistujalle olisi mahdollisimman helppoa ja vaivatonta aloittaa oman työhyvinvointinsa parantaminen tutkimuksilla todistettujen työkalujen ja menetelmien avulla. Näitä työkaluja pystyn käyttämään myös jatkossa asiakastyössä. Erityisesti ammattiosaamiseni uuden tavan opettelusta, muutoksen aikaansaamisesta ja rutiinin pitkäjänteisestä jatkamisesta lisääntyi opinnäytetyötä tehdessä. Sain käyttööni työkalut uuden tavan oppimiseen, mikä mahdollistaa sekä taukojen teon työpäivän aikana että arkiaktiivisuuden lisäämisen yksilön arkeen. Uuden rutiinin oppiminen tulee tehdä tietoisesti ja suunnitellusti. Muutos parempaan ei tule vahingossa, vaan se tehdään itse. Tämän lisäksi kykyni motivoida yksilöä muutoksen tekemiseen parantui saamieni palautteiden kautta. Yksilön on tehtävä muutos omaehtoisesti, mutta muutosmatkaa voi tukea ja helpottaa ulkopuolinen mentori tai valmentaja.

Opin että työhyvinvointi on laaja-alainen käsite ja jota voi kohentaa usealla eri tavalla. Työhyvinvointia on niin yksilön yöunet, veden juonti päivän aikana kuin ergonominen työskentelykin. Alan kirjallisuuden myötä sain tukea sille, että olen oikealla asialla. Teen tärkeää ennaltaehkäisevää työtä, kun puhun työpäivien tauottamisesta sekä istumisen vähentämisestä. Toivon, että työhyvinvointi alettaiisiin nähdä erityisesti organisaatiossa investointina yrityksen kasvuun sekä yksin yrittäjillä investointina yritykseen. Yhä tänäkin päivänä on olemassa työpaikkoja, joissa tauoista joustetaan ja lomat jäävät pitämättä. Työhyvinvointihaasteeni on ratkaisu ihmisille, jotka eivät tiedä mistä aloittaa. Työhyvinvointihaaste kehitti valtavasti omaa ammattitaitoani syvällisemmäksi sekä valmennusotettani motivaatiota lisääväksi ja muutoksen tekoa helpottavaksi.

Tutkimusten ja alan kirjallisuuden lukeminen kehittivät myös lähdekriittisyyttäni sekä tiedonhakutaitoja. Nämä taidot ovat avainasemassa alati muuttuvassa hyvinvointialan kentässä, jossa uuden tiedon oppiminen ja omaksuminen täytyy tehdä lähdekriittisesti. Koin myös englannin kielen taidon parantuneen opinnäytetyöprosessin aikana, sillä tutustuin laajasti myös kansainvälisiin tutkimuksiin sekä kirjallisuuteen. Englannin kielen taito on tärkeässä roolissa erityisesti silloin, kun haluaa kasvat-
taa omaa substanssiosaamistaan myös Suomen rajojen ulkopuolelle. Tulevaisuudessa aion viedä myös oman yritystoimintani kansainväliseksi.

Opinnäytetyöprosessissa opin toteuttamaan kvantitatiivisen tutkimuksen sekä tulkitsemaan siitä saatua aineistoa. Mielenkiintoista oli, kun aineistonkeruusta tuli vetää johtopäätöksiä analyysissä sekä

analysoida myös omaa toimintaa kriittisesti. Tässä pääsi syventämään omaa oppimista opinnäyte-työprosessin eri vaiheista. Tämän lisäksi opin valtavasti toiminnallisesta tutkimuksesta, sillä 30 päivän työhyvinvointihaasteessa käytäntö ja konkretia olivat läsnä koko tutkimusprosessin ajan. Opin tekemään tutkimusta käytännön tekemisen sekä analyysin kautta, joka johti siihen, että sain yritykselleni valmiin toimivan palvelun, jolla on tällä tutkimuksella todistetusti saatuja terveyshyötyjä.

9.4 Jatkotutkimusaiheet

Etätyökuultuurin lisääntyminen antaa mahdollisuuden laajalle ja monipuoliselle tutkimustyölle työhyvinvointialla. Etätyöstä voi tutkia esimerkiksi:

- kotona työskentelyn ergonomiaa ja sen vaikutuksia työtehoon
- kodin häiriötekijöiden vaikutusta yksilön työnteekoon
- arkiaktiivisuuden määrää verraten kotitoimistolla ja toimistolla työskentelevien askelmäärää ja aktiivisuutta
- kotona työskentelyn vaikutuksia yksilön kehoon
- taukojen pitoa verraten toimistolla ja kotitoimistolla työskentelevien taukojen sisältöä sekä taukoon kulutettua aikaa

Tutkimusaiheita on paljon ja nämä edellä mainitut kiinnostaisivat myös itseäni jatkotutkimusaiheina.

Näiden lisäksi minua kiinnostaisi tutkia erityisesti tähän tutkimukseen osallistuneiden työhyvinvointihaastelaisten nykytilannetta: ovatko he jatkaneet taukojen tekoa ja mitkä opit haasteesta jäivät päivittäiseen käyttöön. Olisi myös mielenkiintoista tehdä tutkimuksesta saatujen tulosten sekä palautteiden pohjalta muutokset haasteeseen ja tutkia haasteen toimivuutta uudelleen yli sadan osallistujan toimesta ja verrata näitä tuloksia tässä tutkimuksessa saatuihin tuloksiin. Mielenkiintoista olisi myös sijoittaa haaste esimerkiksi toukokuulle ennen kesän lomien alkua ja verrata osallistujien sitoutuneisuutta haasteeseen, kun toinen haaste järjestettäisiin syksyllä, kun ihmiset palaavat töihin tai tammikuussa uuden vuoden lupauksen asettamisen jälkeen. Haasteen voisi myös järjestää kotitoimistolla työskenteleville yrittäjille sekä toimistotyötä yrityksen alaisena tekeville erikseen ja heidän tuloksiaan voitaisiin verrata keskenään.

Kuten johtopäätöksissä toin esille, osallistujat olisivat toivoneet lisää ohjattuja taukojumppia, joten yksi loistava jatkotutkimusaihe olisi pelkästään päivittäin tehtyjen taukojumppien vaikutus yksilön työhyvinvointiin. Otantaa voisi kasvattaa ja tutkimuksessa voitaisiin syventyä nimenomaan taukojen vaikutukseen esimerkiksi kohdistettuna energisyyteen sekä kropan jumeihin ja niiden muutokseen.

LÄHTEET

- Aalto, Riku, Immo Paula. 2021. Impulssi. Menetelmä jatkuvaan kehitykseen. Jyväskylä: Docendo.
- Aalto, Riku, Heinonen, Jonna, Pesola, Arto 2017. 100 vinkkiä elämäntapamuutokseen. Lahti: Fitra.
- Ahonen, Jarmo, Sandström, Marita. 2011. Liikkuva ihminen - aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus
- Annals of Internal Medicine 2015. Sedentary Time and its Association With Risk for Disease Incidence, Mortality and Hospitalization in Adults. Pdf-tiedosto. <https://www.unm.edu/~lkra-vitz/Sports%20Physiology/SedentaryLifestyle.pdf>. Viitattu 16.08.2021.
- Anttila, Veli-Jukka 2021. Elimistön vastustuskyky (immunitaetti). Duodecim Terveyskirjasto. Verkkoaineisto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01150>. Viitattu 01.08.2021.
- Arvonen, Sirpa 2018. Metsämieli. Mielen ja kehon maastokirja. Helsinki: Metsäkustannus
- Awong Tsasha, Rudy, Duane, Sheldon, Kennon, Hoon Tan, Hwee 2007. Autonomy, culture, and well-being: The benefits of inclusive autonomy. Elsevier. Pdf-tiedosto. http://sdtheory.s3.amazonaws.com/wp-content/uploads/2014/04/2007_RudySheldonAutonomy.pdf. Viitattu 13.05.2021.
- Borushok, jessica, Gordon, Timothy 2017. The ACT approach: a comprehensive guide for acceptance and commitment therapy. Wisconsin: PESI Publishing & Media.
- Bryan, Christopher, M.Valton, Gregory, Rogers, Todd, S.Dweck, Carol 2011. Motivating voter turnout by invoking the self. Pdf-tiedosto. <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1103343108>. Viitattu 05.04.2021.
- Ciarrochi, Joseph, Kashdan Todd 2013. Mindfulness, Acceptance and Positive Psychology: The Seven Foundations on Well-Being. Oakland: New Harbinger Publications.
- Clear, James 2019. Pura rutiinit atomeiksi. Näin saat aikaan muutoksen, joka pysyy. Jyväskylä: Tuuma-Kustannus.
- Duhigg, Charles 2018. Tapojen voima. Miksi käyttäydymme niin kuin käyttäydymme. Helsinki: Viisas Elämä.
- Gagné, Marylène 2014. The Oxford handbook of work engagement, motivation, and self-determination theory. Oxford: Oxford University Press.
- Gardner, Benjamin, Lally, Philippa, Wardle, Jane 2012. Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. Verkkoaineisto. <https://bjgp.org/content/bjgp/62/605/664.full.pdf>. Viitattu 07.04.2021.
- Gould, Daniel, Weingberg, Robert S 2015. Foundations of sport and exercise psychology. Sixth edition. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Hansen, Anders 2017. Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. Jyväskylä: Atena
- Hakala, Joel 2019. Eroon jumeista itsehieronnalla. Oulu: Fitra

Hakala, Joel 2017. Eroon jumeista. Kehonhuollon käsikirja. Oulu: Fitra

Harvard Health Publishing 2021. Why it's hard to change unhealthy behavior – and why you should keep trying. Harvard Medical School. Verkkojulkaisu. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/why-its-hard-to-change-unhealthy-behavior-and-why-you-should-keep-trying>. Viitattu 20.08.2021.

Healy, Genevieve, Lawler Shaleigh, Thorp Alicia, Neuhaus, Maike, Robson ,Erin, Owen Neville, Dunstain David 2012. Reducing prolonged sitting in the workplace. An evidence review: full report. Pdf-tiedosto. https://d3n8a8pro7vnm.cloudfront.net/victorianunions/legacy_url/2242/VH_Reducing_prolonged_sitting_Full.pdf?1565895072. Viitattu 15.04.2021.

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita

Helkala, Eeva-Liisa, Riekkinen, Paavo 1993. Neuropsykologiset teoriat otsalohkojen toiminnasta. Duodecim verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo30353>. Viitattu 06.09.2021.

Holstila, Ansku 2017. Changes in leisure-time physical activity, functioning, work disability and retirement: a follow-up study among employees. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/195630/CHANGESI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 01.11.2022

Jaakkola, Kaisa 2018. Palaudu ja vahvistu. Vähennä stressiä ja jaks paremmin. Helsinki: Tammi

Jarenko, Karoliina, Martela Frank 2015. Draivi. Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Helsinki: Talentum.

Laakso, Kukka 2015. Nouse ylös! Toimistotyöläisen kuntokirja. Helsinki: Kauppakamari.

Lally, Chipperfield, Wardle 2007. Healthy habits: efficacy of simple advice on weight control based on habit-formation model. Verkkoaineisto. <https://www.nature.com/articles/0803771>. Viitattu 07.04.2021.

Leech, Joel 2020. Healthline. 7 Science-Based Health Benefits of Drinking Enough Water. Verkkoaineisto. <https://www.healthline.com/nutrition/7-health-benefits-of-water>. Viitattu 08.09.2021.

Levine, James A 2009. Move a Little, Lose a Lot. New Your City: Crown Publishing Group.

Liikenne- ja viestintäministeriö 2018. Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma. Pdf-tiedosto. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160720/LVM_5_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 20.04.2021.

Litovaara, Anneli, Lipponen, Krisse, Katajainen, Antero 2016. Voimaa. Hyvän elämän polku. Helsinki: Duodecim

Liuksiala, Katja, Orrenmaa, Anssi 2017. Mielimatka. Läsnaöloa poluilla, laduilla ja laineilla. Helsinki: Viisas Elämä

Luukkala, Jouni 2019. Osalliseksi onnellisuudesta. Helsinki: Duodecim.

- Mallet, Clifford J 2005. Self-Determination Theory: A Case Study of Evidence-Based Coaching. E-kirja. <https://www.semanticscholar.org/paper/Self-Determination-Theory%3A-A-Case-Study-of-Coaching-Mallett/2698aea2108514927b72da3faa471038dca25e17?p2df>.
- Mattila, Antti 2022. Stressi. Duodecim Terveyskirjasto. Verkkojulkaisu. Päivitetty 01.04.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>. Viitattu 06.09.2021
- Middelkamp, Jan 2018. Motivointi ja käyttäytymisen muutos. Oulu: Fitra
- Mielenterveystalo. Stressinpurkaminen. Verkkoaineisto. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio_6_lue_lisaa.aspx. Viitattu 06.09.2021.
- Mieli. Unen merkitys: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>. Viitattu 15.3.2021.
- Mustajoki, Pertti 2020. Valtimotauti (ateroskleroosi) Duodecim Terveyskirjasto. Verkkoaineisto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00095>. Viitattu 15.04.2021.
- Mustonen, Janne, Seppänen, Lasse, Törmälehto, Mikko 2021. Löytöretkiä onnistumisiin: johda itsesi tuloksiin. Jyväskylä: Docendo.
- National Library of Medicine 2018. Public knowledge of dehydration and fluid intake practices: variation by participants' characteristics. BMC Public Health. Verkkojulkaisu. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6282244/>. Viitattu 08.09.2021.
- Nurmi, Jari-Erik, Salmela-Aro, Katariina 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatipsykologian perusteet. Jyväskylä: PK-kustannus
- Office of Disease Prevention and Health Promotion 2018. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd edition. Pdf-tiedosto. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf. Viitattu 14.04.2021.
- Pesola, Arto 2013. Luomuliikunnan vallankumous. Sohvan pohjalta taisteluvuittoon. Helsinki: Fitra.
- Pesola, Arto 2014. Luomuliikunnan työkirja. Istu vähemmän ja ole aktiivinen arjessa. Helsinki: Fitra.
- Pietikäinen, Arto 2014. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Helsinki: Duodecim
- Preventive Medicine 2014. Standing time and all-cause mortality in a large cohort of Australian adults. Verkkoaineisto. <https://europepmc.org/article/med/25456805>. Viitattu 16.08.2021.
- Ruokavirasto. Ravitsemus ja ruokasuositukset, Aikuiset. Verkkoaineisto. Päivitetty 13.05.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>. Viitattu 08.09.2021.
- Schein, Noora 2018. Säästä aivosolujasi, laske kierroksia. Aivoliiton verkkojulkaisu. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/saasta-aivosolujasi-laske-kierroksia#d31baf8d>. Viitattu 06.09.2021.
- Seppänen, Lasse 2018. Motivaatio. Perseelle potkimisen käsikirja. Helsinki: Fitra

Sosiaali- ja terveysministeriö, UKK-instituutti 2015. Istu vähemmän - voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2015. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 15.3.2021.

Striano, Philip 2016. Terve ja vahva selkä. Anatomia. Kiropraktikon opas kivuttomaan selkään. Helsinki: Bookwell Oy

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos THL. Kansallinen FinTerveys-tutkimus. Verkkoaineisto. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-finterveys-tutkimus>. Viitattu 12.3.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Muista vedenjuonti, vältä nestehukka. Verkkojulkaisu. Päivitetty 06.06.2022. <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/muista-vedenjuonti-valta-nestehukka>. Viitattu 08.09.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Istumisen haitat terveydelle. Verkkojulkaisu. Päivitetty 16.04.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta/istumisen-haitat-terveydelle>. Viitattu 08.09.2021.

Tevalinna, Anu 2020. Hyvinvointia mielelläsi. Arvoista suunta elämäntapamuutokseen. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy

Top-Cousins. Hima Lifter seisomatyötaso. Verkkosivusto. <https://www.topcousins.fi/products/hima-lifter-saarni>. Viitattu 16.11.2022

Törmälehto, Mikko 2018. Valmennuksella Voittoon. Helsinki: Fitra.

UKK-instituutti. Suositukset istumisen vähentämiseen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/suositukset-istumisen-vahentamiseen/>. Viitattu 14.03.2021.

UKK-instituutti. Liikkumisen suositusten historia. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositusten-historia/>. Viitattu 13.03.2021

UKK-instituutti. Aikuisten liikkumisen suositus. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Viitattu 14.03.2021.

United States Geological Survey 2019. The Water in You: Water and the Human Body. Verkkojulkaisu. https://www.usgs.gov/special-topics/water-science-school/science/water-you-water-and-human-body?qt-science_center_objects=0#qt-science_center_objects. Viitattu 08.09.2021.

Valtioneuvoston Selvitys- ja tutkimustoiminta 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Pdf-tiedosto. <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0>. Viitattu 15.04.2021.

Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Verkkoaineisto. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/98723>. Viitattu 01.11.2021

Virolainen, Ilkka, Virolainen Harri 2019a. Onnistunut muutos. Sisäisestä muutoksesta ulkoiseen muutokseen. Helsinki: Viisas Elämä.

Virolainen, Ilkka, Virolainen Harri 2019b. Mielen voima. Mielen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Helsinki: Viisas Elämä.

Virolainen, Ilkka, Virolainen Harri 2016. Mielen voima työssä. Helsinki: Viisas Elämä.

World Health Organization 2009. Global Health Risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Pdf-tiedosto. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789241563871_eng.pdf. Viitattu 14.04.2021.

LIITE 1: LOMAKE JA LASKEUTUMISSIVU

ISTUMATYÖLÄINEN! TESTAA MAKSUTTA

30 päivän työhyvinvointihaaste

Testijakso alkaa 17. tammikuuta 2022



MAKSUTON HAASTE VERKKOVALMENNUKSEN MUODOSSA

**Työhyvinvointivalmentajan laatima mikrotehtäviä sisältävä valmennus
työhyvinvoinnin parantamiseen!**

Lue lisää valmennuksesta [TÄSTÄ](#)

**Osana työhyvinvointivalmentajan Mirkan opinnäytetyötä
haluamme tarjota ilmaisia paikkoja 200 nopeimmalle!**

Huom! Ilmainen paikka ei sido jatkotilauksiin

Tutkimushankkeena osallistuja suorittaa 30 päivän työhyvinvointihaasteen, jonka aikana hän vastaa omaan hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa liittyviin kysymyksiin nimettömästi. Haaste suoritetaan Syke Triben applikaatiossa, joten osallistuja rekisteröityy SYKE Tribe alustalle.

Tutkimushankeessa osallistujan tiedoista käytetään vain haasteen aikana vastattujen kysymyksien vastauksia. Osallistujan yhteystietoja tai muita tunnistettavia tietoja ei käytetä tutkimushankkeen aikana. Tutkimuksen tavoitteena on luoda konsepti, joka tukee osallistujan muutosprosessia sekä auttaa oppimaan uuden rutiinin parantaen hyvinvointia.

Toiveet osallistujalta:

Teet istumatyötä, pystyt sitoutumaan suorittamaan haasteen 30 päiväksi ja vastaamaan valmennuksen sisällä oleviin kysymyksiin.

Mahdolliset kysymykset valmennuksesta voit lähettää osoitteeseen
info@syketribe.fi

Valmennus alkaa 17. tammikuuta 2022

ERITYISTÄ HUOMAUTETTAVAA:

1. Toivomme että liityt valmennukseen vain jos aihe oikeasti kiinnostaa (olisit ehkä jopa valmis maksamaan)
2. Toivomme että sitoudut aloittamaan valmennuksen ja keskittymään siihen vähintään viikon ajan (loppu on kiinni valmennuksen laadusta eli siitä motivoiko se sinua jatkamaan). Älä siis liity pelkästä mielenkiinnosta jos vain sopii, vaan tarkista että onko yllä mainitut pyynnot kohtuullisia.

Kaikki kerättävä data analysoidaan anonymisti!

Lomakkeen täyttämisen jälkeen annat luvan tietojesi käsittelyyn opinnäytetyön yhteydessä, tietojasi käsitellään nimettömästi. Lomakkeen täytön jälkeen sinulle avautuu linkki, jonka kautta pystyt liittymään mukaan valmennukseen, joka alkaa SYKE Tribe sovelluksessa 17. tammikuuta 2022

LUNASTA ILMAINEN PAIKKA

Nimesi*

Sähköpostiosoitteesi*

Hyväksyn, että tietojani ja vastauksiani käsitellään yllä mainitulla tavalla osana opinnäytetyötä*

☐ Kyllä[Ilmoittaudu valmennukseen](#)