



Kuortaneen urheiluopiston Omaksi parhaaksi – hyvinvointivalmennuksen koettu vaikutus ja elintapamuutosten pysyvyys

Jussi Järvensivu & Toni Koskinen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Liikunnanohjaajan AMK-tutkinto
Opinnäytetyö
2024

Tiivistelmä

Tekijä(t) Jussi Järvensivu & Toni Koskinen
Tutkinto Liikunnanohjaaja AMK
Raportin/Opinnäytetyön nimi Kuortaneen urheiluopiston Omaksi parhaaksi – hyvinvointivalmennuksen koettu vaikutus ja elintapamuutosten pysyvyys
Sivu- ja liitesivumäärä 55+5
<p>Tässä opinnäytetyössä perehdyttiin terveyteen ja hyvinvointiin, motivaatioon sekä käyttäytymisen muutosteorioihin. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kuortaneen urheiluopistolla toimivan Hyvinvointi- ja vapaa-aikakeskuksen Omaksi Parhaaksi -hyvinvointivalmennuspalvelu. Omaksi Parhaaksi -hyvinvointivalmennus on yritysasiakkaille ja työyhteisöille suunnattu palvelu, joka tähtää henkilökohtaisen hyvinvoinnin parantamiseen niin työssä kuin vapaa-ajalla.</p> <p>Tutkimuksessa keskityttiin ”Omaksi Parhaaksi” -hyvinvointivalmennukseen ja sen vaikutuksiin osallistujien elintapoihin ja hyvinvointiin valmennusjakson päätyttyä. Tutkimuksen keskeisenä tavoitteena oli selvittää, missä määrin Kuortaneen hyvinvointivalmennus tuottaa pysyviä elintapamuutoksia osallistujien kokemusten mukaan. Tutkimuksesta saatujen tietojen avulla pyrittiin tuomaan esille asioita, joita Kuortaneen urheiluopisto pystyy hyödyntämään palvelutoiminnan kehittämisen tukena, sekä myynnissä ja markkinoinnissa kehittääkseen tulevaisuudessa entistä parempaa näyttöön perustuvaa valmennusta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä hyödyntäen. Aineistonkeruussa käytettiin Wellbeing Factory Oy:n tuottamia OPA-hyvinvointiprofiileita sekä tutkimukseen vapaaehtoisesti osallistuneiden haastatteluja. Tutkimuksen ensimmäinen mittauspiste eli OPA-hyvinvointiprofiilien alkukartoitus suoritettiin valmennusjaksojen alussa vuoden 2022–2023 vaihteessa. Toinen mittauspiste eli loppukartoitus 6–10 kuukautta kestäneen valmennuksen lopussa ja kolmas mittauspiste eli seurantakartoitus haastatteluiden kanssa samana ajankohtana 4–12 kuukautta valmennusjaksojen jälkeen keväällä 2024.</p> <p>OPA-hyvinvointiprofiili on sähköinen hyvinvointikartoitus, jonka perusteella saadaan selville asiakkaan omakohtainen kokemus motivaatiotasosta ja elintavoista nykyisiin hyvinvointisuosituksiin suhteutettuna. Haastattelussa keskityttiin erityisesti siihen, miten osallistujat olivat onnistuneet ylläpitämään valmennuksen aikana aloittamiaan hyvinvointia tukevia toimintatapoja ja mitkä tekijät olivat tukeneet tai estäneet pysyviä elintapamuutoksia. OPA-hyvinvointikartoitukseen vastasi 16 henkilöä ja haastatteluun osallistui seitsemän henkilöä.</p> <p>Tulokset osoittivat, että valmennus edisti pysyviä muutoksia osallistujien fyysisessä aktiivisuudessa, ravitsemuksessa ja stressinhallinnassa. Muutosten pysyvyys kuitenkin vaihteli valmennusjakson pituuden ja osallistujien motivaation mukaan. Voitiin myös havaita tiettyjä yhtäläisyyksiä haastatteluun vastanneiden kesken, kun he raportoivat muutoksen mahdollistajia ja esteitä. Tarkoitus oli myös tehdä yhteenveto valmennuksen kehittämistä varten. Johtopäätöksenä esitettiin, että valmennusta voitaisiin kehittää tukemaan paremmin osallistujien motivaation sisäistymistä ja tarjoamaan täten pitkäaikaisia työkaluja elintapamuutosten ylläpitämiseksi.</p>
Asiasanat Elintapamuutokset, Työhyvinvointi, Hyvinvointivalmennus, Käyttäytymisen muutos.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Terveys ja hyvinvointi	3
2.1	Työhyvinvointi	4
2.2	Työkyky.....	5
2.3	Liikunta ja passiivisuus.....	6
2.4	Ravitsemus	7
2.5	Uni ja palautuminen.....	8
2.6	Stressi.....	8
2.7	Päihteet.....	9
3	Liikunta- ja terveyskäyttäytyminen.....	11
4	Motivaatio ja käyttäytymisen muutosteoriat	14
4.1	Itsemääräämisteoria.....	15
4.2	Transteoreettinen käyttäytymisenmuutosmalli.....	16
4.3	Käyttäytymisen muutospyörä (COM-B-malli).....	17
5	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	20
6	Tutkimusmenetelmät	21
6.1	OPA-hyvinvointiprofiili	22
6.2	Tutkimusaineiston kerääminen.....	25
6.3	Tutkimusaineiston analysointi.....	26
7	Tulokset.....	28
7.1	Haastattelutulokset.....	28
7.1.1	Kaivatut muutokset hyvinvoinnin osa-alueisiin	28
7.1.2	Hyvinvointi ja sen pysyvyys.....	29
7.1.3	Koettu unenlaatu ja stressi.....	30
7.1.4	Liikunnan määrän muutokset.....	31
7.1.5	Mahdollistajat ja esteet valmennuksen aikana	32
7.2	Omaksi Parhaaksi hyvinvointiprofiilien havainnot	32
8	Pohdinta.....	37
8.1	Fyysinen aktiivisuus	37
8.1.1	Ravitsemus.....	38
8.1.2	Uni ja palautuminen	38
8.1.3	Stressinhallinta	39
8.1.4	Sukupuolen ja valmennuksen pituuden vaikutus.....	40
8.1.5	Elintapojen muutosten pysyvyys	40

8.2	Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden pohdintaan.....	41
8.3	Prosessin ja oman oppimisen pohdinta	44
8.3.1	Jussin pohdinta oman oppimisen näkökulmasta	45
8.3.2	Tonin pohdinta oman oppimisen näkökulmasta	45
8.4	Tulosten pohdintaan valmennuksen kehittämisen näkökulmasta.....	46
8.5	Lopuksi.....	49
	Lähteet.....	51
	Liitteet	56
	Liite 1. Tutkimustiedote 1. kierros	56
	Liite 2. Tutkimustiedote 2. kierros	58
	Liite 3. Haastattelu kysymyslistaus	59

1 Johdanto

Kokonaisvaltainen hyvinvointi ei ole vain yksilön henkilökohtainen valinta vaan yhteiskunnan ja työelämän hyvinvoinnin kannalta keskeinen tekijä. Elämäntapojen ja arjen valintojen vaikutus on merkittävä ihmisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja parantamisessa. Liikunta, ravinto ja palautuminen muodostavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin peruspilarit. Fyysinen aktiivisuus, terveellinen ravitsemus ja riittävä palautuminen ovat keskeisiä tekijöitä, jotka ylläpitävät ihmisen fyysistä ja henkistä toimintakykyä. Säännöllinen liikunta tukee terveyttä vähentämällä riskiä moniin sairauksiin, parantaa mielenterveyttä ja auttaa ylläpitämään tasapainoista kehon toimintaa (Jiménez, Beedie & Li-guori 2018, 32–44). Ravinto puolestaan vaikuttaa energiansaantiin ja -kulutukseen, mikä on olennaista fyysisen suorituskyvyn, palautumisen ja optimaalisen painonhallinnan kannalta. Uni ja palautuminen mahdollistavat kehon ja mielen palautumisen päivittäisestä kuormituksesta, ja ilman riittävää lepoa suorituskyky heikkenee ja stressitasot nousevat. (UKK-instituutti 2023.)

Työhyvinvointi on noussut yhdeksi keskeiseksi tekijäksi, joka vaikuttaa sekä yksilön että organisaation menestykseen. Nyky-yhteiskunnassa, jossa työelämän vaatimukset ovat jatkuvasti kasvaneet, kiire ja stressi ovat yleisiä. Tästä syystä työhyvinvoinnin tukeminen on tullut entistä tärkeämmäksi niin työntekijöiden jaksamisen kuin organisaatioiden tuloksellisuuden kannalta (Manka & Manka 2023, luku 1.1). Työhyvinvointi kattaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuudet ja vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka työntekijät kokevat työnsä ja kykenevät suoriutumaan työtehtävistään. Hyvinvoiva työntekijä on motivoituneempi, sitoutuneempi ja kykenee suoriutumaan paremmin työtehtävistään, mikä heijastuu positiivisesti myös organisaation tuloksellisuuteen (Virtanen & Sinokki 2014, 190–192).

Yksi merkittävimmistä haasteista elämäntapamuutosta tehdessä on muutosten pysyvyys pitkällä aikavälillä. Ammattilaisten palveluihin tukeutuminen tavoitteiden saavuttamiseksi on varsin yleistä, mutta sen jälkeinen muutosten ylläpitäminen on osoittautunut vaikeaksi. Usein valmennuksen päättymisen jälkeen on helppo lipsua takaisin vanhoihin tottumuksiin. Siksi valmennuksessa tulisi painottaa riittävien työkalujen tarjoamista myös tulevaisuutta varten, jotta asiakas pystyy säilyttämään tehdyt muutokset valmennusjakson jälkeen. (Absetz & Hankonen, 2017.)

Tämä opinnäytetyö keskittyy Kuortaneen urheiluopiston "Omaksi Parhaaksi" -hyvinvointivalmennukseen ja sen vaikutuksiin osallistujien elintavoissa ja hyvinvoinnissa. Tutkittava ryhmä koostui viidestä valmennusryhmästä, jotka olivat vastanneet OPA-hyvinvointiprofiiliin vuoden 2022–2023 vaihteessa ja joiden valmennusjakso oli joko kuusi tai 10 kuukautta. Valmennusohjelman tavoitteena on parantaa henkilökohtaista hyvinvointia sekä työssä, että vapaa-ajalla ja sen keskeisinä osa-alueina ovat fyysinen aktiivisuus, ravitsemus, uni ja palautuminen sekä stressinhallinta.

Opinnäytetyössä käsitellään kattavasti myös hyvinvoinnin ja terveyden eri osa-alueita sekä niiden merkitystä työhyvinvoinnin näkökulmasta.

Toimeksiantajamme Kuortaneen urheiluopisto on yksi 11 urheiluopistosta. Liikunnan, huippu-urheilun ja koulutuksen lisäksi Kuortaneen urheiluopisto tuottaa palveluita hyvinvointiin, sekä vapaa-aikaan. Yhtenä Suomen Olympiakomitean Olympic Training Centerinä ja kansainvälisenä valmennuskeskuksena Kuortaneen urheiluopisto tarjoaa harrastajille, kuntoilijoille ja urheilijoille laadukasta palvelua, sekä erinomaiset olosuhteet ja osaamisen. (Kuortaneen urheiluopisto 2020a.)

Kuortaneen urheiluopisto on tehnyt hyvinvointivalmennuksia vuosien ajan ja valmentanut tuhansia ihmisiä eri aloilta ympäri Suomen. Hyvinvointivalmennus on suunnattu yrityksille ja työyhteisöille. Asiakkaan tarpeisiin mukautuva 6–10 kuukauden hyvinvointivalmennus tähtää henkilökohtaisen hyvinvoinnin parantamiseen niin työssä kuin vapaa-ajalla. Henkilökohtaisen hyvinvoinnin tukeminen on valmennuksen ydin ja valmentajien tavoitteena on auttaa ymmärtämään omat, kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin liittyvät elämäntavat ja -valinnat. Henkilökohtaisen valmennuksen tavoitteena on auttaa yksilöllisesti löytämään juuri omaan arkeen sopivat hyvinvointia tukevat toimintatavat. Valmennuksen aikana keskeisessä roolissa on valmennettavan luontainen liikkumistyyli ja motivaation tukeminen. Kuortaneen hyvinvointivalmennuksessa hyödynnetään kolmansien osapuolien mittareita, kuten Wellbeing Factory Oy:n hyvinvointikartoitusta sekä Energiatesti.com Oy:n energiatestiä. (Kuortaneen urheiluopisto 2020b.)

Kuortaneen urheiluopiston hyvinvointivalmennuksen vaikutus elämäntapamuutoksissa ja työhyvinvoinnissa, on ajankohtainen ja vastaa kasvavaan tarpeeseen edistää työikäisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Fyysisen aktiivisuuden ja terveellisten elämäntapojen edistäminen on jatkuvasti esillä, sillä istumatyön ja kiireisen elämäntyylin aiheuttamat terveyshaasteet, kuten liikkumattomuus, epäterveellinen ruokavalio ja stressi, ovat nykypäivän työelämässä merkittäviä ongelmia. Tämä aihe on erityisen tärkeä niin työnantajien kuin työntekijöiden näkökulmasta, sillä työhyvinvoinnin tukeminen ja sairauksien ennaltaehkäisy ovat keskeisiä elementtejä organisaatioiden vastuullisessa kehittämisessä.

Valmennus tukee myös työyhteisön hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä, parantaen työntekijöiden keskinäistä vuorovaikutusta ja sitoutumista. Inhimillisen hyvinvoinnin kannalta ohjelma tarjoaa osallistujille keinoja parantaa fyysistä ja henkistä jaksamista sekä terveellisiä elämäntapoja, mikä lisää heidän elämänlaatuaan sekä työssä että vapaa-ajalla. Taloudellisesta näkökulmasta hyvinvointivalmennus vähentää sairauspoissaoloja ja lisää tuottavuutta, mikä hyödyttää sekä työnantajia että Kuortaneen urheiluopistoa, joka voi näin vahvistaa asemaansa tarjotessaan tehokkaita valmennusohjelmia. (Anttonen ym. 2009.)

2 Terveys ja hyvinvointi

Työhyvinvointi ja terveys ovat keskeisiä teemoja sekä yksilön että organisaation näkökulmasta. Työhyvinvointi vaikuttaa merkittävästi työntekijöiden elämänlaatuun, työssä jaksamiseen ja työtehoon, kun taas terveys on perusta, jonka varaan kaikki muu rakentuu. Erityisesti nyky-yhteiskunnassa, jossa työelämän vaatimukset ovat jatkuvasti kasvussa ja kiire sekä stressi ovat yleisiä, on olennaista ymmärtää, miten voimme tukea yksilöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

WHO on määritellyt terveyden kokonaisvaltaisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi (WHO 2024). Terveys ja hyvinvointi eivät tarkoita pelkästään sitä, että tuntee olevansa terve tai ettei ole sairas. Hyvä terveys kattaa niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin hyvinvoinnin. Fyysinen terveys muodostaa perustan kokonaisterveydelle, käsittäen kehon toiminnan, rakenteen ja sairauksien ehkäisyn. Psyykkinen terveys liittyy mielen hyvinvointiin, tunne-elämään ja henkiseen tasapainoon. Se on erityisen tärkeää stressin hallinnassa ja tunteiden tunnistamisessa. Sosiaalinen terveys on myös keskeinen terveyden osa-alue ja se kattaa ihmisten väliset suhteet, yhteisöllisyyden ja osallisuuden. Taloudellinen turvallisuus ja sosiaalinen tasa-arvo ovat myös osa sosiaalista terveyttä. (Terveyskirjasto 2024.)

Terveys ja hyvinvointi ovat keskeisiä tekijöitä yksilön elämänlaadun ja työssä jaksamisen kannalta. Hyvä fyysinen ja psyykkinen terveys luovat perustan työkyvylle ja mahdollistavat tehokkaan toiminnan työssä. Työterveyden ja hyvinvoinnin merkitys korostuu erityisesti muuttuvassa työelämässä, jossa työn vaatimukset ja olosuhteet voivat vaihdella huomattavasti. Hyvinvoiva työntekijä on motivoitunut, sitoutunut ja kykenee suoriutumaan tehtävistään paremmin, mikä heijastuu myös organisaation tuloksiin. Hyvinvoinnin kokemus on hyvinkin yksilöllinen käsite. Samassa työtehtävässä samaa työtä tekevät henkilöt voivat keskenään tuntea hyvinvointinsa työssä hyvinkin erilaiseksi. (Virtanen & Sinokki 2014, 190–192.)

Terveys ja hyvinvointi eivät ole pelkästään yksilön ominaisuuksia, vaan niihin vaikuttavat myös ympäristötekijät kuten työympäristö, sosiaalinen tuki ja työpaikan kulttuuri. Esimerkiksi työpaikan ergonomiset ratkaisut, työaikajärjestelyt ja mahdollisuus vaikuttaa omaan työhönsä edistävät työntekijän terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi työn ja vapaa-ajan tasapaino on tärkeä tekijä, sillä liiallinen työkuormitus ja riittämätön palautuminen voivat johtaa uupumukseen ja sairastumiseen. (Manka & Manka 2023 luku 2.1.)

Elintavat ja elinympäristö ovat olennainen osa terveyden ja hyvinvoinnin käsitettä. Terveyttä edistävät elintavat, kuten terveellinen ravitsemus, liikunta ja terveelliset elämäntavat, ovat keskiössä.

Lisäksi elinympäristön merkitys, kuten työolot ja asuinolot, otetaan huomioon kokonaisvaltaisessa terveyden edistämisessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi on olemassa kolme peruspilaria: Fyysinen aktiivisuus, ravitsemus ja uni. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee monilta asioilta, kuten mielen-terveysongelmilta ja parantaa sekä fyysisen, että yleisen hyvinvoinnin osa-alueita. Syömisellä ja oikeanlaisella energiansaannilla on myös tärkeä rooli terveyden edistämisessä. Se ehkäisee mm. tiettyjä syöpäsairauksia, sydänsairauksia ja liikalihavuutta. Uni taas auttaa palautumaan ja rentoutumaan. Mikään näistä ei kuitenkaan toimi yksinään vaan kaikkien osa-alueiden tulisi olla kunnossa ja tukea toisia. Näiden lisäksi on hyvä kiinnittää huomiota mm. tupakoinnin, alkoholin ja stressin tuomiin ongelmiin. (Jiménez, Beedie & Liguori 2018, 32–44.)

2.1 Työhyvinvointi

Työ vie suuren osan ihmisen ajasta ja vaikuttaa merkittävästi hänen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Tämän vuoksi on tärkeää tarkastella hyvinvointia myös työn kontekstissa, sillä työssä koettulla hyvinvoinnilla on suora yhteys ihmisen jaksamiseen ja elämänlaatuun niin työssä kuin vapaa-ajalla. Työhyvinvointi määritellään monitahoisena kokonaisuutena, joka sisältää sekä organisaation eli työpaikan, että yksilön näkökulman. Työhyvinvointi ei rajoitu pelkästään fyysiseen terveyteen, vaan se sisältää kokonaisvaltaisen näkemyksen hyvinvoinnista työkontekstissa. Käsite kattaa niin fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin, kuin sosiaalisenkin hyvinvoinnin työelämässä. (Virtanen & Sinokki 2014, 24–32.) Se on olennainen osa kokonaisvaltaista terveyttä ja vaikuttaa merkittävästi työntekijän suorituskykyyn ja organisaation menestykseen. Hyvinvoiva työntekijä kokee työnsä mielekkääksi, hallitsee työnsä vaatimukset ja tuntee saavansa riittävästi tukea esihenkilöiltään ja työyhteisöltään. Työhyvinvointi ilmenee yleensä organisaation ja yksilön hyvinvoinnin keskinäisenä vuorovaikutuksena. (Manka & Manka 2023, luku 3.1.)

Työhyvinvointi voidaan määritellä työntekijöiden kokonaisvaltaisena hyvinvointina, joka syntyy, kun työ on turvallista, mielekästä, motivoivaa ja kun työntekijällä on mahdollisuuksia osallistua sekä vaikuttaa omaan työhönsä. Työhyvinvointi liittyy läheisesti työpaikan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön sekä työntekijän ja työnantajan väliseen suhteeseen. (Manka & Manka 2023, luku 6.1.)

Psykologinen pääoma, joka koostuu itseluottamuksesta, toiveikkuudesta, realistisesta optimismista ja sitkeydestä, on keskeinen tekijä työhyvinvoinnissa. Se auttaa työntekijöitä selviytymään työelämän haasteista ja sopeutumaan muutoksiin. Psykologisen pääoman kehittäminen on mahdollista lyhyillä koulutustilaisuuksilla, jotka voivat parantaa työntekijöiden suoriutumista ja työtyytyväisyyttä. (Manka & Manka 2023, luku 6.1.)

Työhyvinvointia voidaan edistää monin eri tavoin, kuten parantamalla työolosuhteita, tarjoamalla mahdollisuuksia ammatilliseen kehittymiseen ja luomalla kannustava ja osallistava työilmapiiri. Työterveyshuolto, työntekijöiden osallistaminen ja johdon sitoutuminen ovat avainasemassa työhyvinvoinnin edistämisessä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että työhyvinvointia edistävät toimenpiteet eivät ainoastaan paranna työntekijöiden elämänlaatua, vaan myös lisäävät organisaation tuottavuutta ja vähentävät sairauspoissaoloja. (Manka & Manka 2023, luku 4.1.)

Jokaisessa työssä on aina kuormittavia tekijöitä ja tyydytystä tuovia asioita. Kuormittavat tekijät vaarantavat työntekijän hyvinvointia ja rasittavat häntä niin arjessa kuin työssä. Näitä tekijöitä voivat olla mm. työn määrä, tiukat aikataulut tai liian vaativat työtehtävät. Jos työntekijällä on liikaa kuormittavia tekijöitä, voi hän helposti ajautua uupumukseen jollei vastapainona ole tarpeeksi tyydyttäviä tekijöitä. Näitä tekijöitä voivat puolestaan olla osallistuminen työn suunnitteluun, aikatauluihin vaikuttaminen tai mielekkäät työtehtävät. Nämä tekijät puolestaan aikaansaavat jaksamista työhön. (Virtanen & Sinokki 2014, 190–192.)

2.2 Työkyky

Työkykyä tarkastellaan usein yksilön ominaisuutena, mutta työyhteisön kokonaisvaltainen työkyky ja aikaansaamiskyky riippuvat merkittävästi työntekijöiden terveydestä ja elintavoista. Työhyvinvointiin vaikuttavat keskeisesti työyhteisön sisäinen ilmapiiri, arvot, asenteet, motivaatio, osaaminen sekä työympäristö ja johtaminen. Sosiaaliset taidot, kuten hyvä kommunikaatio ja toisten arvostaminen, ovat tärkeitä tekijöitä työhyvinvoinnin tukemisessa, kun taas kiusaaminen ja arvostuksen puute voivat merkittävästi heikentää hyvinvointia. Työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi on tärkeää kiinnittää huomiota elintapoihin, kuten savuttomuuteen, liikuntaan, terveelliseen ruokavalioon ja työpäivän tauottamiseen. (Virtanen & Sinokki 2014, 182–183.)

Yksilön työkyky koostuu työntekijän terveydestä ja hyvistä työolosuhteista. Tähän vaikuttavat myös hänen asenteensa, arvot ja osaaminen. Työterveyslaitoksen mukaan yksilön fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, kuten riittävä liikunta, ravitsemus ja lepo, ovat keskeisiä tekijöitä työkyvyn ylläpitämisessä. Lisäksi työn mielekkyys, vaikutusmahdollisuudet ja työajan hallinta tukevat työkykyä. Yksilöllä on aktiivinen rooli omassa työkyvyssään, mutta työyhteisön ja organisaation tuki ovat vähintään yhtä tärkeitä työkyvyn säilymisen ja parantumisen kannalta. (Työterveyslaitos 2024.)

Avey, Reichard, Luthans & Mhatre tutkimuksen (2011) pohjalta voidaan todeta, että työntekijöiden työhyvinvointia ja työkykyä voidaan merkittävästi kehittää parantamalla organisaation ja yksilön välistä vuorovaikutusta. Tutkimuksessa tarkasteltiin työntekijöiden henkilökohtaisten resurssien, kuten itseluottamuksen, resilienssin ja optimismin, vaikutusta työssä jaksamiseen ja yleiseen hyvinvointiin. Tulokset osoittavat, että näiden psykologisten tekijöiden kehittäminen työntekijöissä johtaa

positiivisiin muutoksiin työkyvyssä ja vähentää työperäistä stressiä. Psykologisen pääoman vahvistaminen, esimerkiksi koulutusten ja työssä tapahtuvan tuen avulla, parantaa työntekijöiden kykyä selviytyä työelämän haasteista ja sopeutua muuttuviin työolosuhteisiin. Tämä meta-analyysi tukee aiempia havaintoja siitä, että työntekijöiden psykologinen pääoma on avaintekijä työhyvinvoinnin parantamisessa ja organisaation menestyksessä.

Viime vuosikymmeninä suomalaisten työkyky ja terveys ovat yleisesti parantuneet. Samalla kuitenkin mielenterveyden haasteet ja pitkät sairauspoissaolot ovat yleistyneet, erityisesti yli 30-vuotiaiden keskuudessa. Pitkät sairauspoissaolot voivat ennakoida tulevaa työkyvyttömyyttä ja jopa kuolemanriskiä, joten varhainen tuki ja interventiot ovat ensiarvoisen tärkeitä. Pitkän poissaolon jälkeen työelämään palaaminen on usein haastavaa, ja onnistuminen edellyttää työyhteisön tukea ja ymmärrystä. Sairauspoissaolojen käyttöä terveystieteenä tulee kuitenkin tarkastella kriittisesti, sillä lyhyet, omaan ilmoitukseen perustuvat sairauspoissaolot eivät välttämättä kuvaa koko terveydentilaa. (Virtanen & Sinokki 2014, 182–183.)

Työterveys ei siis ole yksiselitteinen käsite vaan se muodostuu kaikista edellä mainituista asioista. Se ei myöskään ole vain yksilön- tai työpaikan asia, vaan työhyvinvointi on yksilöllinen käsite, joka luodaan työpaikoilla. Työpaikat toimivat vertauskuvallisesti työhyvinvoinnin muodostumisen paikana ja moottorina (Virtanen & Sinokki 2014, 36).

2.3 Liikunta ja passiivisuus

Yleensä liikunnasta puhuttaessa tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta. Fyysistä aktiivisuutta tulisi WHO:n mukaan saada vähintään 30 minuuttia vähintään 5 päivänä (UKK-instituutti 2024a). Liikunta on käsitteenä kuitenkin paljon laajempi kuin vain fyysinen suoritus ja se auttaa myös muilla sosiaalisella ja psykologisella osa-alueella. Liikunnan fyysistä puolta tarkastellessa on parempi puhua fyysisestä aktiivisuudesta. Tämä kattaa alleen kaiken liikunnan, jossa ihminen on fyysisesti aktiivinen, oli se sitten työmatkapyöräilyä tai vapaa-ajan harrastamista. Tämä on tärkeä osa työntekijän hyvinvointia. Fyysistä hyvässä kunnossa oleva ihminen pystyy suoriutumaan paremmin työn vaatimista fyysisistä suorituksista. On vahvaa näyttöä sen tueksi, että säännöllinen fyysinen aktiivisuus ehkäisee monia fyysisiä sairauksia ja parantaa yleisesti henkistä hyvinvointia. (Wolfhagen 2018, 116–132.)

Suurimmalle osalle ihmisiä fyysinen aktiivisuus on nykyisin vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa, ja tässä korostuvat myös sosiaalinen ja psykologinen puoli. Nämä kaksi tekijää ovat tutkitusti yhtä tärkeitä kuin itse liikunnassa tapahtuva fyysinen aktiivisuus. Ihmiset kokevat liikunnan aikana positiivisia onnistumia ja saavat täten mielihyvää. Tämä on tärkeää yksilön hyvinvoinnin kannalta.

Liikunnan aikana voidaan oppia tuntemaan omaa kehoa paremmin ja sitä kautta voidaan vaikuttaa positiivisesti minäkuvaan. Nämä asiat myös kasvattavat itsetuntoa ja voivat suojata esimerkiksi masennukselta. (Hirvensalo, Yang & Telama 2011, 69–78.)

Istumisen ja fyysisen passiivisuuden on todettu lisäävän terveystriisiä. Nykymaailmansa ihmiset joutuvat istumaan taukoamatta pitkiäkin aikoja ja elintapa on muutenkin siirtynyt passiivisempaan suuntaan. Työpaikkoja, joissa on tehtävää istumatyötä, on koko ajan enemmän ja tämä altistaa työntekijät jopa metaboliselle oireyhtymälle. Istumista olisi hyvä taottaa säännöllisin väliajoin, sillä liiallinen istuminen on haitallista myös niille ihmisille, jotka ovat muuten fyysisesti aktiivisia. (Jiménez, Beedie & Liguori 2018, 32–44.)

2.4 Ravitsemus

Ravitsemus on keskeinen tekijä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, yhdessä liikunnan ja unen kanssa. Oikeanlainen ravinto tukee harjoittelujaksamista, palautumista ja kehitystä sekä auttaa ylläpitämään sopivaa kehon painoa ja koostumusta. Energiansaanti tulisi olla tasapainossa energiankulutuksen kanssa, jotta keho pystyy palautumaan ja kehittymään harjoittelusta. (Jiménez ym. 2018, 32–44.)

Ravitsemuksen peruspilarit ovat riittävyys, monipuolisuus ja laatu. Energian, proteiinien, rasvojen, hiilihydraattien sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävä saanti on välttämätöntä terveydelle ja suorituskyvyn ylläpitämiselle. Liian vähäinen energiansaanti voi heikentää harjoitusadaptaatiota ja lisätä rasitusvammojen riskiä. (UKK-instituutti, 2023.)

Nestetasapainon ylläpito on myös tärkeää. Riittävä nesteen juominen parantaa suorituskykyä ja palautumista. Hiilihydraatit ovat tärkeitä erityisesti kovatehoisessa harjoittelussa, kun taas proteiinit ovat keskeisiä lihasmassan ylläpidossa ja kehityksessä. Rasvat edistävät terveyttä, osallistuvat rasvaliukoisten vitamiinien imeytymiseen ja sukupuolihormonien tuotantoon. (Terve Urheilija, 2023a.)

Hyvin suunniteltu ja säännöllinen ateriaritmi edistää jaksamista sekä arkena että liikunnan aikana. Liikunnan ja terveellisen ruokavalion yhdistelmä on tehokas keino monien sairauksien, kuten diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien, ehkäisyssä ja hoidossa. Lisäksi hyvä ravitsemus lisää elämänlaatua ja terveyttä myös psyykkisesti ja sosiaalisesti. (Terve Urheilija, 2023b.)

2.5 Uni ja palautuminen

Uni on olennainen osa hyvinvointia, sillä sen merkitys ulottuu mielialan kohentamisesta aina sydämen terveyteen, painonhallintaan ja mielialaan. On yleisesti suositeltavaa, että aikuiset nukkuvat 7–8 tuntia yössä. Riittävä uni on tärkeä osa terveellisiä elintapoja ja toimii palautumiskeinona harjoittelun aiheuttamasta fyysisestä stressistä. Hyvä uni tukee terveyttä monin tavoin, vaikka se ei tarjoakaan täyttä suojaa sairauksilta. Uneen liittyviä vinkkejä voidaan sisällyttää valmennusohjelmiin, ja aikuisille tulisi suositella vähintään 7–8 tunnin unta joka yö. (Wolfhagen 2018, 116–132.)

Suomessa unettomuus on lisääntynyt erityisesti työikäisten keskuudessa. Vuonna 2008 noin 33 % miehistä ja 38 % naisista kärsi lievästä unettomuudesta, kun taas vuonna 1990 vastaavat luvut olivat huomattavasti alhaisemmat. Työn stressitekijät ovat yleisin syy unettomuuteen, mikä tunnetaan sopeutumisen häiriönä. Muita työperäisiä unihäiriöitä ovat vuorotyön aiheuttama unihäiriö sekä työstä johtuva univaje. Riittämätön yöuni voi heikentää terveyttä ja toimintakykyä merkittävästi, ja siksi työperäisiin unihäiriöihin on tärkeää suhtautua vakavasti. (Harma & Harma 2011, 79–82.)

Palautuminen on olennainen osa sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia, ja sen merkitys korostuu myös elämäntapamuutosten yhteydessä. Työterveyslaitoksen mukaan palautuminen on kriittinen tekijä työkyvyn ylläpitämisessä, sillä riittämätön palautuminen voi johtaa heikentyneeseen suorituskykyyn, uupumukseen ja terveysongelmiin pitkällä aikavälillä. Unen lisäksi palautuminen voi tapahtua myös aktiivisesti, esimerkiksi liikunnan tai muun stressiä vähentävän toiminnan kautta. Hyvin palautuneet henkilöt kokevat itsensä energisemmiksi, pystyvät keskittymään paremmin työtehtäviinsä ja kykenevät tekemään parempia päätöksiä arjessaan. Elämäntapamuutosten, kuten liikunnan lisäämisen, yhteydessä palautumisen rooli korostuu, sillä keholla on oltava riittävästi aikaa toipua fyysisestä kuormituksesta (Työterveyslaitos 2023).

2.6 Stressi

Stressin voidaan kuvailla olevan häiriötila, jolloin työntekijä ei koe olevansa kykenevä selviytymään hänelle kohdistetuista vaateista. Stressin seurauksena ajatellaan syntyvän monet työn haittavaikutukset. Pitkään jatkuessaan stressi voi johtaa jopa terveyshaittoihin kuten verisuonien seinämien rakenteellisiin muutoksiin, se myös altistaa ihmistä muille terveyshaitoille. (Virtanen & Sinokki 2014, 92–94.) Työssä jaksaminen on entistä tärkeämpää, kun elinikä ja työurat pitenevät. Työn raskavuuteen ja työstressiin vaikuttavat monet tekijät, erityisesti henkilön työpaikalla ja työstä johtuva stressi. Positiivinen asenne ja terveystottumukset, kuten terveellinen ravinto ja liikunta, tukevat työssä jaksamista ja täten vähentävät myös stressiä. Työstressi voidaan määritellä psyykkisten vaatimusten ja vähäisen hallinnan summaksi. Psyykkisiä vaatimuksia ovat esimerkiksi liiallinen

työtaakka ja aikapaineet, kun taas hallintaan kuuluvat mahdollisuus vaikuttaa työoloihin ja mahdollisuus osallistua päätöksentekoon. (Hirvensalo, Yang & Telama 2011, 69–78.)

Stressi vaikuttaa merkittävästi työhyvinvointiin. Työstä syntyvä paine voi olla joko positiivista ja kehittävää tai negatiivista ja heikentävää. Pitkäkestoinen negatiivinen stressi aiheuttaa hormonaalisia muutoksia, heikentää unta ja palautumista, sekä johtaa aloittekyvyttömyyteen ja kyynisyyteen. Työpaikalla stressiä voivat aiheuttaa muun muassa työn määrä, hallinnan puute, vähäinen palkitsevuus, työyhteisön ristiriidat, epäreilisuus ja arvostiriidat. Tunnolliset työntekijät ovat erityisen alttiita stressille, jos he eivät pysty suoriutumaan työstään haluamallaan tavalla (Manka & Manka 2023 luku 6.4).

Työpaikalla voidaan edistää stressinhallintaa parantamalla työolosuhteita, tarjoamalla ammatillisen kehittymisen mahdollisuuksia ja luomalla kannustava ilmapiiri. Työntekijän on myös itse omilla valinnoillaan vaikuttaa stressiin. Liikunta, oikeanlainen ravitsemus ja riittävä lepo lieventävät stressin oireita. Kun ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi paranee, on stressiäkin helpompi sietää tai hallita. Pitkäkestoinen stressi voi johtaa vakaviin terveysongelmiin. Työterveyslaitoksen kehittämä työuupumuksen liikennevalomalli auttaa arvioimaan työuupumusriskin ja tarjoaa keinoja stressin hallintaan. (Manka & Manka 2023, luku 4.1.)

2.7 Päähteet

Tupakka, alkoholi ja fyysinen passiivisuus ovat suurimpia sairauden aiheuttajia, kun tarkastellaan sellaisia asioita, joita voisimme itse ennaltaehkäistä. Nämä yhdessä aiheuttavat jopa 42 prosenttia vuosittaisista kuolemista. Tämän lisäksi ne aiheuttavat runsaasti ylimääräisiä kuluja yhteiskunnallemme. (Wolfhagen 2018, 116–132.) Alkoholin käyttö voi aiheuttaa monenlaisia terveysongelmia ja sosiaalisia haittoja. Säännöllinen runsas alkoholin kulutus vahingoittaa lähes jokaista elintä kehossa, mukaan lukien maksa, sydän ja ruoansulatuselimistö. Erityisen haitallisia ovat alkoholin vaikutukset syöpäsairauksiin, mielenterveyteen ja verenkiertoelimistön sairauksiin. Lyhytaikainen liiallinen alkoholinkäyttö voi aiheuttaa esimerkiksi tapaturmia tai järjestyshäiriöitä, kun taas pitkäaikainen käyttö johtaa vakaviin terveysongelmiin, kuten maksasairauksiin, unihäiriöihin ja masennukseen. Lisäksi alkoholin aiheuttamat sosiaaliset haitat, kuten väkivalta, perheen taloudelliset vaikeudet ja työkyvyn heikentyminen, vaikuttavat laajasti käyttäjän läheisiin ja yhteiskuntaan. Suomessa alkoholisairaudet ja -myrkytykset ovat kolmanneksi yleisin kuolinsyy työikäisillä miehillä ja naisilla, ja ne aiheuttavat huomattavan taakan terveyspalvelujärjestelmälle. Kokonaiskulutuksen vähentäminen on tehokas tapa vähentää alkoholinkäytön haittoja kansanterveyden näkökulmasta. (Terveyskirjasto 2022.)

Tupakointi on merkittävä terveysriski, joka vaikuttaa laajasti koko elimistöön. Tupakansavun haittavaikutukset eivät rajoitu pelkästään keuhkoihin, vaan se lisää riskiä moniin sairauksiin, kuten sydän- ja verenkiertoelinten sairauksiin, syöpiin ja iho-ongelmiin. Keuhkosyöpä on yksi tunnetuimmista tupakoinnin aiheuttamista sairauksista, ja se on myös tärkein ehkäistävissä oleva syöpämuoto. Keuhkohtaumatauti on toinen merkittävä tupakan aiheuttama tauti, joka heikentää keuhkojen toimintaa ja hapen saantia elimistöön. Lisäksi tupakointi aiheuttaa kroonista keuhkoputkentulehdusta, joka tunnetaan tupakkayskänä. Tupakoinnin aiheuttamat terveyshaitat tuottavat huomattavia kustannuksia yhteiskunnalle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos arvioi, että tupakoinnin kustannukset ovat noin 1,3 miljardia euroa vuodessa. (Terveyskirjasto 2023.)

3 Liikunta- ja terveystyötyminen

Absetzin & Hankosen (2017) mukaan elämäntapamuutokset ovat keskeisiä kroonisten sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa, mutta niiden pysyvyys on haasteellista. He korostavat, että pelkkä tiedon lisääminen ei riitä, vaan tarvitaan sekä tietoisia että automaattisia prosesseja tukevia menetelmiä. Tehokkaita keinoja ovat muun muassa motivoiva haastattelu, itsesäätelytekniikat kuten oman käyttäytymisen seuranta ja tavoitteellinen toiminta. Näiden menetelmien avulla voidaan parantaa elämäntapamuutosten pysyvyyttä ja tukea yksilön kykyä ylläpitää terveellisiä tapoja pitkäaikaisesti. (Absetz & Hankonen, 2017.)

Elintapamuutokset ja erityisesti liikuntakäyttäytyminen ovat keskeisiä tekijöitä terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Liikuntakäyttäytyminen käsittää ne tavat ja rutiinit, joiden kautta ihmiset sisällyttävät fyysistä aktiivisuutta arkeensa. Liikunnan merkitys terveydelle on kiistaton, sillä säännöllinen fyysinen aktiivisuus on yhdistetty monien kroonisten sairauksien riskin vähenemiseen, parempaan mielenterveyteen ja yleisesti korkeampaan elämänlaatuun. (Valkeakari & Korkala, 2022, 55–57.) Liikuntakäyttäytyminen riippuu suurelta osin yksilön omista terveystilanteista, jotka heijastuvat suoraan hänen fyysiseen aktiivisuuteensa. Onkin mielenkiintoista pohtia, miksi niin moni ihminen harjaa hampaansa säännöllisesti mutta ei silti liiku terveytensä kannalta riittävästi. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 80–82.)

Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan yksilön tekemiä valintoja, jotka vaikuttavat hänen fyysiseen aktiivisuuteensa ja liikuntatottumuksiinsa. Nämä valinnat muodostavat osan elintavoista ja käytännöistä, jotka usein vakiintuvat jo nuoruudessa, kuten esimerkiksi liikuntaharrastukset, ravintotottumukset, alkoholinkäyttö ja tupakointi. Liikuntakäyttäytyminen riippuu suurelta osin yksilön omista terveystilanteista, jotka heijastuvat suoraan hänen fyysiseen aktiivisuuteensa. Liikuntakäyttäytymisellä on suora yhteys erilaisiin sairauksiin ja kuolleisuuteen, minkä vuoksi liikuntakäyttäytymisen parantaminen on keskeinen osa kansanterveyden edistämistä. (Middelkamp, Jiménez & Rieger 2018, 14–30.)

Absetz & Hankonen (2011) käsittelevät katsauksessaan elämäntapamuutosten tukemisen vaikuttavuutta ja keinoja terveydenhuollossa. Heidän mukaansa tutkimusnäyttö tukee elämäntapamuutosten hyötyjä erityisesti sairastumisvaarassa olevien ja jo sairastuneiden keskuudessa. Vaikuttavimmat menetelmät sisältävät motivoivan haastattelun, oman käyttäytymisen seurannan ja tavoitteellisen toiminnan elementit, jotka parantavat tuloksia pienellä panostuksella. Nämä menetelmät ovat osoittautuneet tehokkaiksi myös liikuntakäyttäytymisen muutoksissa, joissa tavoitteiden asettaminen ja seuranta ovat keskeisiä tekijöitä pysyvien muutosten saavuttamiseksi. (Absetz & Hankonen 2011.)

Kettusen tutkimuksessa (2015) tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden ja kunnan yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin, stressioireisiin, henkisiin resursseihin ja työkykyyn nuorilla miehillä ja työikäisillä. Tutkimus osoittaa, että fyysinen aktiivisuus ja hyvä kunto liittyvät alentuneisiin stressioireisiin ja parantuneisiin henkisiin resursseihin. Erityisesti normaalipainoisten miesten hyvä kunto oli yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan 12 kuukauden liikuntainterventio paransi työntekijöiden työkykyä ja psyykkistä hyvinvointia. Tutkimus korostaa fyysisen aktiivisuuden merkitystä työpaikoilla työntekijöiden hyvinvoinnin ja työkyvyn edistämiseksi

Kun suomalaiset pohtivat elämänsä tärkeitä tekijöitä, eniten korostuvat perhe, terveys ja hyvinvointi. Monet toivovat voivansa nauttia elämästään terveinä ja hyvinvoivina. Toiveet eivät välttämättä heijastukaan henkilön elämäntapoihin ja rutiineihin, vaikka niitä arvostetaan korkealle. Ei ole myöskään tavatonta huomata, että liikunnasta huolehtiminen jätetään ammattilaisen vastuulle, eikä haluta itse panostaa omaan liikkumiseen. Tietyissä elämäntilanteissa liikkuminen voi olla hankalaa, esimerkiksi työrytmin tai ruuhkavuosien vuoksi, mikä varmasti luo aitoja haasteita. On tärkeää tunnistaa nämä vaikeudet, mutta samalla ymmärtää, etteivät ne ole oikeita syitä pysyä täysin paikoillaan. (Valkeakari & Korkala 2022, 55–57.)

Salmelan, Kettusen ja Poskiparran (2010) tutkimuksessa käsitellään vaikuttavan elintapaohjauksen suunnittelua ja sen haasteita sekä teoriapohjaisesti että näyttöön perustuen. He korostavat, että käyttäytymisen osatekijöiden, kuten motivaation ja pystyvyyden tunteen, tunnistaminen on ensisijainen askel tehokkaan liikuntainterventio suunnittelussa. Toisessa vaiheessa määritellään konkreettiset tekniikat, kuten tavoitteiden asettaminen ja palautteen antaminen, joilla näihin osatekijöihin voidaan vaikuttaa. Lopuksi tekniikat yhdistetään osatekijöihin, jotta voidaan arvioida, mitkä menetelmät ovat tehokkaimpia liikuntakäyttäytymisen muutoksessa. (Salmela, Kettunen & Poskiparta 2010.)

Käyttäytymisen pysyvä muuttaminen ja elintapamuutoksiin sitoutuminen ei ole helppoa. Elintapamuutosten aikaansaamiseksi on tärkeää löytää liikuntamuotoja, jotka tuottavat iloa ja nautintoa, jolloin motivaatio liikkumiseen säilyy pitkällä aikavälillä. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 18–19.) Tämä lähestymistapa auttaa ihmisiä löytämään omat mieltymyksensä ja tekemään liikunnasta osan jokapäiväistä elämäänsä. Ammattilaisen rooli painottuu pikemminkin kysyjänä ja kuuntelijana kuin valmiiden vastausten tai neuvojen antajana. Ammattilaisen työn painopiste on siten asiakkaan tukemisessa ja rinnalla kulkemisessa, mikä voi toteutua yhtä lailla lyhyen puheeksi ottamisen hetken tai keskustelun aikana, tai osana olemassa olevia liikunta- ja terveydenhuollon palveluketjuja. Se voi tarkoittaa myös asiakkaan terveyskäyttäytymisen ohjaamista ja elämänlaadun tukemista osana muuta pääasiallista työtä esimerkiksi fysioterapiassa, kuntoutuksessa tai sairauden hoidossa (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 100–102).

Salmelan ym. (2010) tutkimus tarkastelee myös elintapaohjausintervention suunnittelua elintapamuutosten näkökulmasta. He painottavat, että elintapamuutoksiin liittyvien interventioiden suunnittelu vaatii sekä teoriaan että näyttöön perustuvia lähestymistapoja. Tehokkaiden elintapamuutosten saavuttamiseksi on tärkeää tunnistaa keskeiset käyttäytymisen osatekijät ja soveltaa oikeita muutostekniikoita, kuten motivoivaa haastattelua, käyttäytymisen omaseurantaa ja tavoitteellista toimintaa. Näin voidaan parantaa intervention vaikuttavuutta ja tukea yksilön kykyä ylläpitää terveellisiä elämäntapoja pitkäaikaisesti. (Salmela ym. 2010.)

4 Motivaatio ja käyttäytymisen muutosteoriat

Motivaatio on keskeinen tekijä työhyvinvoinnin ja elintapamuutosten kannalta. Työntekijöiden sisäinen motivaatio vahvistuu, kun he voivat vaikuttaa työhönsä, asettaa omia tavoitteitaan ja kokea työnsä merkitykselliseksi. Motivaation puute voi johtaa alhaiseen sitoutumiseen ja heikentyneeseen työtyytyväisyyteen. Motivaatiota voidaan lisätä selkeillä tavoitteilla, palkitsemisella ja tarjoamalla mahdollisuuksia ammatilliseen kasvuun. Hyvä johtaminen ja positiivinen työilmapiiri ovat myös tärkeitä motivaation ylläpitämisessä. (Manka & Manka 2023, luku 3.3.)

Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan motivaatiota, jossa syy tekemiselle on irrallinen. Tekeminen toimii välineenä jonkin päämäärän tai aseman saavuttamiseksi ja tuntuu usein ”pakkopullalta”. Ulkoisen motivaation ohjaamana toteutamme toimintaa saadaksemme ulkoisen palkinnon tai välttyäksemme ulkoiselta rangaistukselta. Ulkoista motivaatiota tuetaan usein kiristämällä, uhkailemalla ja/tai lahjomalla. (Martela, Jarenko & Järvillehto 2015, osa 1.) Työhyvinvoinnin näkökulmasta ulkoisia motivaation tekijöitä voivat olla esimerkiksi työstä saatava palkka, työpaikan mahdollistamat etuudet tai sosioekonomisesti arvostettu toimenkuva. Toiminnan toteutuessa ainoastaan ulkoisen motivaation merkeissä, toiminta on psyykkisesti hyvin kuluttavaa. (Manka & Manka 2023, luku 3.3.)

Sisäisellä motivaatiolla puolestaan tarkoitetaan motivaatiota, jossa varsinaista merkitystä tekemiselle ei tarvitse hakea. Toimintaa toteutetaan oma-aloitteisesti, omaan kiinnostukseen ja innostukseen pohjautuen. Toiminta koetaan mielekkääksi tai jopa arvokkaaksi. Sisäisen motivaation toteutuessa ihminen ei joudu pakottamaan itseään tekemään jotain asiaa, vaan siihen ryhdytään mielellusti ja omasta aloitteesta. (Martela ym. 2015, osa 1.) Sisäisen motivaation synnyttäminen on keskeinen tavoite muutosprojektien kaikissa vaiheissa. Oppija motivoituu sisäisesti heti projektin alussa, mikäli hän saa siitä pätevyyden, autonomian sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita. Nämä alkuvaiheen pätevyyden kokemukset ovat oleellisia, sillä epävarmuus leimaa ja heikentää toimintaa. On tärkeää, että oppija kokee harjoittelun ja yrittämisen johtavan onnistumisiin.

Ihmisille syntyy pysyvä motivaatio erilaisista asioista. Tarkasti suunnitellut tavoitteet, aikataulut sekä ohjelmat voivat motivoida jotakin, kun taas puolestaan pitkän ajan päämäärät voi olla toisen motivaation lähteenä. Joku mittaa kaikki suoritukset ylös ja seuraa kehitystä viikoittain toinen puolestaan keskittyy muutoksesta tulleeseen hyvään fiilikseen. (Kuortaneen urheiluopisto 2020c.)

Elintapamuutos on aivan samanlailla oman opitun tavan muokkaamista kuin mikä tahansa muu käyttäytymisen muutos. Erilaiset käyttäytymisen muutosteoriat pyrkivät selittämään sitä, miten ja minkälaisen prosessin kautta yksilöiden käyttäytyminen muuttuu eri tilanteissa ja toisaalta sitä,

miksi käyttäytymisen muutos on haastavaa. Motivaatiolla on aina merkittävä rooli käyttäytymisen muutoksessa. (Middelkamp 2018, 48–64.)

4.1 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on motivaatiopsykologinen teoria, joka keskittyy yksilön motivaation syntyyn ja ylläpitoon. Teoriaa ovat kehittäneet Edward L. Deci ja Richard M. Ryan. Itsemääräämisteorian keskeinen ajatus on, että yksilöt pyrkivät luonnostaan tyydyttämään kolmea psykologista perustarvetta: autonomiaa, yhteenkuuluvuutta ja pätevyyttä. (Vasalampi 2017, Itsemääräämisteoria.)

Autonomialla tarkoitetaan perustarvetta, joka viittaa yksilön tarpeeseen kokea hallinnan tunnetta omasta elämästään ja päätöksistään. Autonomian tyydyttäminen tarkoittaa, että yksilö voi toimia omien arvojensa ja kiinnostustensa mukaisesti, tekemättä päätöksiään ulkoisten paineiden tai pakkojen vuoksi. esimerkiksi Ryhmä antaa opiskelijalle mahdollisuuden vaikuttaa esityksen suunnitteluun ja valmisteluun. Opiskelijat voivat ilmaista omia ideoitaan roolihahmojen kehittämisestä ja esityksen toteutustavasta, mikä lisää heidän autonomian tunnettaan. (Vasalampi 2017, Itsemääräämisteoria.)

Yhteenkuuluvuuden tarve liittyy yksilön sosiaalisiin suhteisiin ja yhteyksiin muihin ihmisiin. Yhteenkuuluvuuden tunteessa ihmiset tuntevat tarvetta kuulua ryhmään, tulla hyväksytyiksi ja kokea läheisyyttä muiden kanssa. Yhteenkuuluvuuden tyydyttäminen edistää henkistä hyvinvointia. esimerkiksi. Ryhmän jäsenet ovat ystävällisiä ja tukevia, ja opiskelija tuntee yhteenkuuluvuutta ryhmään. Ryhmän ilmapiiri ja sosiaalinen tuki täyttävät yhteenkuuluvuuden tarvetta. (Vasalampi 2017, Itsemääräämisteoria.)

Pätevyyden tarve liittyy yksilön haluun kokea olevansa pätevä ja tehokas omassa toiminnassaan. Pätevyys liittyy kykyyn suoriutua tehtävistä ja tuntea saavutuksia omassa toiminnassa. esimerkiksi Kun opiskelija harjoittelee ja saa positiivista palautetta ryhmän ohjaajalta ja muilta jäseniltä, hänen pystyvyyden tunteensa kasvaa. Hän alkaa uskoa omiin kykyihinsä ja nauttii haasteista, jotka liittyvät teatteriesityksen valmisteluun. (Vasalampi 2017, Itsemääräämisteoria.)

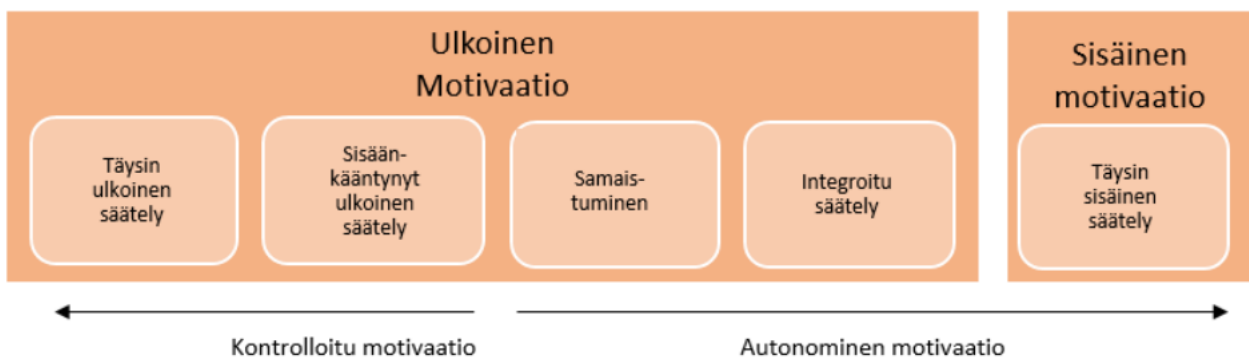
Itsemääräämisteorian mukaan näiden kolmen perustarpeen tyydyttyminen edistää sisäistä motivaatiota, joka puolestaan liittyy parempiin suorituksiin, korkeampaan oppimiseen ja yleiseen hyvinvointiin. Motivaatio jaetaan itsemääräämisteoriassa kahteen päätyyppiin:

Sisäinen motivaatio: Yksilö toimii sisäisesti motivoituneena, kun hän kokee toiminnan itsessään mielenkiintoisena, palkitsevana ja omien arvojensa mukaisena. Esimerkki: Lapsi, joka innostuu piirtämisestä omasta iloistaan ja mielenkiinnostaan, ilmentää sisäistä motivaatiota.

Ulkoinen motivaatio: Ulkoisesti motivoitunut yksilö toimii ulkoisten palkkioiden tai pakotteiden

vaikutuksesta, kuten palkintojen saamisen tai rangaistusten välttämisen vuoksi. esimerkiksi: Aikui- nen tekee ylimääräisen työprojektin vain saadakseen ylimääräisen bonuksen. (Vasalampi 2017, Itsemääräämisteoria.)

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on luontainen taipumus muuttaa ulkoinen motivaatio si- säiseksi. Tätä ulkoisen motivaation sisäistymistä kuvataan janamaisena prosessina (kuva 1), joka etenee vaiheittain. Janan toisessa päässä on täysin ulkoinen säätely, jossa motiivit eivät ole lain- kaan sisäisiä. Seuraavassa vaiheessa on ulkoinen säätely, jossa motivaatio on sisäistynyt sen ver- ran, että yksilö saattaa toimia välttääkseen syyllisyyden tai häpeän tunteet. Sitä seuraa kiinnittynyt säätely, jossa yksilö alkaa kokea ulkoiset tavoitteet tärkeiksi ja osittain omikseen. Lähimpänä si- säistä motivaatiota janalla on integroitu säätely, jossa ulkoiset tavoitteet ovat jo sulautuneet osaksi yksilön omia tavoitteita. Janan lopussa on täysin sisäinen säätely, joka tarkoittaa sisäistä motivaatiota. (Vasalampi 2017, Itsemääräämisteoria.)



Kuva 1. Ulkoisen motivaation muuttuminen sisäiseksi (mukaillen Vasalampi 2017)

4.2 Transteoreettinen käyttäytymisenmuutosmalli

Transteoreettinen käyttäytymisenmuutosmalli, joka tunnetaan myös vaiheittaisen muutoksen mal- lina, on yksi laajasti käytetyistä malleista terveyden ja hyvinvoinnin alalla. Mallin kehittivät James Prochaskan ja Carlo DiClementen 1980-luvulla. Se kuvaa, miten ihmiset muuttavat käyttäytymis- tään ja millaisia vaiheita he käyvät läpi muutosprosessin aikana. Malli on erityisen hyödyllinen riip- puvuuksien, kuten tupakoinnin tai alkoholin käytön, hoidossa, mutta sitä voidaan soveltaa myös muihin käyttäytymismuutoksiin, kuten liikunnan lisäämiseen tai terveellisemmän ruokavalion omak- sumiseen. Transteoreettinen käyttäytymisenmuutosmalli pitää sisällään kuusi vaihetta. esiharkinta- vaihe, harkintavaihe, valmistelu, toiminta, ylläpito ja repsahdus. (Middelkamp 2018, 83–98.)

Esiharkinta (Precontemplation): Tässä vaiheessa yksilö ei ole vielä harkinnut muutoksen teke- mistä, eikä ole tietoinen käyttäytymisensä haittavaikutuksista. Usein he eivät koe tarvitsevansa muutosta.

Harkinta (Contemplation): Tässä vaiheessa yksilö alkaa harkita muutoksen tekemistä ja tiedostaa ongelman, mutta ei ole vielä valmis toimimaan. He voivat pohtia muutoksen hyviä ja huonoja puolia.

Valmistelu (Preparation): Tässä vaiheessa yksilö valmistautuu muutokseen ja saattaa jo tehdä pieniä kokeiluja tai muutoksia. He ovat sitoutuneita tekemään muutoksen lähitulevaisuudessa, yleensä seuraavien kuuden kuukauden aikana.

Toiminta (Action): Tässä vaiheessa yksilö ryhtyy aktiivisiin toimiin muuttaakseen käyttäytymistään. Tämä vaihe vaatii merkittävää ponnistelua ja resursseja, ja kestää yleensä useita kuukausia.

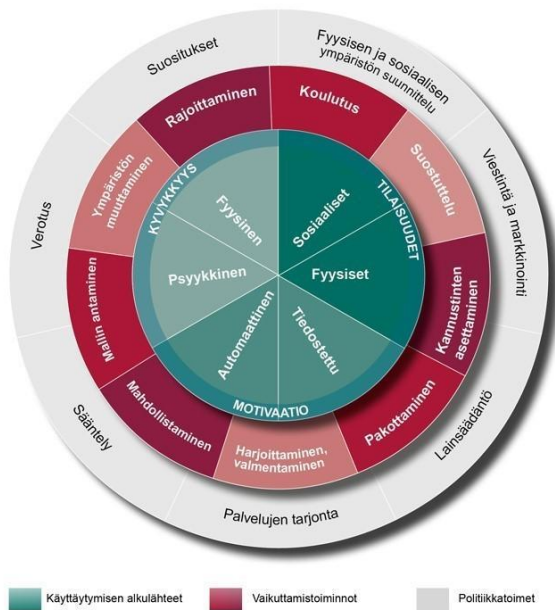
Ylläpito (Maintenance): Tässä vaiheessa yksilö on onnistuneesti muuttanut käyttäytymistään ja pyrkii ylläpitämään tätä muutosta pitkällä aikavälillä. Tavoitteena on estää takapakki ja vakiinnuttaa uusi käyttäytymismalli.

Repsahdus Transteoreettisessa muutoksessa repsahdus ei varsinaisesti ole erillinen vaihe, vaan se on osa muutoksen prosessia ja voi tapahtua missä tahansa vaiheessa. Repsahduksen käsite liittyy siihen, että yksilö palaa vanhaan käyttäytymismalliinsa tai tapoihinsa muutoksen edetessä. Repsahdus on yleinen ja luonnollinen osa muutosprosessia, ja sen tarkoituksena on auttaa oppimaan ja tekemään tarvittavia korjauksia. (Middelkamp 2018, 83–98.)

Mallin avulla voidaan ymmärtää, että käyttäytymisen muutos on prosessi, joka vaatii aikaa ja etenee vaiheittain. Se myös korostaa, että ihmiset voivat siirtyä edestakaisin vaiheiden välillä ja että retkahdukset ovat osa oppimisprosessia, eivät epäonnistumisia. Transteoreettinen malli tarjoaa raketten, jonka avulla liikunnan tai terveydenhuollon ammattilaiset voivat tukea asiakkaitaan käyttäytymisenmuutosprosessin eri vaiheissa tarjoamalla sopivia interventioita ja tukitoimia kunkin vaiheen tarpeiden mukaisesti. (UKK-instituutti 2024b.)

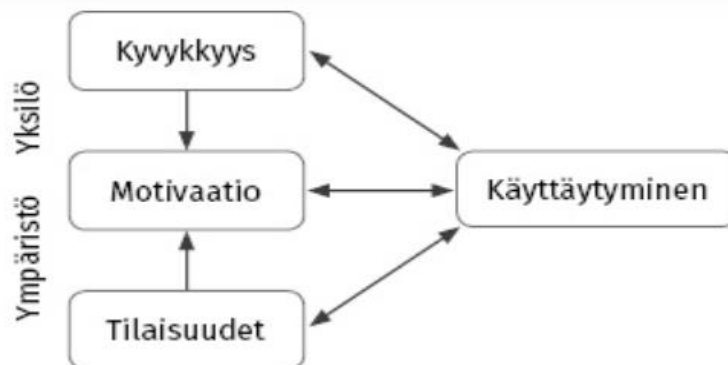
4.3 Käyttäytymisen muutospyörä (COM-B-malli)

Interventiota suunniteltaessa on tärkeää ymmärtää, mitkä tekijät ovat käyttäytymisen taustalla. Hyvän perushaarukoinnin mahdollistaa COM-B-malli. (Michie, Atkins, & West, 2014.) Käyttäytymisen muutospyörä (COM-B-malli) on keskeinen työkalu elämäntapamuutosten suunnittelussa ja toteuttamisessa. Malli korostaa, että käyttäytymisen muutokseen tarvitaan kolme peruskomponenttia: kyky (Capability), tilaisuus (Opportunity) ja motivaatio (Motivation), jotka yhdessä johtavat haluttuun käyttäytymiseen (Behavior). Tämä malli tarjoaa kokonaisvaltaisen tavan tarkastella ja suunnitella käyttäytymisen muutoksia, ottaen huomioon yksilölliset ja ympäristöön liittyvät tekijät. (UKK-instituutti 2024.)



Kuva 2. Käyttäytymisenmuutospyörä (UKK-instituutti 2024)

COM-B on kattoteoria, jonka avulla voi kartoittaa, minkä alueen ongelmasta on kyse. Siinä käyttäytymisen lähteiksi määritellään motivaatio, kyvykkyys ja ympäristön tilaisuudet. Sekä kyvykkyys että ympäristön tilaisuudet vaikuttavat motivaatioon, ja kaikkiin näihin käyttäytymisen taustatekijöihin vaikuttaa myös itse käyttäytyminen. Pelkkä motivaatio ei kuitenkaan riitä käyttäytymisen toteuttamiseksi, sillä monessa käyttäytymismuodossa ja kohderyhmässä käyttäytymisongelman diagnoosi paljastaa, että useampi kuin yksi ja toisinaan jopa kaikki kolme pääalueista kaipaavat kohennusta. Usein onkin hyödyllistä tarkentaa käsitystä taustalla olevista syistä käyttämällä jotain COM-B-mallia tarkempaa teoriaa. (Hankonen 2017, alaluku Miten motivoida kohti hyvinvointia.)



Kuva 3. COM-B (Hankonen 2019)

Käyttäytymisen muutosta käsitteleviä teorioita on useita, ja monet niistä sisältävät päällekkäisiä käsitteitä. Tämä saattaa tehdä aiheesta haastavan ymmärtää ja vaikeuttaa tutkimusten vertailua tai oman intervention kannalta sopivan teorian valintaa. Teoreettisten aihealueiden viitekehys (TDF) ryhmittelee näitä päällekkäisiä käsitteitä ja aihealueita 15 eri kategoriaan, mikä helpottaa niiden hahmottamista ja yhdistämistä kokonaisuudeksi. Linnansaaren & Hankosen (2019) mukaan TDF:ää voidaan hyödyntää monipuolisesti. Sen avulla voidaan tunnistaa keskeiset käyttäytymisen taustatekijät tietyn kohderyhmän osalta, suunnitella tehokkaita interventioita tai analysoida, miksi käyttäytymisen muutos ei ole onnistunut. Lisäksi tämä viitekehys tarjoaa pohjan valita oikeat tekniikat käyttäytymisen muutoksen tukemiseksi.

COM-B-malli		Teoreettisten aihealueiden viitekehys (TDF) aihealue
KYVYKKYYS	Fyysiset	Taidot
	Psyykkiset	Tieto Kognitiiviset ja interpersoonalliset taidot Käyttäytymisen säätely Muisti-, päätöksenteko- ja havaitsemisprosessit
MOTIVAATIO	Reflektiivinen, tiedostettu	Omia kykyjä koskevat käsitykset Käyttäytymisen seurauksia koskevat käsitykset Sosiaalinen ja ammatillinen rooli, identiteetti Tavoitteet Aikomukset Optimismi
	Automaattinen	Tunteet Vahvistaminen
TILAISUUDET	Sosiaaliset	Sosiaaliset vaikutteet
	Fyysiset	Ympäristön olosuhteet ja resurssit

Kuva 4. Käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät, teoreettisen aihealueen viitekehys (TDF) (Hankonen 2017, alaluku Miten motivoida kohti hyvinvointia)

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, missä määrin Kuortaneen urheiluopiston Omaksi Parhaaksi hyvinvointivalmennukseen osallistuvat kokevat valmennuksen tuottavan pysyviä muutoksia valmennettavilleen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimuksen keskeisistä tuloksista teemme yhteenvedon toimeksiantajalle. Sen tarkoituksena on tuoda esille sellaisia asioita, joita Kuortaneen urheiluopisto pystyy hyödyntämään palvelutoiminnan kehittämisen tukena sekä myynnissä ja markkinoinnissa kehittääkseen tulevaisuudessa entistä parempaa näyttöön perustuvaa valmennusta. Tarkastelemme erityisesti valmennuksen vaikutusta osallistujien itseraportoimaan fyysiseen aktiivisuuteen, ravitsemukseen, stressinhallintaan sekä unen laatuun ja yleiseen työhyvinvointiin. Tutkimustulosten pohjalta teetettyjä kehitysehdotuksia käydään läpi pohdinnan luvussa 8.4.

Tavoitteena on myös tunnistaa ja analysoida tekijöitä, jotka osallistujien kokemusten mukaan vaikuttavat valmennuksen aikana tapahtuneisiin elintapamuutoksiin. Tämän lisäksi pyrimme selvittämään ovatko muutokset pysyneet 4–12 kuukautta valmennuksen päättymisen jälkeen. Tutkimus tuottaa myös arvokasta tietoa osallistujille itselleen ja heidän työnantajilleen. Tulokset laajentavat näkökulmaa, miten työhyvinvointi on yhteydessä yleiseen elämänlaatuun ja työssä jaksamiseen.

Tämän tutkimuksen päätutkimusongelma on: Missä määrin Kuortaneen hyvinvointivalmennus tuottaa pysyviä elintapamuutoksia osallistujien kokemusten mukaan?

Tarkentavia tutkimusongelmia ovat:

- 1.1 Millaisia ovat valmennuksen tukemat muutokset?
- 1.2 Mitä testattavat ajattelevat muutoksista ja mistä ne johtuvat?
- 1.3 Mitä muutoksia elintapoihin on tullut jo valmennuksen aikana?
- 1.4 Mitkä ovat elintapamuutosten mahdollistajina tai esteinä?
- 1.5 Eroavatko seurantamittauksen tulokset miesten ja naisten välillä?
- 1.6 Onko valmennuksen pituudella merkitystä aikaansaatuisten muutosten kannalta?

6 Tutkimusmenetelmät

Toteutimme opinnäytetyön tutkimuksellisenä opinnäytetyönä. Opinnäytetyömme tutkimus edusti mixed method -tutkimusta eli siinä yhdistyivät kvantitatiiviset ja kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Tämä lähestymistapa mahdollisti monipuolisemman ja syvällisemmän ymmärryksen tutkimuskohteesta, sillä se hyödynsi sekä kvantitatiivisia, että kvalitatiivisia aineistoja. (Creswell & Plano Clark 2018, luku 1.) Määrällisen ja laadullisen aineiston analyysissä on kyse erilaisten tutkimusmenetelmien hyödyntämisestä aineiston tulkintaan. Määrällisen tutkimusanalyysin aineisto koostuu numeroista, jonka tavoitteena on löytää tilastollisia yhteyksiä, ilmiön yleisyyttä tai syy-seuraussuhteita. Laadullinen tutkimusanalyysi keskittyy puolestaan ei-numeromuotoiseen aineistoon, kuten haastatteluihin. Sen tavoitteena on ymmärtää syvällisesti ilmiöiden merkityksiä, tulkintoja ja kokemuksia yksilöllisissä konteksteissa. Molempia analyysitapoja voidaan käyttää yhdessä laajempien tutkimuskysymysten ratkaisemiseksi. (Vilkkä 2021, luku 4–5.)

Kvantitatiivista tutkimusmenetelmää hyödynnettiin hyvinvointikartoitus. Hyvinvointikartoituksessa käytimme Kuortaneen urheiluopistolla käytössä olevia Omaksi parhaaksi -hyvinvointiprofiileja (jatkossa OPA-hyvinvointiprofiili). Tavoitteena oli selvittää, millaisia pysyviä elintapamuutoksia valmennus oli asiakkaiden kokemusten mukaan aikaansaanut ja miten nämä muutokset olivat vaikuttaneet osallistujien työhyvinvointiin pitkällä aikavälillä. Lisäksi selvitimme, mitä muutoksia henkisen hyvinvoinnin ja fyysisen suorituskyvyn osalta oli tullut valmennuksen päätyttyä.

Tutkittava ryhmä koostui viidestä eri valmennusryhmästä. Osallistajat vastasivat ensimmäisen keran OPA-hyvinvointiprofiiliin vuoden 2022–2023 vaihteessa. Toisen OPA-hyvinvointiprofiiliin henkilöt täyttivät kuusi tai 10 kuukautta kestäneen valmennusjakson lopussa. Tutkimusta varten järjestettyyn OPA-hyvinvointiprofiiliin henkilöt vastasivat maaliskuussa 2024. Tässä tutkimuksessa eri ajankohtina teetettyjen OPA-hyvinvointiprofiilien nimittäjinä käytettiin alkukartoitus, loppukartoitus ja seurantakartoitus.

Hyvinvointikartoitusten lisäksi teimme puolistrukturoidun haastattelun yksittäisille henkilöille testiryhmästä. Tämä on tutkimusmenetelmä, jossa haastattelijalla on etukäteen laadittu kysymys patteri, mutta kysymysten järjestys ja esitystapa voivat vaihdella haastattelutilanteen mukaan. Tämä antaa haastattelijalle joustavuutta syventyä tiettyihin aiheisiin, jos haastateltava tuo esille kiinnostavia näkökulmia. Puolistrukturoitu lähestymistapa mahdollistaa avoimempia vastauksia ja tarkentavia kysymyksiä tilanteen mukaan. (Hirsjärvi & Hurme 2022, 3.2.) Toteutimme haastattelun käyttäen monivalintakysymyksiä selvittääksemme millaisia terveysvalintoja ja elintapamuutoksia ihmiset olivat pystyneet pitämään yllä valmennuksen jälkeen. Kysyimme myös avoimilla kysymyksillä heidän mielipiteitään ennen ja jälkeen valmennuksen. Haastattelurunko on nähtävissä liitteessä 3.

Mittarit perustuivat osallistujien itsearviointeihin, joissa heitä pyydettiin arvioimaan muun muassa fyysistä aktiivisuutta, ravitsemustottumuksia, unen laatua sekä stressinhallintaa. Mittareissa hyödynnettiin asteikkoja, joiden avulla osallistujat pystyivät arvioimaan kokemuksiaan muutoksista numeerisesti asteikolla 1–5 (1 ”Ei yhtään” - 3 ”Jonkin verran” - 5 ”Todella hyvin”).

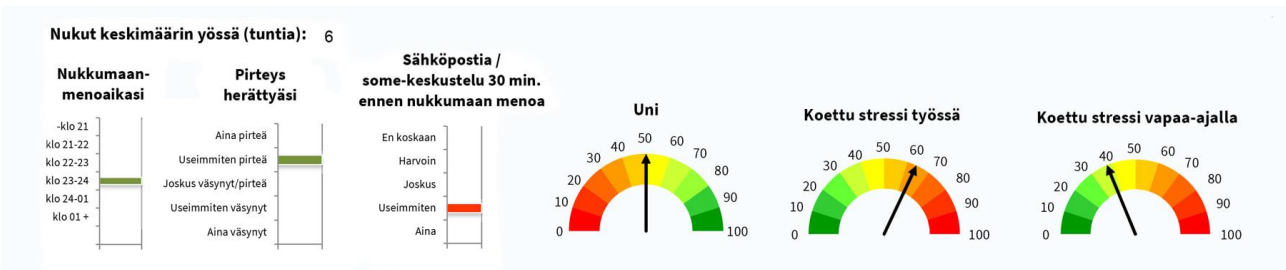
Fyysisen aktiivisuuden osalta kysymykset painottuivat päivittäisiin liikuntarutiineihin sekä siihen, kuinka paljon ja millä intensiteetillä osallistujat liikkuvat valmennuksen aikana verrattuna aiempaan. Ravitsemuksen kohdalla mittarit keskittyivät aterioiden säännöllisyyteen, ravinnon monipuolisuuteen ja muutoksiin ruokailutottumuksissa. Unen ja palautumisen arvioimiseksi osallistujia pyydettiin kuvaamaan nukkumistottumuksiaan ja palautumisen tunnettaan sekä valmennuksen aikana että sen jälkeen.

6.1 OPA-hyvinvointiprofiili

OPA-hyvinvointiprofiili on Wellbeing Factory Oy:n tuottama hyvinvointikartoitus, jonka avulla tuote-
tuista hyvinvointiprofiilista kartoitetaan asiakkaan hyvinvoinnin kokonaistilaa. Sähköisen kartoituksen perusteella saadaan selville asiakkaan omakohtainen kokemus motivaatiotasosta ja elintavoista nykyisiin hyvinvointisuosituksiin suhteutettuna. Asioita, joita kysely kartoittaa ovat mm. arkiaktiivisuus, liikunta, ravintotottumukset ja ravinnon laatu, unitottumukset ja palautumisen / työkuormituksen kokemus. (Kuortaneen urheiluopisto 2020c.) Kuvassa 5, 6, 7, 8, ja 9 on esimerkki raportista, joka tulee valmiiksi täytetyn OPA-hyvinvointiprofiilin tuotoksena.



Kuva 5. Esimerkki profiilin havaintokuvista (Kuortaneen urheiluopisto 2020c)



Kuva 6. Esimerkki profiilin havaintokuvista (Kuortaneen urheiluopisto 2020c)

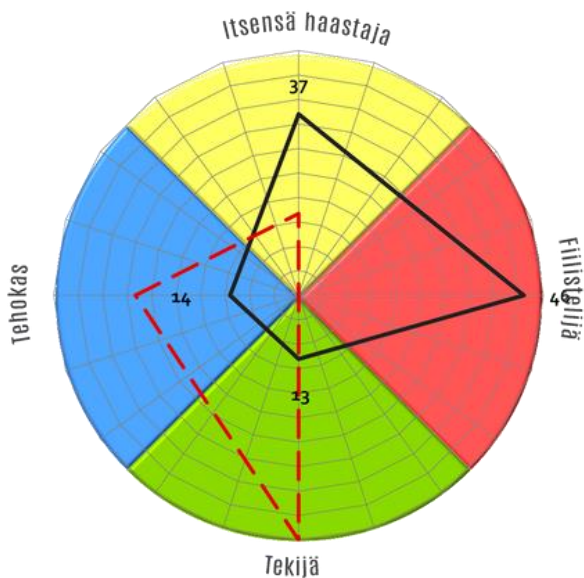
Hyvinvointikartoituksen lisäksi profiili kertoo vastaajan luontaisen tyylin hyvinvointiin ja liikumiseen liittyen. Luontainen tyyli ilmentää vastaajan sisäisiä tyylejä ja tapoja toimia arjen valintatilanteissa. Hyvinvointiprofiilin avulla on mahdollista määritellä, oletko tehokas, tekijä, itsensä haastaja vai fiilistelijä. Jokaiselle yllä mainitulle luontaiselle tyyllille on annettu oma tunnusväri. (Kuortaneen urheiluopisto 2020c.)

Kuvassa 7 punainen väri kuvastaa fiilistelijää, jolla hyvä tunne motivoi kyseisessä hetkessä. Seura ja kannustava ilmapiiri vaikuttavat suuresti punaisen motivaatioon. Toiminta voi olla myös joskus spontaania tilanteen mukaan. (hucosport 2023.)

Kuvassa 7 itsensä haastaja omaa keltaisen värin, joka motivoituu tulevaisuuden mahdollisuuksista ja suunnittelusta. Yleensä tavoitteet ovat kuitenkin hyvin suurpiirteisiä. Keltainen pitää elämyksistä ja nauttii uusien asioiden kokeilusta. (hucosport 2023.)

Kuvassa 7 vihreä eli tekijä / organisaattori motivoituu suunnitelmallisesta tekemisestä. Ennen toimintaa vihreä haluaa tietää aikataulun ja miten asiaa tehdään. (hucosport 2023.)

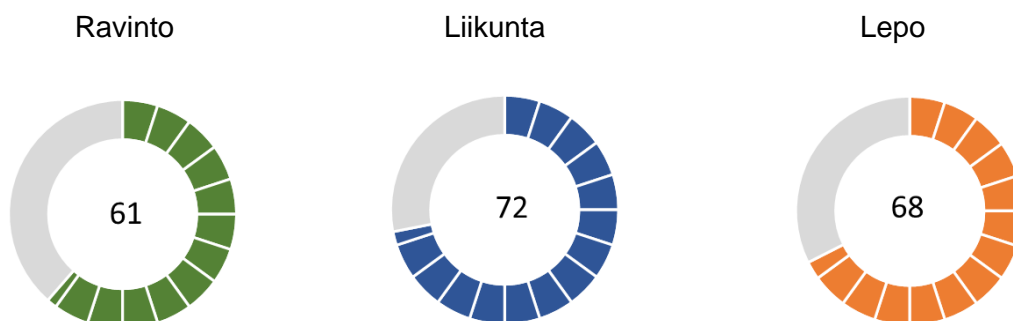
Kuvassa 7 sininen väri kuvastaa tehokasta / analysoijaa henkilöä, joka motivoituu hyvin perustelusta tiedosta. Asettaa itselleen ensiksi tavoitteen ja seuraa mittaamalla tavoitteen toteutumista. Tyypillistä vihreällä on miettiä mahdollisimman taloudellisen ja tehokkaan tavan toimia. (hucosport 2023.)



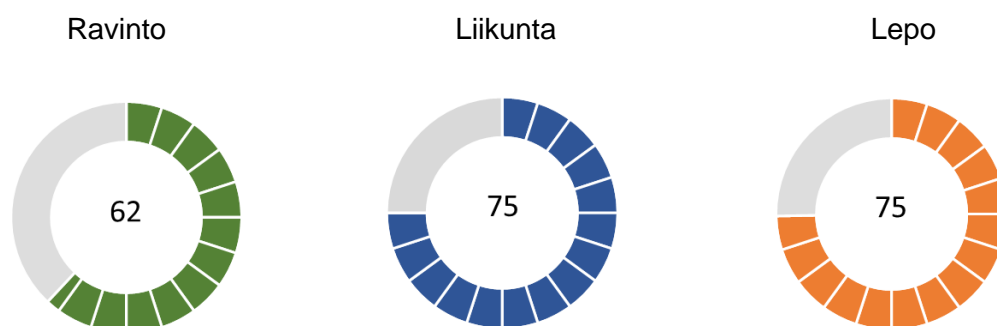
Kuva 7. Luontainen tyyli hyvinvointiprofiili (Kuortaneen urheiluopisto 2020c)

OPA-hyvinvointiprofiili kokoaa yhteenvedossa indeksipisteet kolmesta hyvinvoinnin osa-alueesta, jotka ovat ravinto, liikunta sekä lepo. Indeksipisteet ovat asiakkaan omakohtaisia kokemuksia hänen sen hetkisestä hyvinvoinnin tasosta. Indeksipisteet skaalautuvat 1–100 välillä riippuen vastajan kokonaistilanteesta jokaisen hyvinvointi osa-alueen kohdalla. Vaikkakin 100 on indeksipisteiden maksimitulos tuloksen ei tarvitse olla täydet 100 voidakseen hyvin. Kuortaneen urheiluopiston hyvinvointivalmentajan mukaan alle 50 indeksipisteiden tuloksella tuo ilmi, että valmennettavalla on selviä puutteita kyseisellä hyvinvoinnin osa-alueella. Indeksipiste tuloksella 50–60 on syytä tehdä toimenpiteitä oman terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Yli 80 indeksipiste tulos on

puolestaan todella hyvä tulos. OPA-hyvinvointiprofiilin yhteenvedossa on nähtävillä kahden viimeisen vastauskerran indeksipistetulokset, joita vertaamalla on mahdollista nähdä yleiskuvallinen muutos edellä mainituissa hyvinvoinnin osa-alueissa.



Kuva 8. Alkukartoitus, Omaksi parhaaksi-indeksi osa-alueittain



Kuva 9. Loppukartoitus, Omaksi parhaaksi-indeksi osa-alueittain

6.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Ensimmäisessä vaiheessa tutkimukseen osallistuvat henkilöt vastasivat sähköiseen OPA-hyvinvointiprofiiliin, joka lähetettiin kaikille valmennuksen päättäneille henkilöille. Kartoitus sisälsi monivalinta- ja avoimia kysymyksiä, jotka kartoittivat valmennuksen vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen, ruokailutottumuksiin, stressinhallintaan, unen laatuun ja työssä koettuun tyytyväisyyteen ja jaksamiseen. Kartoituksen tarkoituksena oli saada yleiskuva valmennuksen vaikutuksista ja tunnistaa yleisiä trendejä ja muutoksia osallistujien elämässä.

Tutkimusaineiston keruu tähän tutkimukseen keskittyi henkilöihin, jotka olivat osallistuneet Kuortaneen urheiluopiston Omaksi Parhaaksi -hyvinvointivalmennukseen ja sen päättymisestä oli kulunut 4–12 kuukautta. Kartoitimme yhdessä Kuortaneen urheiluopiston kanssa sopivia valmennusryhmiä, jotka täyttivät kyseiset kriteerit. Löysimme yhteensä kuusi eri yritystä, jotka sopivat tähän kohderyhmään ja lähetimme heille kyselyn.

Lähetimme noin 100 sähköpostia, jotka sisälsivät tutkimustiedotteen (liite 1) ja OPA-hyvinvointiprofiilikartoituksen. Kyselyistä opinnäytetyötutkimukseen osallistumisesta lähetettiin noin 70 henkilölle 18.3 ja 30 henkilölle lähetimme kyselyn 17.3. Tämän lisäksi kerroimme tutkimuksen tarkoituksen, tekijät sekä tietosuojakäytännöt. Lähetimme myös yhden muistutusviestin OPA-hyvinvointiprofiiliin vastaamista varten (liite 2), ensimmäiselle ryhmälle 17.3 ja toiselle 4.4. Yhteensä OPA-hyvinvointiprofiiliin vastasi 16 henkilöä, joista naisia oli 8 ja miehiä 8. Kaikista tutkimustiedotteen saaneista 97 henkilöstä yhteensä 16,5 % vastasi ja täytti OPA-hyvinvointiprofiilin.

Seuraavassa vaiheessa valittiin joukko haastateltavia henkilöitä. Haastateltavien joukko koostui henkilöistä, jotka olivat valmiit vapaaehtoiseen kyselyhaastatteluun ja olivat täyttäneet OPA hyvinvointikartoitukset ensimmäisessä vaiheessa. Tässä vaiheessa keskityttiin erityisesti siihen, miten osallistujat olivat onnistuneet ylläpitämään valmennuksen aikana aloittamiaan hyvinvointia tukevia toimintatapoja ja mitkä tekijät olivat tukeneet tai estäneet pysyviä elintapamuutoksia. Haastattelun kysymyslista (liite 3) tässä. Haastattelu toteutettiin Teams yhteydellä, josta otettiin tallenne haastateltavan suostuessa siihen.

Yksilöhaastatteluun osallistui seitsemän henkilöä, kaksi miestä ja viisi naista, eli 43,8 % hyvinvointikyselyyn vastanneista. Tutkimukseen osallistuneesta ryhmästä yhdeksän henkilöä oli osallistunut kuusi kuukautta kestävään valmennukseen, kun puolestaan seitsemän henkilöä on suorittanut 10 kuukautta kestävänsä valmennusjakson. Kaikki tutkimusryhmän jäsenet ovat täyttäneet OPA hyvinvointikartoituksen valmennuksen alussa, valmennuksen päättyttyä sekä seurantamittauksen tutkimustamme varten.

Tutkimusaineiston keruun eettisyyden varmistamiseksi kaikilta osallistujilta pyydettiin suostumus osallistumiselle, jonka yhteydessä heille kerrottiin tutkimuksesta sekä siitä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että tietoja tullaan käsittelemään anonymisti ja luottamuksellisesti. Tämä prosessi tukee luotettavan ja eettisesti kestävänsä tutkimusaineiston keräämistä. Tutkimukseen osallistuminen oli kaikilta henkilöiltä vapaaehtoista, eivätkä he saaneet vastaamisesta minkäänlaista korvausta.

6.3 Tutkimusaineiston analysointi

Kerätty aineisto analysoitiin käyttäen sekä määrällisiä, että laadullisia analyysimenetelmiä. Määrällisen aineiston eli OPA-hyvinvointiprofiilien osalta käytimme tilastollisia menetelmiä kuten prosenttijakaumia ja keskiarvoja trendien ja yleisten vaikutusten havainnollistamiseen. Laadullisessa taas keskityimme enemmän henkilöiden omiin kokemuksiin siitä, miten he olivat vaikutukset kokeneet.

Vertasimme eri ajanhetkissä tehtyjä OPA-hyvinvointiprofiileita kolmesta näkökulmasta. Ensimmäisenä minkälaisia muutoksia asiakkaan koettuun hyvinvointiin oli tullut valmennuksen alku- ja loppukartoitusten välillä eli valmennuksen aikana (Taulukko 2). Tämä tiedon valmennus tuottaa itsessään ja siitä menee tieto yrityksille ja valmennusasiakkaille. Käytimme tätä tietoa kuitenkin vertailukohtana seurantakartoituksen muutosten havainnointiin. Toisena näkökulmana tutkimusaineiston analysoinnissa oli alkukartoituksen ja seurantakartoituksen väliset muutokset (Taulukko 3). Kolmas ja tärkein näkökulma oli loppu- ja seurantakartoituksen välisten muutosten analysointi (Taulukko 4).

Vertaillessamme hyödynsimme erilaisia taulukoita ja kuvaajia, jotka muodostimme OPA-hyvinvointiprofiilien vastausten pohjalta. Nämä auttoivat havainnollistamaan ilmiötä paremmin. Lisäksi käytimme punaista ja vihreää väriä apuna taulukoiden yhteenvedoissa muutosten havainnollistamiseksi. OPA-hyvinvointiprofiilituloksien analysoinnissa käytimme apuna toimeksiantajamme Kuortaneen urheiluopistolla työskentelevien hyvinvointivalmentajien ammattitaitoa, jotka avasivat yhteenvetojen yksityiskohtia sekä indeksipisteiden arviointeja. Tulosten analysointiopastuksen lisäksi olemme huomioineet hyvinvointivalmentajien antamia näkemyksiä tutkimustulosten saamista hyödyistä ja niiden hyödyntämisestä valmennuksen kehittämiseen.

7 Tulokset

Haastattelut ja OPA-hyvinvointiprofiilit toivat esiin, että osallistujat kokivat saavuttaneensa selkeitä muutoksia elintavoissa valmennuksen aikana. Valmennettavat kokivat muutoksia erityisesti fyysisessä aktiivisuudessa, ravitsemuksessa sekä stressinhallinnassa. Haastateltavat toivat esiin sekä muutosten mahdollistajia että esteitä ja tulosten perusteella voitiin havaita yhteneväisyyksiä vastaajien välillä. Lisäksi OPA-hyvinvointiprofiileista havaittiin muutoksia osallistujien hyvinvoinnin osa-alueilla, erityisesti alkumittausten ja seurantamittausten välillä. OPA-hyvinvointiprofiilit osoittivat selkeää kehitystä osallistujien ravitsemuksen, liikunnan ja palautumisen osalta, mikä vahvisti haastattelujen antamaa kuvaa valmennuksen vaikutuksista.

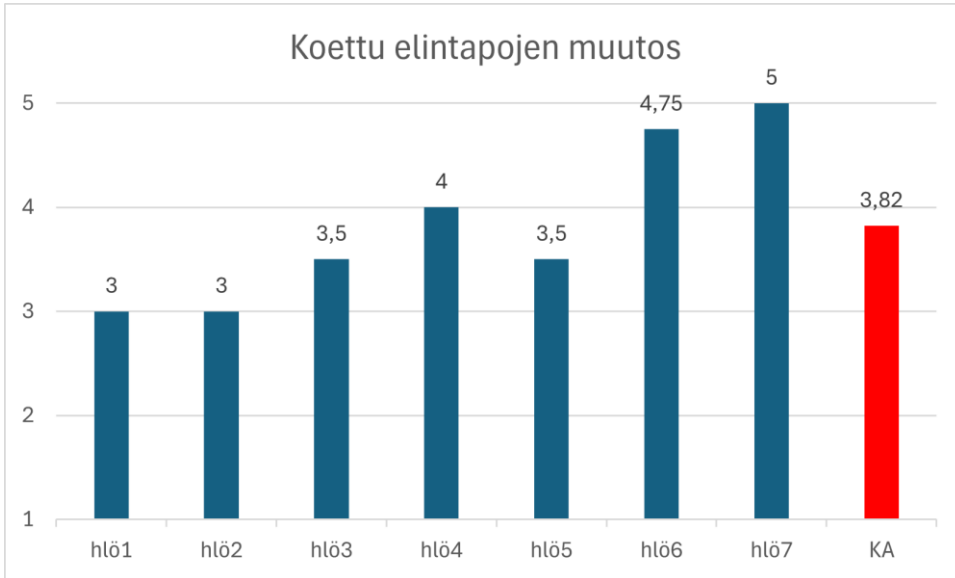
7.1 Haastattelutulokset

Haastatteluihin osallistuneiden henkilöiden yhdistävänä tekijänä oli se, että suurin osa heistä työskentelee esihenkilötehtävissä. Ennakoajatukset ja perustelut valmennuksen osallistumiseen oli kaikilla hyvin samankaltaiset. Valmennukseen osallistuttiin hyvin avoimin mielin ja itseensä panostaminen nousi vahvana teemana valmennuksen aloittamisen syyksi.

7.1.1 Kaivatut muutokset hyvinvoinnin osa-alueisiin

Haastattelun alussa kartoitimme mihin hyvinvoinnin osa-alueeseen haastateltavat kaipasivat valmennuksen aikana muutosta, ravitsemus, uni/palautuminen vai aktiivisuus/liikunta. Haastateltavan oli mahdollisuus valita useampikin osa-alue. Seitsemästä haastateltavasta viisi kertoi halunneensa muutoksia uni/palautuminen osa-alueeseen. Ravitsemukseen liittyviä muutoksia kaipasi kolme henkilöä ja aktiivisuuteen/liikuntaan ainoastaan kaksi henkilöä.

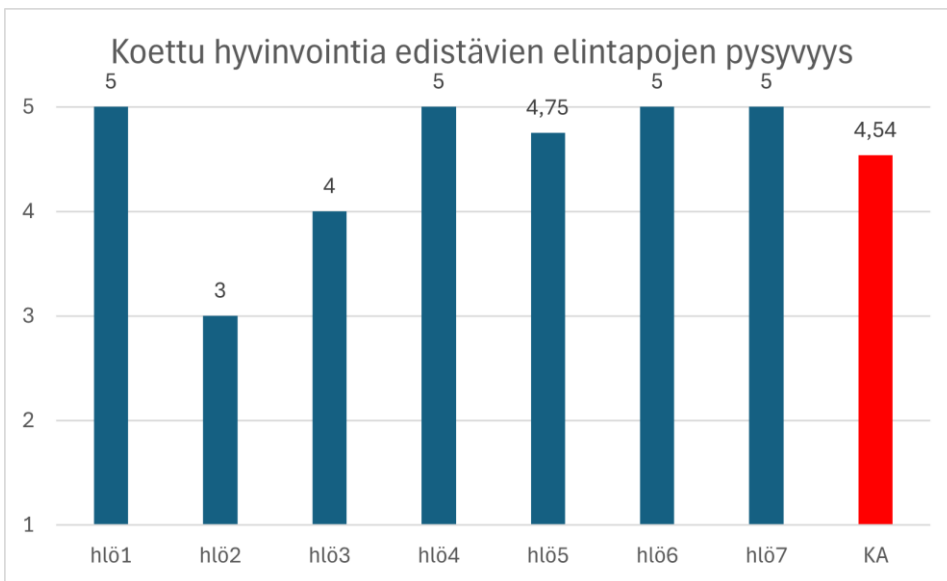
Haastateltavat arvioivat saatujaan muutoksia haluttuihin hyvinvoinnin osa-alueisiin asteikolla 1–5 (1 "Ei yhtään" - 3 "Jonkin verran" - 5 "Todella hyvin"). Jokainen haastatteluun osallistunut henkilö oli mielestään saanut muutosta kaipaamaansa hyvinvoinnin osa-alueeseen ainakin jonkin verran. Kuvasta 10 näemme kaikkien vastaajien tulokset heidän koetussa elintapamuutoksessaan. Keskiarvo vastauksien osalta oli 3,82.



Kuva 10. Koettu elintapojen muutos

7.1.2 Hyvinvointi ja sen pysyvyys

Hyvinvoinnin pysyvyyttä haastateltavien arvioidessa käytimme samaa 1–5 asteikkoa (1 ”Ei yhtään” - 3 ”Jonkin verran” - 5 ”Todella hyvin”). Haastattelussa kysymys muotoiltiin seuraavasti: Kuinka hyvinvointia parantavat muutokset ovat pysyneet arjessa valmennuksen päätyttyä? Haastatteluun osallistuneiden elintapamuutosten pysyvyys oli pysynyt haastateltavien mielestä todella hyvällä tasolla. Kuvasta 11 näemme vastaajien tulokset heidän koetusta hyvinvointiansa edistävien elintapojen pysyvyydestä. Keskiarvo vastauksien osalta oli 4,54.



Kuva 11. Koettu hyvinvointia edistävien elintapojen pysyvyys

7.1.3 Koettu unenlaatu ja stressi

Haastatteluun osallistujien mukaan kaikilla oli unenlaatu pysynyt melko samana valmennuksen jälkeinkin. Tätä vastausta tukee myös OPA-hyvinvointiprofiileista saadut tiedot palautumisindeksistä, jossa muutosta valmennuksen alkukartoituksen ja uuden seurantakartoituksen välillä ei ollut juuri tullut. Keskiarvallisesti koettu unenlaatu oli pysynyt täysin samana. OPA-hyvinvointiprofiilien indeksituloksia tarkastellessa on tärkeä huomioida, että unta mittaavien tulosten välinen kasvu on positiivista, kun taas puolestaan koetun stressin määrässä se on negatiivista. Taulukoissa on käytetty punaista ja vihreää väriä muutosten havainnollistamisen helpottamiseksi. Vihreä väri viittaa toivottuun suuntaan, kun taas punainen väri ei toivottuun suuntaan muutoksissa.

Haastateltavien mukaan stressitasot vaihtelivat kausittain riippuen pitkälti elämäntilanteesta ja töiden kuormittavuudesta. Suurin osa haastateltavista koki stressitasojen hieman laskeneen verrattuna valmennusta edeltävään aikaan. Haastateltavien kertomuksia tukee OPA-hyvinvointiprofiileista saadut tulokset, jossa seitsemästä henkilöstä kuudella oli vastausten perusteella stressitasot laskeneet vapaa-ajalla. Työstressin määrässä puolestaan neljällä seitsemästä oli tullut laskua alkukartoituksiin. Kahdella henkilöllä työstressitasot olivat hieman nousseet ja yhdellä pysynyt samana.

Haastateltavien OPA-hyvinvointiprofiilien tuloksista on nähtävillä, että koetussa stressitasossa oli tapahtunut suurempia muutoksia alku- ja seurantakartoitusten välillä kuin uni tuloksissa. Indeksipisteet skaalautuvat 1–100. Taulukosta 1 huomaamme että, suurin yksittäinen muutos tapahtui hlö1 koetussa vapaa-ajan stressitasoissa, jossa indeksi tulos laski 77 → 15. Taulukossa noin 80 pisteen tulos olisi jo hälyttävissä lukemissa, kun taas kaikki alle 40 pisteen tulokset ovat hyviä. Taulukosta huomaa myös, että vapaa-ajan koetut stressitasot olivat lähtökohtaisesti matalampia, kuin töissä koetut stressitasot. Keskiarvallisesti tarkasteltuna koettu stressi seurantakartoituksessa oli töissä 65 ja vapaa-ajalla 48,43. Keskiarvo on laskettu lisäämällä kaikkien henkilöiden OPA-hyvinvointiprofiilista saadut tulokset yhteen ja jakamalla summa vastaajien lukumäärällä.

Taulukko 1. OPA-hyvinvointiprofiilien vertailu uni ja stressi alku- ja seurantamittausten välillä

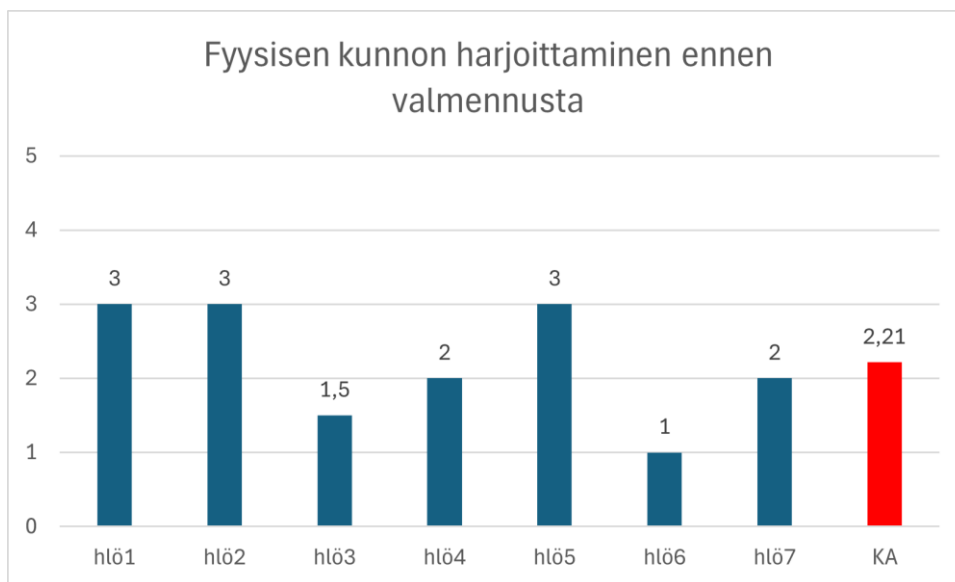
	hlö1	hlö2	hlö3	hlö4	hlö5	hlö6	hlö7	KA	Muutos %
Uni alkumittaus	47	84	74	64	80	67	64	68,57	
Uni seuranta	57	77	80	68	77	54	67	68,57	0 %
Stressi:								KA	Muutos %
Alkumittaus (työ)	57	42	79	80	68	100	45	67,29	
Seuranta (työ)	57	45	77	56	47	96	77	65	-3,40 %
Stressi:								KA	Muutos %
Alku vapaa-aika	77	65	95	15	10	95	85	63,14	
Seuranta vapaa-aika	15	20	90	59	0	75	80	48,43	-23,30 %

Moni haastateltavista koki, että on saanut valmennuksesta keinoja stressitasojen laskemiseen ja purkamiseen. Esimerkkinä yksi haastateltavista kertoi salitreenin olevan hyvä tapa päästä työasioista irti.

7.1.4 Liikunnan määrän muutokset

Haastateltavat arvioivat omaa fyysisen kunnon harjoittamista ennen valmennuksen alkua verrattuna seurantakartoituksen ajankohtaan. Arviointiasteikko oli 1–5 (1 ”Alhaisempi” - 3 ”Pysynyt samana” - 5 ”Korkeampi”). Kuvasta 12 näkee, että seitsemästä haastateltavasta kolmella eli 42,9 % fyysisen kunnon harjoittamisen määrä oli pysynyt samana verrattuna ennen valmennusta. Neljä seitsemästä eli 57,1 % puolestaan vastasi harjoittaneensa fyysistä kuntoaan vähemmän ennen valmennusta. Keskiarvoksi fyysisen kunnon harjoittamiseksi ennen valmennuksen alkua saatiin 2,21.

Kysyessämme liikkumisesta tai liikunnan harrastamisen muutoksista yhdistävänä tekijänä oli liikunnan monipuolisuus. Viisi seitsemästä mainitsi, että on kiinnittänyt huomiota liikunnan harrastamisen monipuolisuuteen puolestaan loput kaksi harrastaa mielestään liikuntaa hyvin monipuolisesti jo ennestään.



Kuva 12. Fyysisen kunnon harjoittaminen ennen valmennusta

7.1.5 Mahdollistajat ja esteet valmennuksen aikana

Tulokset kertoivat myös siitä, kuinka osallistujat olivat onnistuneet ylläpitämään valmennuksen aikana aloittamiaan hyvinvointia tukevia toimintatapoja ja mitkä tekijät olivat tukeneet tai estäneet pysyviä elintapamuutoksia.

Mahdollistavia tekijöitä muutosten tekemisessä olivat vastaajien mukaan säännöllinen työaika, joka helpottaa liikkumisen ja syömisen suunnittelussa, oma lähtötilanne ja valmennuksen antamat ohjeistukset. Alla haastateltavien vastauksia hyvinvointia tukevien toimintatapojen edistäjinä.

”Suurin oli se, että oli jo oikealla tiellä ja vaati vain hienosäätöä. Oli lohduttavaa tietää, että valmennuksen jälkeen sanottiin, että nyt se kaikki vasta alkaa ja loput ovat itsestä kiinni.”

”Koulu on kolmessa eri rakennuksessa, jolloin liikettä tulee enemmän, tämän lisäksi tietoisesti lisää liikkumista. Kodin ympäristö mahdollistaa lenkille lähtemisen. Koululla syödään säännöllisesti ja salaattia tulee syötyä hyvin siellä. Break pro sovellus muistuttaa tauottamisesta. Lisäksi tyky-kaukalopalloa käyn pelaamassa kaksi kertaa viikossa.”

”Oma päättäväisyys ja omat arvot, Kokee että säännöllinen työaika helpottaa tässä, koska pystyy suunnittelemaan liikkumisen ja syömisen.”

Esteet hyvinvointia tukevien toimintamallien toteuttamiselle haastateltavien mukaan olivat puolestaan ajanhallinnan haasteet, haastavat elämäntilanteet ja sairaudet sekä työstressi. Monen haastateltavan mielestä muutokset ovat loppupelissä itsestä kiinni ja hyvin pitkälle asennekysymys. Alla lainauksia haastateltavien kommentteista.

”Ajanhallinta, henkilökohtaiset syyt haastava elämäntilanne (omien vanhempien hoitaminen)”

”Oma sairaus vaikuttaa elämän ja treenaamisen armollisuuteen, Flunssajaksot valmennuksen aikana ”

7.2 Omaksi Parhaaksi hyvinvointiprofiilien havainnot

Taulukossa 2 tarkastellaan muutoksia valmennuksen alusta sen päättymiseen. Keskiarvot osoittivat, että terveydentila, ravintoindeksi, ja liikuntaindeksi parantuivat maltillisesti (5 %, 1 %, ja 4 %), mutta suurin muutos nähtiin palautumisindeksissä (11 %).

Taulukko 2. Valmennuksen alkukartoitus vrt. loppukartoitus

Osa-alue	Keskiarvot:	Muutosprosentti:
Terveystilä:	(67 → 71)	5 %
Ravintoindeksi:	(61 → 62)	1 %
Liikunta-indeksi:	(72 → 75)	4 %
Palautumisindeksi:	(68 → 75)	11 %
BMI:	(27 → 28)	2 %

Unen laadussa ja määrässä havaittiin parannuksia jo varhaisessa vaiheessa valmennusta. Moni osallistuja huomasi nukkuvansa pidempään ja tuntevansa itsensä virkeämmäksi herätessään. Alkukartoituksen aikana monet osallistujat raportoivat levottomasta unesta tai liian vähäisestä unen määrästä, mutta valmennuksen aikana he alkoivat kiinnittää enemmän huomiota nukkumaanmenorutiineihin ja unenlaatuun, kuitenkin valmennuksen päätyttyä myöhäiset nukkumaanmenoajat ovat yleistyneet. Nukkumaanmenoajat säännöllistyivät, ja osallistujat vähensivät ruutuaikaa (TV katsominen tai puhelimen käyttö) ennen nukkumaanmenoa. Seurantakartoituksessa useat osallistujat raportoivat myös olevansa vähemmän väsyneitä päivisin

Taulukko 3 keskiarvot osoittavat myös parannuksia, mutta ne eivät ole yhtä merkittäviä kuin alkukartoituksen ja seurantakartoituksen välillä. Terveystila ja liikuntaindeksi parantuivat lievästi (7 % ja 5 %), mutta palautumisindeksissä ei hirveästi havaittu muutosta (1 %). Ravintoindeksin havaittiin merkittävää parannusta (15 %)

Taulukko 3. valmennuksen loppukartoitus vrt. seurantakartoitus

Osa-alue:	Keskiarvot:	Muutosprosentti:
Terveystila:	(71 → 75)	7 %
Ravintoindeksi:	(62 → 71)	15 %
Liikunta-indeksi:	(75 → 79)	5 %
Palautumisindeksi:	(75 → 76)	1 %
BMI:	(28 → 28)	-1 %

Ravinto ja ruokailutottumuksissa havaittiin suuria muutoksia kaikissa vaiheissa. Alkukartoituksessa useilla osallistujilla oli haasteita säännöllisten aterioiden kanssa, mutta valmennuksen aikana he alkoivat syödä useammin terveellisiä, ravintosuositusten mukaisia aterioita. Kasvisten, hedelmien ja täysjyväviljojen käyttö lisääntyi merkittävästi valmennuksen aikana, mutta väheni jälleen seurantakartoituksessa. Moni osallistuja vähensi makeisten, välipalojen ja epäterveellisten ruokien kulutusta, mikä näkyi myös parannuksena ravinnon laadussa. Osa osallistujista koki kuitenkin haasteita säilyttää täysin säännöllinen ruokailurytmi kiireisinä päivinä.

Taulukko 4 kertoo kokonaisuutensa valmennuksen ensimmäisestä kartoituksesta tutkimuksessa tehtyyn seurantakartoitukseen. Tässä vertaillaan vielä osallistujien tämänhetkisiä indeksiarvoja lähtötason arvoihin. Taulukko näyttää, että merkittävämpiä parannuksia oli tullut kaikissa indekseissä: terveydentila (12 %), ravintoindeksi (16 %), liikuntaindeksi (10 %), ja palautumisindeksi (12 %).

Taulukko 4. Valmennuksen alkukartoitus vrt. seurantakartoitus

Osa-alue:	Keskiarvot:	Muutosprosentti:
Terveystila:	(67 → 75)	12 %
Ravintoindeksi:	(61 → 71)	16 %
Liikunta-indeksi:	(72 → 79)	10 %
Palautumisindeksi:	(68 → 76)	12 %
BMI:	(27 → 28)	1 %

Taulukossa 5 on hyvinvointianalyseistä saadut tulokset vertailussa keskenään. Taulukko sisältää keskiarvoja OPA-hyvinvointiprofiiliin kokonaistuloksen, liikunnan, ravinnon, palautumisen ja painoindeksin välillä. Taulukosta pystytään vertailemaan miesten ja naisten sekä 6 kuukauden ja 10 kuukauden välisiä eroja valmennuksen alkukartoituksen ja valmennuksen jälkeisen loppukartoituksen välillä. Taulukossa huomataan, että miehet raportoivat naisia parempia tuloksia liikunnan ja palautumisen osalta. 6kk valmennuksessa mukana olleet raportoivat myös parempia tuloksia liikunnan osalta, mutta 10kk taas sai parempi tuloksia palautumisessa.

Taulukko 5. OPA-hyvinvointiprofiilien vertailu alku- vs. loppukartoitus

	OPA	Ravinto	Liikunta	Palautuminen	BMI
Naiset Alku	69,66	68,76	73,26	66,93	25,56
Naiset Loppu	71,69	65,67	77,21	72,18	26,91
Muutos Naiset	3 %	-4 %	5 %	8 %	5 %
Miehet Alku	64,3	54,11	70,61	68,18	29,32
Miehet Loppu	69,46	58,3	72,81	77,25	28,9
Muutos Miehet	8 %	8 %	3 %	13 %	-1 %
Kaikki Alku	66,98	61,43	71,93	67,56	27,44
Kaikki Loppu	70,57	61,98	75,01	74,71	27,9
Muutos Kaikki	5 %	1 %	4 %	11 %	2 %
6kk Alku	63,6	47,37	71,16	72,27	28,27
6kk Loppu	67,4	53,45	73,14	75,55	28,88
Muutos 6kk	6 %	13 %	3 %	5 %	2 %
10kk Alku	71,32	79,51	72,92	61,5	26,37
10kk Loppu	74,65	72,95	77,41	73,64	26,64
Muutos 10kk	5 %	-8 %	6 %	20 %	1 %

Stressi töissä ja vapaa-ajalla väheni valmennuksen eri vaiheissa. Jo alkukartoituksessa useilla osallistujilla oli korkeat stressitasot, mutta valmennuksen edetessä stressinhallintakeinot parantuivat. Osallistajat raportoivat alhaisempia stressitasoja sekä työssä että vapaa-ajalla. Stressitasot myös pysyivät alhaisempina seurantavaiheen kartoituksessa kuin ne olivat aluksi, vaikka olivatkin hieman nousseet. Joillakin osallistujilla muutos stressitasoissa oli erittäin huomattava loppukartoitukseen verrattuna, toisilla taas haastava elämäntilanne jopa lisäsi stressitasoja.

Taulukossa 6 on listattu vastaavat asiat kuin taulukossa 5. mutta tässä verrataan loppukartoitusten ja valmennuksen jälkeen teetettyjen seurantakartoitusten tuloksia. Tässä taulukossa miehet raportoivat jälleen parempia tuloksia liikunnassa kuin naiset, aivan kuten taulukossa 5. Miesten palautumisen tulos kuitenkin laski ja naiset raportoivat parempia tuloksia tämän osalta. 6kk valmennus raportoi yleisesti parempia tuloksia kaikessa kuin 10kk valmennus.

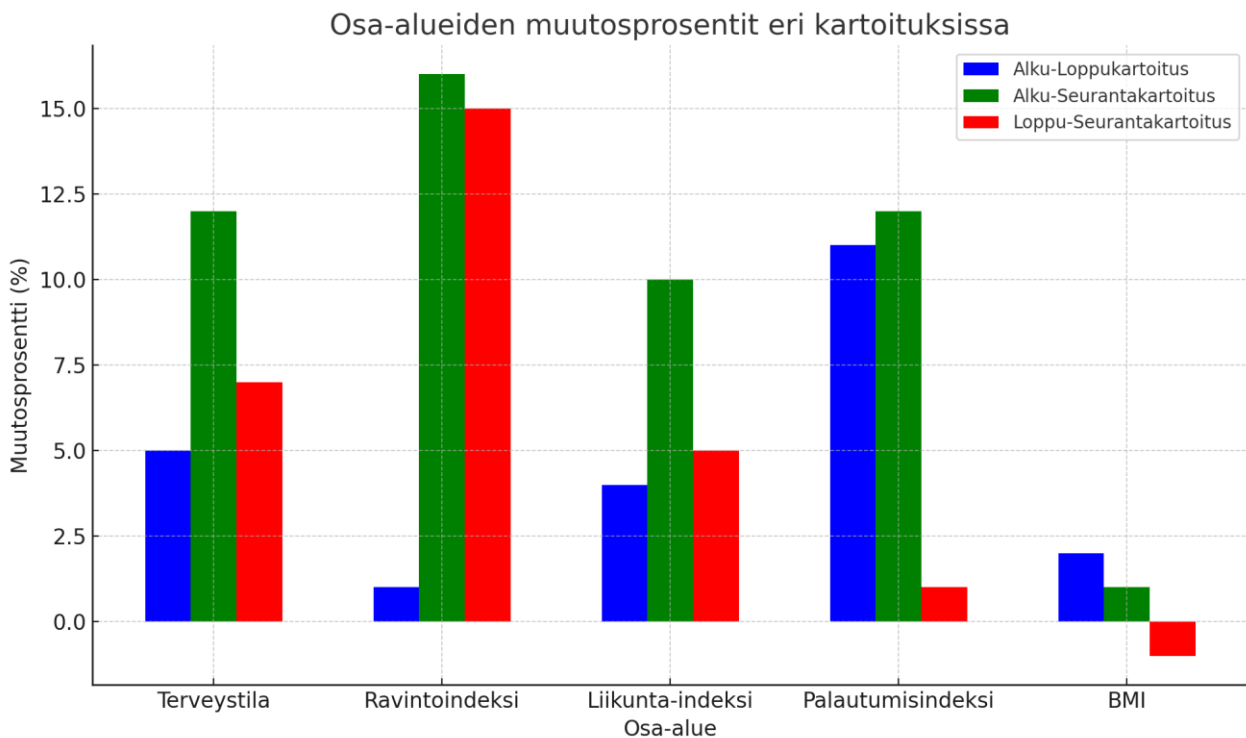
Taulukko 6. OPA-Hyvinvointiprofiilien vertailu loppu- vs. seurantakartoitus

	OPA	Ravinto	Liikunta	Palautuminen	BMI
Naiset Loppu	71,69	65,68	77,21	72,19	26,91
Naiset Seuranta	76,94	73,79	80,23	76,88	25,8
Muutos Naiset	7 %	12 %	4 %	6 %	-4 %
Miehet Loppu	69,46	58,3	72,81	77,25	28,9
Miehet Seuranta	73,55	68,95	77,46	74,25	29,54
Muutos Miehet	6 %	18 %	6 %	-4 %	2 %
Kaikki Loppu	70,58	61,99	75,01	74,72	27,91
Kaikki Seuranta	75,24	71,37	78,84	75,56	27,67
Muutos Kaikki	7 %	15 %	5 %	1 %	-1 %
6kk Loppu	67,4	53,46	73,14	75,56	28,89
6kk Seuranta	74,13	65,7	79,06	77,67	28,56
Muutos 6kk	10 %	23 %	8 %	3 %	-1 %
10kk Loppu	74,65	72,95	77,41	73,64	26,64
10kk Seuranta	76,67	78,66	78,57	72,86	26,53
Muutos 10kk	3 %	8 %	1 %	-1 %	0 %

Liikuntatottumukset valmennukseen osallistujilla muuttuivat merkittävästi valmennuksen aikana ja sen jälkeen. Alkukartoituksessa moni osallistuja raportoi liikkuvansa satunnaisesti, mutta valmennuksen edetessä sekä kestävyys- että lihaskuntoharjoittelun määrä lisääntyi selvästi.

Lihaskuntoharjoittelussa tapahtui erityistä parannusta niillä, joilla se oli alkukartoituksessa matala. Osallistujat, jotka aluksi liikkuvat vain muutaman kerran viikossa, lisäsivät liikuntakertojaan huomattavasti. Lisäksi arkiliikunnan määrä kasvoi monilla, erityisesti istumisen tauottaminen tuli osaksi arkea useammalle osallistujalle. Motivaation liikuntaan oli kuitenkin laskenut hieman seurantakartoituksessa 83,4:sta 81,1. Monilla osallistujilla säännöllinen kestävyysliikunta lisääntyi (2.45:stä 3.53 ja lihaskunto 1.83:sta 2.07) ja useat heistä pystyivät ylläpitämään liikuntatottumuksiaan myös valmennuksen jälkeen.

Kuva 13 havainnollistaa muutosprosentit viidessä osa-alueessa (Terveystila, Ravintoindeksi, Liikunta-indeksi, Palautumisindeksi ja BMI) kolmen eri kartoituksen välillä (alku-, loppu- ja seurankartoitus). Diagrammista näkyy, missä osa-alueissa oli tapahtunut suurimmat parannukset ja missä kehitys oli ollut tasaisempaa. Varsinkin palautumisessa ja ravinnossa tapahtui merkittäviä muutoksia.



Kuva 13. Hyvinvointivalmennuksen vaikutuksen vertailu

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, missä määrin Kuortaneen urheiluopiston Omaksi Parhaaksi hyvinvointivalmennukseen osallistuvat kokivat valmennuksen tuottavan pysyviä muutoksia valmennettavilleen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tämän lisäksi tavoitteena oli myös tunnistaa ja analysoida tekijöitä, jotka olivat osallistujien kokemusten mukaan vaikuttamassa valmennuksen aikana tapahtuneisiin elintapamuutoksiin ja miten ne olivat pysyneet 4–12 kuukautta valmennuksen päättymisen jälkeen. OPA-hyvinvointiprofiiliin vastanneita oli 16 ja haastateltavia seitsemän.

Tämän opinnäytetyön tulokset osoittivat, että Omaksi Parhaaksi -hyvinvointivalmennuksella on ollut osallistujien elintapojen ja hyvinvoinnin kannalta merkittäviä ja monipuolisia vaikutuksia. Valmennus on erityisesti onnistunut parantamaan osallistujien fyysistä aktiivisuutta, ravitsemustottumuksia sekä stressinhallintaa. Osallistujien kokema työhyvinvointi ja elämänlaatu ovat parantuneet valmennuksen aikana, ja useat muutokset ovat pysyneet voimassa myös valmennuksen päättymisen jälkeen.

8.1 Fyysinen aktiivisuus

Valmennukseen osallistuneiden fyysinen aktiivisuus oli kohentunut merkittävästi valmennuksen päätyttyä. OPA-hyvinvointiprofiilien tulokset osoittavat, että valmennuksen aikana liikunnan määrä oli lisääntynyt, mikä oli johtanut koettuun fyysisen kunnon kohenemiseen. Liikunnan määrä oli myös jatkanut kasvuaan valmennuksen päätyttyä. Tämä oli merkittävä havainto, sillä työhyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden välillä on vahva yhteys. Liikunnan tiedetään auttavan vähentämään työn kuormittavuutta ja parantamaan psyykkistä tasapainoa (Husu ym. 2019). Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen valmennuksen aikana ja sen jälkeen oli keskeinen tekijä osallistujien kokeman hyvinvoinnin paranemisessa. Liikunnan lisääntyminen oli parantanut myös osallistujien koettua jaksamista ja energisyyttä sekä työssä, että vapaa-ajalla. Tämä tukee aiempia tutkimuksia siitä, että liikunta on olennainen osa hyvinvoinnin edistämistä ja elintapamuutosten ylläpitämistä. Tulokset osoittavat, että säännöllinen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä parempaan fyysiseen terveyteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan, yhdessä hyvän ravitsemuksen kanssa onkin todettu olevan tehokas keino vähentää stressioireita ja parantaa yleistä mielialaa. (Kangasniemi & Kaura-vaara 2016.) Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen valmennuksen aikana tukee useiden tutkimusten havaintoja, joiden mukaan liikunnalla on merkittäviä positiivisia vaikutuksia sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin (Warburton & Bredin 2017).

8.1.1 Ravitseminen

Ravitsemukseen liittyvät muutokset olivat yksi valmennuksen merkittävimmistä tuloksista. Ravintoindeksi oli noussut valmennuksen päättymisen jälkeen 15 % varattuna valmennuksen lopun kartoitukseen. Useat osallistujat kertoivat, että valmennuksen myötä he olivat oppineet terveellisempiä ruokailutottumuksia. Tässä valmennuksessa osallistujat huomasivat ravitsemuksen vaikutukset päivittäiseen jaksamiseensa, mikä korostaa terveellisten ruokailutottumusten merkitystä osana hyvinvointia. Kun ravinto on tasapainossa, keho pystyy paremmin hyödyntämään fyysisen aktiivisuuden ja unen tuomat hyödyt, mikä tehostaa palautumista ja yleistä jaksamista. (Jiménez ym.2018, 32–44.) OPA-hyvinvointiprofiilien perusteella myös ravitsemuksen laatu oli parantunut valmennuksen aikana. Tämä näkyy erityisesti ravinnon monipuolistumisena ja energiansaannin tasapainottumisena. Osallistujat olivat omaksuneet uusia ja kestävämpiä tapoja, jotka olivat vaikuttaneet myös heidän yleiseen hyvinvointiinsa. Terveellinen ravitseminen vaikuttaa työkykyyn ja yleiseen jaksamiseen, sekä tukee niin fyysistä kuin henkistäkin jaksamista (Jiménez ym.2018, 32–44).

Valmennuksen aikana ravitsemusmuutokset olivat osallistujille yksilöllisiä. Toisilla kyse oli ravinnon laadun parantamisesta, kuten vihannesten, hedelmien ja täysjyvätuotteiden lisäämisestä ruokavaliioon. Osalla muutos taas koski ateriarvoinnin säännöllistämistä ja epäterveellisten välipalojen vähentämistä. Tämä osoittaa, että ravitseminen on hyvin henkilökohtainen osa-alue ja sen kehittämisessä tarvitaan yksilöllistä tukea. Terveellisen ravitsemuksen omaksuminen ei ole aina helppoa ja muutokset vaativat aikaa ja johdonmukaisuutta. (Joki, Fogelholm, Erkkola & Konttinen 2023.) Tämä tukee myös tutkimuksessa saatuja OPA-hyvinvointiprofiilin tuloksia, joissa ravitsemuksen muutosindeksi kasvoi itse valmennusjakson aikana vain 1 %, mutta kasvoit seurantakartoitukseen mennessä jopa 15 %. Keskustelimme tuloksesta myös toimeksiantajan kanssa tuloksista ja podimme, että ravitsemuksen parannukset eivät välttämättä näy vielä alkuperäisessä - loppukartoituksessa, vaan niillä kestää enemmän aikaa saavuttaa tulokset. Parannusta on siis saavutettu vasta loppu - seurantakartoituksessa, joka tukisi tätä väitettä. Valmennuksessa kuitenkin annetaan vain työkalut ohjaukseen, mutta asiakas itse vastaa tuloksista tämän jälkeen. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 109.)

8.1.2 Uni ja palautuminen

Unen ja palautumisen osalta tulokset osoittivat, että valmennus oli vaikuttanut myönteisesti osallistujien unenlaatuun ja yleiseen palautumiseen. Unen ja palautumisen merkitys hyvinvoinnille on noussut esiin myös aiemmassa tutkimuksessa ja tämän tutkimuksen tulokset tukevat käsitystä siitä, että riittävä uni on välttämätöntä työssä jaksamiselle ja stressinhallinnalle. (Harma & Harma 2011, 79–82.) Vaikka koetussa unen laadussa ei kaikilla osallistujilla ollut tapahtunut merkittäviä muutoksia, osa valmennukseen osallistuneista oli raportoinut unen laadun parantumisesta ja

stressitasojen laskemisesta. Tämä on erityisen tärkeää, koska palautuminen ja uni ovat keskeisiä hyvinvoinnin osatekijöitä, jotka vaikuttavat suoraan työssä jaksamiseen ja yleiseen terveyteen. Unen laatu ja määrä lisäksi vaikuttavat merkittävästi yksilön kognitiiviseen suorituskyykyyn ja mielialaan. (Wolfhagen 2018, 116–132.)

Monet osallistujat kertoivat, että valmennuksen aikana he huomasivat unen määrän ja laadun parantuneen, mikä näkyi heidän nousseina energiatasoinansa ja vähentyneenä väsymyksen tunteena. Tämä tukee käsitystä siitä, että uni ei ole pelkästään palauttavaa keholle, vaan se on myös tärkeä tekijä henkisen tasapainon ylläpitämisessä ja stressinhallinnassa. Uni vaikuttaa myös suoraan työtehoon, sillä huono uni heikentää keskittymiskykyä, muistia ja vaikeuttaa päätöksentekoa. On kuitenkin tärkeää huomata, että kaikilla osallistujilla ei tapahtunut merkittäviä muutoksia unen laadussa tai määrässä. Tämä voi johtua siitä, että unen ongelmat ovat usein monimutkaisia ja liittyvät moniin eri tekijöihin, kuten stressiin ja liian myöhäiseen fyysiseen aktiivisuuteen.

Palautumiseen vaikuttaa monia asioita, kuten edellä mainitut fyysinen aktiivisuus, oikeanlainen ravitsemus, uni sekä matalat stressitasot. Palautuminen parantui eniten jo itse valmennusjakson aikana, eikä se jatkanut parantumista enää valmennusjakson jälkeen, muttei kuitenkaan laskenutkaan. Terveudessa kaikki asiat ovat kytköksissä toisiinsa esimerkiksi palautumiseen saattaa vaikuttaa liiallinen fyysinen aktiivisuus. Keskustelimme aiheesta myös toimeksiantajan kanssa ja pohdimme, mistä asia voisi johtua. On mahdollista, että valmennuksen jälkeen edelleen noussut liikunta saattoi jopa vaikuttaa negatiivisesti palautumiseen. Tulokset kuitenkin vahvistavat aiempien tutkimusten keskeisiä havaintoja siitä, kuinka hyvinvoinnin osa-alueet, kuten liikunta, ravitsemus, uni ja stressinhallinta, ovat keskeisessä asemassa työhyvinvoinnin parantamisessa ja elintapamuutosten pysyvyyden tukemisessa (Kettunen, 2015).

8.1.3 Stressinhallinta

Palautumisen yksi isoista osa-alueista on henkilön kokema stressi työssä tai vapaa-ajalla. Moni tutkimukseen osallistunut henkilö koki stressiä omassa työssä ja arjessaan. Valmennuksen aikana moni koki saavansa työkaluja stressin hallinnan tueksi. Säännöllinen liikunta on yhdistetty stressin vähenemiseen, mielialan kohenemiseen ja paremman työkyvyn ylläpitämiseen (Kettunen 2015). Tämä näkyy myös tässä tutkimuksessa, jossa osallistujat raportoivat lisääntyneestä liikunnan määrästä ja sen myötä parantuneesta jaksamisesta niin työssä kuin vapaa-ajallakin. Stressinhallinta onkin yksi keskeinen osa-alue työhyvinvointivalmennuksessa ja siihen pyritään vaikuttamaan kaikkien kolmen edellä olevien avulla (liikunta, ravitsemus ja palautuminen). Tulokset osoittivat, että osallistujien stressitasot olivat laskeneet valmennuksen aikana, mutta nousseet taas hieman seurantamittauksessa. Tämä on yhteneväistä aiempien tutkimusten kanssa, jotka osoittavat, että

stressinhallintakeinot, kuten liikunta ja terveelliset elämäntavat, voivat merkittävästi vähentää työperäistä stressiä (Absetz & Hankonen 2017).

8.1.4 Sukupuolen ja valmennuksen pituuden vaikutus

Tulosten analysoinnissa havaittiin eroja sukupuolten välillä. Miesten ja naisten välillä havaittiin eroja koetuissa elintapamuutoksissa, erityisesti liikunnan, ravitsemuksen ja stressinhallinnan osalta. Tämän tutkimuksen perusteella on viitteitä siitä että, naiset raportoivat suurempia muutoksia palautumisessa ja stressinhallinnassa, kun taas miehet korostivat fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä. Tutkimustuloksissa on otettava huomioon, ettei eroavaisuuksien tilastollista merkitsevyyttä voitu osoittaa, sillä otanta oli liian suppea. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimukset osoittavat, että sukupuolten väliset terveyserot ovat seurausta elintapojen eroista. Naiset panostavat enemmän hyvinvointiinsa ja hakevat miehiä useammin apua terveyden ylläpitämiseksi. Miehillä taas on korkeampi riski esimerkiksi ylipainoon liittyviin terveysongelmiin, joka saattaa selittää heidän panostamistaan liikuntaan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023.) Valmennuksen keston vaikutusta tarkasteltaessa havaitsimme, että pidempi 10 kuukauden valmennusjakso tuotti osallistujille kokonaisvaltaisempia muutoksia elämäntavoissa valmennuksen aikana, kuin lyhyempi 6 kuukauden jakso. Osallistujat, jotka olivat mukana valmennuksessa pidempään, raportoivat laajempia muutoksia niin fyysisen aktiivisuuden määrässä kuin ravitsemustottumuksissa. Tämä voi johtua siitä, että pidempi aika mahdollistaa pysyvimpien tapojen omaksumisen ja syvällisempien muutosten juurruttamisen osaksi arkea.

Uusien elämäntapojen opettelu vie aina aikaa. Valmennuksessa saatu tuki on tärkeää ja auttaa tulosten saavuttamista.

Varsinkin palautuminen oli parantunut huomattavasti enemmän niillä, joiden valmennusjakson pituus oli 10 kuukautta (20 %). Valmennusjakson ollessa vain kuusi kuukautta muutoksia ei ehdi syntymään niin paljoa kuin pidemmässä 10 kuukauden ajanjaksossa. Tämä näkyi erityisesti seuranta-kartoituksen tuloksissa, jossa kuuden kuukauden valmennus oli kirinyt 10 kuukauden valmennuksessa olevien tuloksia. Molemmat valmennukset tuottivat pysyviä muutoksia, mutta 10 kuukauden valmennuksen vaikutukset tuloksiin olivat suurempia valmennuksen aikana verrattuna kuuden kuukauden valmennukseen.

8.1.5 Elintapojen muutosten pysyvyys

Valmennuksen aikaansaamat muutokset olivat pääosin positiivisia. Suurin osa vastaajista koki, että he olivat saaneet ylläpidettyä valmennuksessa aikaansaamia muutoksia valmennuksen päätyttyä. Valmennuksen aikana omaksutut uudet tavat ja toimintamallit olivat siirtyneet arkeen, mikä

osoittaa, että valmennus on onnistunut tukemaan pysyviä elintapamuutoksia ja muutokset olivat jokseenkin pysyviä osallistujien kokemusten mukaan. Tämä näkyi erityisesti fyysisen aktiivisuuden ja ravitsemustottumusten osalta. Kuitenkin joidenkin vastaajien kohdalla muutosten ylläpitäminen ei aina ole ollut helppoa. Elämäntilanteet ja työkuormitus ovat kaikilla erilaisia, ja tämä myös vaikeutti muutosten aikaansaamista. Moni tutkimukseen osallistunut raportoi töiden ja kiireisen perhe-elämän vaikutukset muutosten estäväksi tekijäksi. Tämä on normaalia ihmisten elämässä ja kaikilla tulee erilaisia haasteita vastaan matkan varrella. Valmennuksesta mukaan saaduilla työkaluilla kerrottiin kuitenkin olevat positiivisia vaikutuksia muutoksen ylläpitoon ja haastaviinkin tilanteisiin osattiin varautua. Hyvinvoinnin kokonaisvaltainen edistäminen, jossa yksilö huomioi kaikki nämä osa-alueet, on aiempien tutkimusten mukaan keskeistä pysyvien elintapamuutosten saavuttamisessa (Michie ym. 2014).

Aiempi tutkimus tukee käsitystä, että liikunnalla on merkittävä vaikutus työhyvinvointiin ja jaksamiseen niin työssä kuin vapaa-ajalla (Michie ym. 2014). Elämäntapamuutosten pysyvyys on kuitenkin haasteellista, sillä vaikka tuloksia saadaan, niiden ylläpitäminen pitkällä aikavälillä on usein vaikeaa. Tämä tutkimus erottuu siinä, että lähes kaikki osallistujat saavuttivat positiivisia muutoksia. Tämä herättää kysymyksen siitä, miksi tässä tutkimuksessa ei ollut mukana niin sanottuja epäonnistujia, joita usein esiintyy vastaavissa tutkimuksissa, joissa elämäntapamuutosten pysyvyys osoittautuu ongelmalliseksi.

Yksi mahdollinen syy tähän voi olla tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden valikoituminen vapaaehtoisuusperiaatteella. Keskustelimme aiheesta Kuortaneen hyvinvointivalmentajien kanssa ja mietimme, että mukaan hakeutuivat todennäköisesti henkilöt, joille hyvinvointi oli ajankohtainen ja tärkeä aihe. Tämä voi selittää sen, miksi negatiivisia tai epäonnistuneita tuloksia ei juuri esiintynyt, sillä valmennukseen osallistuneet olivat jo lähtökohtaisesti motivoituneita ja sitoutuneita elämäntapamuutosten tekemiseen. Aiempi tutkimus osoittaa, että motivaatio ja henkilökohtainen kiinnostus ovat ratkaisevassa asemassa elämäntapamuutosten onnistumisessa ja niiden pitkäaikaisessa ylläpitämisessä

8.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden pohdintaan

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada luotettavaa tietoa valmennuksen vaikutuksista, jota voidaan käyttää apuna valmennuksen kehittämisessä sekä myynnin ja markkinoinnin tukena. Määrällisen tutkimuksen arvioinnissa käytetään termejä pätevyys eli *validiteetti* ja luotettavuus eli *reliabiliteetti*. Validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimusmenetelmä mittaa juuri sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. Kyselyissä on tärkeää, että tutkittavat ymmärtävät arviointimittarit ja haastattelukysymykset etteivät tutkimustulokset vääristy. Reliabiliteetti kuvaa puolestaan sitä, kuinka johdonmukaisia ja

tarkkoja tulokset ovat, jos tutkimus tai mittaukset toistetaan samanlaisissa olosuhteissa uudelleen. (Vilkkä 2021a, luku 7.)

Tulkintaa käytetään laadullisen tutkimuksen yleistämisen työkaluna, eikä yleistäminen ole ainoastaan poimittu tutkimusaineistosta. Laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tutkijan tulee huomioida, että tulkinta syntyy tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välisestä vuorovaikutuksesta. (Vilkkä 2021a, luku 7.)

Tutkimuksen luotettavuutta heikentää, että kaikki valmennuksen aikaansaamat tulokset ja niiden pysyvyys on koottu pohjautuen ainoastaan valmennettavien ja haastateltavien kokemuksiin. OPA-hyvinvointiprofiiliin vastaamisen ajankohta eli millaisessa mielentilassa henkilö on kartoitusta täyttäneenä ollut, onko pohjalla ollut kuormitukseltaan raskaampi vai kevyempi ajanjakso ja kuinka hyvin kyselyyn vastaaja tiedostaa muutokset valmennusjaksolla ja vertaa niitä aikaisempaan elämään. Nämä edellä mainitut asiat voivat olla osa syynä, minkä takia OPA-hyvinvointiprofiilin tuloksissa on suuria muutoksia mittauskertojen välillä.

Suunnitelmista poiketen emme pystyneet teettämään tutkimukseen osallistujille energiatestiä. Energiatestin järjestämisen esteeksi tuli yritysten kanssa aikataulujen sopiminen. Ehdotimme yrityksille päivämääriä, milloin olisimme voineet tulla teettämään energiatestit paikanpäälle yritykseen, tai varattu testeihin sopiva liikuntatila valmennusasiakkaiden läheisyydestä. Tämän lisäksi kaikille yritysvalmennusasiakkaiden valmennuspakettiin ei ollut kuulunut energiatestiä.

Energiatesti mittaa hyvinvointia ja jaksamista kokonaisvaltaisesti. Terveystilasta, kehon suorituskyvystä ja sen koko energiatasosta tietoa antava energiatesti perustuu laajaan kansainväliseen tiedeaineistoon ja laskentamalleihin. (Energiatesti s.a.)

Energiatestissä on kolme osa-aluetta. Hyvinvointikysely, kehon mittaus sekä kevyt kuntotestiosio. Kehon mittauksissa mitataan kehon paino, pituus sekä vyötärön ympäryys. Aerobista kuntoa mitataan Polarin sykekellosta löytyvällä lepotestillä, joka kertoo laskennallisesti maksimaalisen hapenottokyvyn. Muita kuntotestiosioita ovat verenpaineen mittaus, kyykky testi alavartalolle, etunojapunnerrus testi ylävartalolle, istumaan nousu testi keskivartalolle, yhdellä jalalla seisominen tasapaino testi, sekä eteen kurottaminen liikkuvuustesti. Testit tarjoavat osallistujalle energiaraportin, joka kuvastaa tunteina ja minuutteina, kauanko osallistuja jaksaa tehdä töitä, harrastaa tai nauttia vapaa-aikaansa. (Energiatesti s.a.)

Energiatestien- ja OPA-hyvinvointiprofiilin tuloksia vertaamalla olisi tutkimus ollut entistä luotettavampi, sillä vastaajien kokemusten lisäksi olisi ollut dataa myös fyysisien testien muutoksista.

Tällöin olisi nähnyt ovatko fyysisien testien tulokset kehittyneet samassa suhteessa, kuin OPA-hyvintiprofiiliin antamat tulokset.

Tutkimukseen osallistujat ovat täyttäneet OPA-hyvintiprofiiliin yhteensä kolme kertaa, joten tietoisuus ja suhtautuminen hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin on voinut muuttua valmennuksen aikana. Esimerkkinä suhtautuminen liikuntaan on voinut muuttua siten, että aikaisemmin henkilö on kokenut ja laskenut liikunnaksi ainoastaan sen minkä pitää oikeana urheilusuorituksena. Valmennuksen aikana henkilön ajatusmaailma on voinut muuttua liikuntaa kohtaan ja uusintamittauksissa on laskenut kaikki muutkin kehoa kuormittavat tapahtumat, kuten piha- ja metsätyöt. Huomioitavaa on myös, että ovatko henkilöt vastanneet rehellisesti kaikkiin kysymyksiin vai huijanneet kyselyä saadakseen paremmat tulokset.

Tutkimuksen otanta jäi hyvin pieneksi, kun 97 potentiaalisesta valmennusasiakkaasta vain 16 osallistui tutkimukseen täyttämällä OPA-hyvintiprofiiliin. Vaikka vapaaehtoisuus on eettisyyden kannalta hyvin tärkeä asia tutkimusta tehdessä, ei kyseinen tutkimus kiinnostanut riittävästi suurinta osaa kohderyhmästä. Voidaan siis päätellä, että tutkimukseen osallistuvat vapaaehtoiset rajautuivat sellaisiin henkilöihin, joita kyseinen aihe ja omat tulokset selvästi kiinnostivat. Tämä voi vaikuttaa tutkimustuloksiin positiivisesti, etenkin haastatteluiden osalta, sillä haastatteluihin osallistuneet henkilöt olivat kaikki todella aktiivisia ja kiinnostuneita omaa hyvinvointia koskevissa asioissa.

Lähetimme kutsuja laajasti, mutta silti vastausprosentti jäi odotettua alhaisemmaksi. Tämä auttoi meitä ymmärtämään, kuinka vaikeaa on motivoida ihmisiä osallistumaan tutkimuksiin, ja se korosti tutkimusprosessin suunnittelun ja joustavuuden tärkeyttä. Kirjassa Tutki ja Kehitä arvioidaan, että saatekirjeellä on suuri merkitys, osallistuuko henkilö tutkimukseen. Kolme tähän vaikuttavaa tekijää ovat saatekirjeen ja kyselylomakkeen visuaalinen ilme, saateen sisältö sekä kyselyn laajuus ja kieli. Lähettämämme tutkimustiedote (liite1) oli hyvin asiallinen, mutta visuaalisesti tarkasteltuna huomiota herättämätön. Kirjassa painotettiin visuaalisen ilmeen tärkeyttä, joka herättää asiakkaan mielenkiinnon itse asiaan. Visuaalisesti mielenkiintoisen tutkimustiedotteen puuttuminen on voinut vähentää vastaajien määrää hieman. (Vilka 2021a, luku 7.) Toisena huomiona kutsu mahdollisille tutkimukseen osallistuville olisi voinut tulla hieman aikaisemmin, jolloin osallistuminen fyysisiin energiatesteihin olisi voinut toteutua paremmin.

Tutkimuksen eettisyys on huomioitava usealla eri tapaa. Näistä esimerkkinä haastattelutilanteiden neutraaliuus, ettei haastattelija ohjaa haastateltavaa vastauksiin, ammatillinen kommunikointi, tietojen käyttäminen sekä luottamuksellisuus. (Vilka 2021b, osa IV.) Tutkimusta luodessa emme halunneet luoda ennakkopäätelmää saatavista tuloksista, vaan asioita tarkasteltiin objektiivisesti. Kävimme läpi tutkimuksista saadut tulokset oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti ilman, että pyrimme

suosimaan toimeksiantajan etuja. Emme myöskään rajanneet pois tietoja, jotka eivät esiintyisi heille eduksi. Tutkimuksen eettisyyden varmistamiseksi pidimme tutkimukseen osallistumisen täysin vapaaehtoisena.

Koska haastattelu toteutettiin etänä, näimme tärkeänä luoda luottamuksellisen ympäristön, sillä etänä haastateltava ei voi samalla tavalla arvioida tilaa, kuin jos haastattelu toteutettaisiin paikan päällä ja haastateltava voisi varmistua, ettei tilassa tai sen lähetyvillä ole muita. Eettisyyttä tutkimuksen osalta oli myös se, että haastattelijana olimme valmistuneet haastattelun huolellisesti ja kunnioitimme haastateltavan aikaa sekä näkemyksiä. Tutkimustuloksia analysoidessa haastatteluiden tuloksia esitetään niin, ettei yksittäisten haastateltavien henkilöllisyys paljastu ja tämä vaatii huolellista harkintaa ja analyysiä, jotta tutkimus on myös eettisesti kestävä. Eettisten periaatteiden noudattaminen sekä haastattelussa, että tulosten analyysissä suojelee haastateltavien henkilötietoja, mutta myös parantaa tutkimuksen laatua sekä luotettavuutta. (Arene 2018, 7,9.)

Kaikki haastateltavat antoivat suostumuksen haastatteluun. Tutkimukseen osallistuville kerrottiin selkeästi tutkimustiedotteessa (liite1) tutkimuksen tarkoitus ja mihin henkilön antamia tietoja käytetään. Haastattelukysymykset eivät olleet johdattelevia ja vastaukset kirjattiin sellaisenaan kuin ne meille kerrottiin. Osallistujia ei yritetty haalia antamalla tuotteita tai järjestämällä vastaajien kesken olevaa palkintoarvontaa. Lisäksi pohdinta on ollut hyvin kriittinen tutkimuksen onnistumisen suhteen.

Tekemämme huomio kyselyyn liittyen oli, että haastattelukysymysten asettelussa olisi pitänyt olla huolellisempi. Vastausten purussa huomasimme, että haastatteluissa vertasimme nykyhetkeä paljon valmennusta edeltävään aikaan emmekä niinkään valmennuksen lopussa olevaa tilannetta nykyhetkeen. Tästä syystä olemme esimerkiksi joutuneet tuloksissa vertaamaan OPA-hyvinvointiprofiilissa koettujen uni- ja stressituloksia alku- ja seurantakartoitusten välillä (taulukko 1) loppu- ja seurantakartoituksen välisen vertailun sijaan.

8.3 Prosessin ja oman oppimisen pohdinta

Kvantitatiivisten ja kvalitatiivisten menetelmien yhdistäminen auttoi ymmärtämään hyvinvointivalmennuksen vaikutuksia laajasti. Tämä myös tarjosi laajempaa näkemystä aiheeseen kuin pelkästään toisen näistä valitseminen. Sisällöllisesti olemme saaneet parempaa ymmärrystä hyvinvoinnin vaikutuksista, mikä vahvistaa osaamistamme tällä alueella ja antaa valmiuksia toimia hyvinvoinnin parissa. Lisäksi tutkimusosaamisen näkökulmasta olemme oppineet, kuinka suunnitella ja toteuttaa tutkimuksia, analysoida monipuolista tutkimusdataa sekä soveltaa kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Nämä taidot ovat arvokkaita jatkossa, jos työskentelemme erilaisissa kehitys- ja tutkimushankkeissa hyvinvoinnin parissa.

8.3.1 Jussin pohdinta oman oppimisen näkökulmasta

Opinnäytetyöprosessi on syventänyt omaa käsitystäni hyvinvointivalmennuskokonaisuuden laajuudesta. Yritysten kanssa on toimittava tietynlaisen kirjoittamattoman etiketin mukaisesti. Esimerkiksi tutkimukseen osallistumisesta oli kohteliasta kysyä ensiksi yrityksen johdolta ja vasta sen jälkeen itse työntekijöiltä. Yrityksien kanssa toimiessa on varattava aikaa riittävästi tiedonkukulle sekä yhteisten palaverien sopimiselle, sillä kalenterit voivat olla jo pitkälle varattuja.

Hyvinvointivalmennuksesta ja sen vaikuttavuudesta minulla on ollut jo pieni käsitys, sillä olen itse työskennellyt Kuortaneen urheiluopistolla jo reilun neljä vuotta ja päässyt olemaan mukana eri hyvinvointivalmennustehtävissä. Tutkimusprojekti on kuitenkin antanut uusia näkökulmia ja lisännyt tietoa hyvinvointikokonaisuuteen liittyen. Tutkimusdatan analysointi ja testien välillä tulleiden muutosten havainnointi erilaisten taulukoiden avulla ovat myös asioita, joita olen tutkimustyötä tehdessäni oppinut. Opinnäytetyöhön kerätty teorian tieto ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin pilareista ja niiden vaikutuksista ovat syventäneet entisestään tietämystä jo aikaisemmin opitusta sekä lisänneet valmiuksia toimia tulevaisuudessa hyvinvoinnin ammattilaisena.

Oman toiminnan ja opinnäytetyöprosessin arviointi on ollut yksi keskeinen pohdinnan osa-alue. Koen, että olen havainnut hyvin asioita, joita jälkikäteen olisi voinut tehdä toisin tästä esimerkkinä suuremman aikahaarukan antaminen yrityksille ja hyvinvointivalmennettaville sekä tutkimustiedotteen visuaaliseen ilmeeseen panostaminen. Opinnäytetyön ollessa samalla harjoitustyö meidän tapauksessamme tutkimuksen tekemiselle on mielestäni tärkeää tehdä havaintoja työn eri vaiheista, mitkä asiat ovat menneet hyvin, missä onnistuimme ja mitä asioita tekisi nyt toisin. Oman toiminnan ja prosessien arviointi on todella tärkeää oppimisen ja kokemuksen kannalta.

8.3.2 Tonin pohdinta oman oppimisen näkökulmasta

Opinnäytetyöprosessi on tuonut esille sen, kuinka monitahoinen hyvinvointivalmennus oikein on. En ole aikaisemmin perehtynyt mihinkään hyvinvointivalmennukseen ja oli mukavaa oppia paljon uutta tärkeästä aiheesta. Koko prosessi on myös syventänyt ymmärrystäni siitä, miten monia eri tekijöitä täytyy ottaa huomioon kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Yritysten kanssa toimiessa olen oppinut, kuinka tärkeää aikatauluttaminen on. Esimerkiksi tapaamisten sopiminen vaatii joustavuutta ja kärsivällisyyttä, koska yritysten kalenterit täyttyvät usein nopeasti. Tämä opetti minulle, kuinka tärkeää on varata riittävästi aikaa prosessien sujuvaan etenemiseen.

Hyvinvointivalmennus ei ollut minulle entuudestaan tuttu aihe, mutta opinnäytetyön myötä olen saanut syvällisemmän käsityksen valmennusprosessin vaikuttavuudesta ja siihen liittyvästä tutkimuksesta. Erityisesti tutkimusdatasta saadut havainnot ja muutosten analysointi ja pohdinta

antoivat minulle uutta näkökulmaa valmennuksen pitkäaikaisiin vaikutuksiin. Olen oppinut, kuinka tärkeää on tulkita tuloksia kokonaisvaltaisesti ja arvioida niiden merkitystä pitkällä aikavälillä, mikä syventää osaamistani tulevaisuutta varten.

Koko oppimisprosessin arviointi on ollut arvokas oppimiskokemus. Huomasin esimerkiksi, että tiedonkeruuvaiheessa olisi pitänyt käyttää tehokkaampia menetelmiä, ja että ennakoitiin oli joissain kohdin puutteellista. Jälkikäteen ajatellen olisin voinut suunnitella tiedonkeruun aikataulut paremmin ja varata tälle enemmän aikaa. Näin olisi saanut enemmän vastauksia ja kattavampaa dataa. Toisaalta prosessin aikana tehdyt virheet ovat auttaneet kehittämään kriittisempää otetta omaan toimintaan, ja tuo hyvää oppia tulevaan.

8.4 Tulosten pohdintaan valmennuksen kehittämisen näkökulmasta

Odotettua pienemmästä otannasta huolimatta on tehdystä tutkimuksesta toimeksiantajallemme hyötyä. Tutkimustulokset antavat suuntaviivoja siihen, mitkä valmennuksen osa-alueet johtavat pysyviin elintapamuutoksiin. Tätä tietoa toimeksiantaja pystyy hyödyntämään kehittääkseen valmennusmenetelmiään, parantaakseen valmennuksen vaikuttavuutta ja sen pysyvyyttä.

Valmennuksen kehittämisen kannalta Itsemääräämisteoria tuo esiin tärkeitä tekijöitä, jotka tukevat elintapamuutosten pysyvyyttä. Valmennus tarjosi osallistujille mahdollisuuden asettaa omat tavoitteensa, mikä saattoi vahvistaa heidän kokemaansa autonomiaa ja sitoutumistaan. Tämä itsenäisyyden kokemus vaikutti taas merkittävästi siihen, että osallistujat pystyivät ylläpitämään uusia elämäntapojaan myös valmennusjakson päättymisen jälkeen. Lisäksi onnistumisten kautta koettu pätevyden tunne vahvisti heidän motivaatiotaan jatkaa valmennuksessa opittuja tapoja, mikä heijastuu erityisesti fyysisen aktiivisuuden ja ravitsemustottumusten muutosten pysyvyydessä. Transteoreettinen käyttäytymisenmuutosmalli taas selittää, kuinka osallistujat etenivät vaiheittain muutoksessa. Valmennuksen aikana moni siirtyi harkinnasta toimintaan, ja pidemmät valmennusjaksot näyttäisivät tukevan erityisesti ylläpitovaiheeseen siirtymistä. COM-B-malli puolestaan auttaa ymmärtämään, kuinka valmennus loi osallistujille tilaisuuksia muutosten toteuttamiseen ja tarjosi heille ympäristön, joka tuki heidän kyvykkyyttään ja motivaatiotaan. Näiden teorioiden valossa valmennuksen kehittämisen olisi jatkossa hyvä keskittyä erityisesti osallistujien motivaation sisäistämiseen, jotta elintapamuutokset säilyvät pitkäkestoisesti.

Kuortaneen urheiluopiston hyvinvointivalmentaja toi esille ”yhteiskunnallisen asenteen” työhyvinvointia kohtaan. Monet yritykset jättävät hyvinvoinnin yksilöiden vastuulle, eivätkä halua panostaa suurta määrää rahaa, koska panostukset työhyvinvointiin saatetaan kokea ”turhana kulueränä” tai ainakin se on ensimmäinen mistä leikataan. Syy leikkauksiin on usein se, että hyvinvointipanostukset eivät näy konkreettisesti yrityksen kassassa heti, vaan vasta pidemmässä juoksussa.

Tämä tutkimus antaa näyttöä sille, että työntekijöiden hyvinvointia voidaan tukea ja kehittää, mikä lisää esim. työntekijöiden jaksamista, stressinsietoa ja motivaatiota, joka lisää työntekijöiden tuottavuutta. Tästä syystä yritysten kannattaisi panostaa työntekijöiden hyvinvointiin strategisesti ja pitkäjänteisesti, sillä tuottavalla henkilöstöllä yrityksen on helpompi saavuttaa asettamia tavoitteita.

On ymmärrettävää, että yrityksen järjestämiin juhliin on omat hetkensä ja paikkansa, jotka voivat hetkellisesti lisätä työmotivaatiota sekä -tehokkuutta. Tämänlaiset juhlat voivat olla esimerkiksi kiitos työntekijöiden antamasta työpanoksesta kuluneen tilikauden aikana tai tiettyjen tavoitteiden saavuttamisesta. Henkilöstölle järjestettävät juhlat voivat olla yritykselle suurikin rahallinen panostus. Jos kuviteltaisiin, että juhliin käytettävistä rahoista voisi edes osan sijoittaa työhyvinvointia tukeviin asioihin, voisi se vaikuttaa työtapaturmiin, työkyvyttömyyteen ja sairauspoissaoloihin osittain ennaltaehkäisevästi. Tästä esimerkkinä työterveyslaitoksen teettämien laskujen mukaan yksi sijoitettu euro työhyvinvointiin voi tuoda jopa kuusi euroa takaisin (Murto 2016, 10).

Tutkimukseen perustuvan datan valmennuksen vaikuttavuudesta ja sen pysyvyydestä voi vahvistaa toimeksiantajan asemaa luotettavana ja ammattitaitoisena toimijana. Myynnissä ja markkinoissa oikein käytettynä se voi lisätä asiakaskuntaa ja kasvattaa kilpailuetua muihin toimijoihin verrattuna. Hyvinvointivalmennuksesta saatuihin tuloksiin vedoten on helpompi perustella myyntineuvottelussa, minkä takia kyseinen hyvinvointivalmennuspaketti olisi yritykselle kannattava ostaa. Koska kyse voi olla yrityksen mittapuulla suurestakin rahallisesta panostuksesta henkilöstön hyvinvointia kohtaan, on yrityksen päättäjillä oltava kuitenkin jo ennestään pieni ajatus siitä, että työhyvinvointiin panostaminen on tärkeä juttu.

Työhyvinvointiin- ja liikkumiseen panostamista painottaa myös Petteri Orpon hallitusohjelman 16 Suomi liikkeelle -toimenpidettä. Kohta 11 käsittelee työssä jaksamista, jossa kerrotaan seuraavasti.

-Työssä jaksamista tuetaan ottamalla liikkuminen keskeiseksi osaksi työkyvyn ja työelämän kehittämistä. Selvitetään työnantajien vaikuttavimmat keinot edistävät työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. (OKM 2023.)

Tutkimuksen keskeisten tulosten ja haastatteluista esiin nousseiden asioiden pohjalta halusimme nostaa seuraavia asioita esiin, joita toimeksiantajamme Kuortaneen urheiluopisto pystyy hyödyntämään palvelutoiminnan kehittämisen tukena. Näitä asioita voidaan myös hyödyntää myynnissä ja markkinoinnissa, jotta Kuortaneen urheiluopisto voisi kehittää tulevaisuudessa entistä parempaa näyttöön perustuvaa valmennusta.

Omaksi parhaaksi -hyvinvointivalmennuksen kehityksessä olisi tärkeää miettiä miten saataisiin hyvinvointivalmennusta oikeasti tarvitsevat henkilöt mukaan valmennukseen. Tällöin myös yrityksen saama hyötyaste valmennukseen sijoitetusta rahasta kasvaisi entisestään. Taloudellisesti

haastavana aikana, jota tällä hetkellä elämme, voivat yritysten rahat olla hyvinkin tiukassa, eikä rahaa välttämättä ole laittaa koko henkilöstön hyvinvointivalmennukseen. Malli kohdennetusta valmennuksen tarjoamisesta sitä eniten tarvitseville voisi olla yksi hyvä vaihtoehto sellaisissa tapauksissa, joissa yrityksen budjetti ei pysty kattamaan niin sanottua kovaa valmennusta koko henkilöstölle. OPA-hyvinvointiprofiili on edullinen tapa kartoittaa henkilöstön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin taso, josta luonnollisesti saataisiin selville valmennusta eniten tarvitsevat henkilöt. On kuitenkin muistettava sisäisen motivaation merkitys valmennuksen aloittavien henkilöiden kanssa.

Omaksi parhaaksi -hyvinvointivalmennuksen räätälöinti yksilön tarpeisiin sopivaksi on yksi valmennuksen vahvuuksista. Haastatteluissa kävi ilmi, että useammalla henkilöllä olisi halukkuutta jatkaa valmennusta päättyneen hyvinvointivalmennuspaketin jälkeen. Valmennuspalvelun kehittämiseksi voisi hyvinvointivalmennukseen osallistuneille henkilöille tarjota jatkovalmennusta. Jatkovalmennus olisi henkilökohtainen hyvinvointivalmennus, joka räätälöitäisiin yksilön tarpeiden mukaan ja hinnoittelu menisi valmennuksen sisällön mukaisesti. Henkilökohtaiseen hyvinvointivalmennukseen tarjottavia palveluita voisi olla:

Testauspalvelut: Kuten Livtec hyvinvointianalyysi, kehonkoostumusmittaus, kestävyys-, lihas- kunto- ja liikkuvuustestit. Asiakkaalla olisi mahdollisuus valita jatkovalmennukseen seuranta- mittaukset samoille testeille, jotka hän on tehnyt ensimmäisellä valmennusjaksolla. Tämän lisäksi olisi tarjolla testejä, joita ei välttämättä ole sisällytetty ensimmäiseen valmennusjaksoon.

Ravintovalmennus: Ravintovalmennuksen osalta asiakkaan olisi mahdollista saada ravintoneuvontaa ruokapäiväkirja analysointien pohjalta ja vinkkejä esimerkiksi ruokavalioon.

Liikuntaohjelmat: Liikuntaohjelmat räätälöitäisiin asiakkaan tarpeiden ja kiinnostusten mukaan. Se voi sisältää viikko ohjelman, kuntosaliohjelmia, kehonhuoltovinkkejä, taukojumppia tai progressiivisesti asiakkaan tavoitetta kehittyvä liikuntaohjelma.

Livetapaamiset kasvotusten tai etänä: Livetapaamisten tarkoituksena on parantaa asiakkaan ja hyvinvointivalmentajan vuorovaikutusta, joka auttaa tilannekuvan ja kehityksen arvioinnissa. Live- tapaamiset voivat olla hyvin tärkeitä valmennettavan motivaation ja sitoutumisen kannalta, jolloin asiakas saa yksilöllistä palautetta, tukea ja kannustusta hyvinvointivalmentajalta.

Myynnin ja markkinoinnin näkökulmasta esille nostettavia asioita on hyvinvointivalmennuksesta saatujen tulosten jatkuvuus ja kehittyminen myös valmennusjakson päätyttyä. Pitkäaikaisen hyödyn korostaminen hyvinvointivalmennuksen vaikuttavuudesta on tärkeää myynnissä ja markkinoinnissa, sillä se voi olla yksi ostopäätökseen vaikuttava tekijä. Toisena asiana voisi nostaa asiakaspalautteiden ja koettujen tulosten nostamista markkinoinnissa esille. Haastatteluissa

hyvinvointivalmennukseen osallistuneet henkilöt kehuivat hyvinvointivalmentajien ammattitaitoa ja valmennuskokonaisuutta, saaden juuri heille itselleen tarvittavia työkaluja hyvinvoinnin edistämiseksi. Asiakaskokemusten nostamisella osaksi markkinointia olisi helppo tapa tuoda esille hyvinvointivalmennuksen koettuja vaikutuksia, jotka voisivat vahvistaa brändin positiivista mielikuvaa ja vaikuttaa ostopäätökseen. Kuvassa 13 on koottuna tiivistetysti kehitysehdotuksemme, jonka esitimme toimeksiantajallemme.



Kuva 13. Kehitysehdotus toimeksiantajalle

8.5 Lopuksi

Tutkimustulokset osoittivat, että hyvinvointivalmennustyö on hyvin merkityksellistä ja valmennuksesta saadut vaikutukset hyvinvointivalmennettävien kokemuksiin jatkuivat myös valmennuksen päätyttyä. Tutkimustulokset tukevat toimeksiantajan tietoisuutta siitä, että valmennuksen sisältö ja toimintamallit ovat oikeita ja ne tuottavat todennäköisesti pysyviä elintapamuutoksia. Tämä tutkimus antoi arvokasta tietoa Kuortaneen urheiluopiston hyvinvointivalmennuksen vaikutuksista osallistujien elintapoihin ja hyvinvointiin. Jatkotutkimuksissa voitaisiin kuitenkin syventyä tarkemmin muutamiin seikkoihin, jotta valmennusohjelman hyödyistä saataisiin entistä kattavampaa näyttöä ja kehittämismahdollisuuksia.

Jatkotutkimuksissa voitaisiin vielä syvällisemmin tutkia, miten eri valmennusjaksojen kesto vaikuttaa muutosten pysyvyyteen. Tämä tutkimus havaitsi, että valmennuksen pituudella saattaa olla vaikutusta saavutettuihin muutoksiin, mutta tarkempaa analyysiä tarvittaisiin sen ymmärtämiseksi, kuinka pitkä valmennus tukee parhaiten kestäviä elintapamuutoksia. Lisäksi jatkotutkimukset voisivat selvittää valmennuksen vaikutuksia eri demografisissa ryhmissä, kuten iän, sukupuolen ja ammattiaseman mukaan. Eri taustatekijät voivat vaikuttaa siihen, millaiset muutostekijät koetaan hyödyllisiksi ja miten niihin sitoudutaan pitkällä aikavälillä. Tämä voisi tuoda esiin mahdollisuuksia räätälöidä valmennusta eri osallistujaryhmille.

Jos hyvinvointivalmennuksen vaikuttavuutta ja sen pysyvyyttä haluttaisiin tutkia systemaattisemmin, olisi tärkeää se sisällyttää yritysvalmennuksen tarjoukseen. Tällöin saataisiin todennäköisesti parempi osallistumisprosentti tutkimukseen. Tutkimustuloksista olisi suurempi hyöty myös kyseiselle yritykselle, joka saisi tietoa suuremmalta osalta oman henkilöstönsä hyvinvointitasosta ja sen pysyvyydestä. Tutkimuksen sisältyessä hyvinvointivalmennukseen olisi myös helpompi saada toteutettua fyysiset seurantamittaukset esimerkiksi energiatestit, jotka nostaisivat jatkotutkimusten luotettavuutta entisestään.

Tutkimusta tehdessä olemme huomanneet, kuinka paljon koettu hyvinvoinnin taso voi vaihdella kartoitusten välillä kumpaankin suuntaan. Näihin vaikuttavia asioita voivat olla henkilökohtaisessa elämässä tapahtuneet äkilliset muutokset, kuten läheisen menetys, sairaus tai hyvinvointia tukevien elintapojen systemaattinen noudattaminen. Myös työn kuormittavuuden vaihtelu vaikuttaa voimakkaasti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Mielenkiintoista olisi seurata myös, miten tulokset kehittyvät esimerkiksi viiden vuoden otannassa.

Hyvinvointivalmennus oli monille osallistujille tärkeä askel kohti parempaa hyvinvointia ja tasapainoisempaa elämää. Valmennuksen aikana osallistujat pystyivät kehittämään tapoja, jotka tukevat heidän jaksamistaan sekä työssä että vapaa-ajalla. Vaikka muutosten pysyvyys vaihtelee, useat osallistujat kokivat parannusta hyvinvoinnissaan valmennuksen ansiosta. Valmennuksen merkitys on erityisesti siinä, että se antaa osallistujille tarvittavat työkalut muutosten ylläpitämiseksi myös valmennusjakson jälkeen, mikä tukee heidän kykyään jatkaa terveellisempiä elintapoja itsenäisesti.

Tämä opinnäytetyö on ajankohtainen ja merkittävä toimeksiantajalle, sillä aihe on yhteiskunnallisesti tärkeä. Tutkimustulosten avulla hyvinvointivalmennuspalvelua pystytään kehittämään vieläkin toimivammaksi kokonaisuudeksi sekä tuottamaan parempia tuloksia. Teoriaosuus tarjoaa samalla arvokasta taustatietoa hyvinvointivalmentajille, mahdollistaen muutos- ja motivaatioteorioiden laajemman hyödyntämisen interventioiden suunnittelussa. Näin myös interventioiden toteutus tukeutuisi tutkittuun tietoon, mikä parantaa hyvinvointivalmennuksen laadukkuutta ja tuloksellisuutta.

Lähteet

Absetz, P. & Hankonen, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. Duodecim. Helsinki.

Absetz, P. & Hankonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Duodecim. Helsinki.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Helsinki.

Anttonen, H., Räsänen, T., Aaltonen, M., Husman, P., Lindström, K., Ylikoski, M., Jokiluoma, H., Van Den Broek, K., Haratau, T., Kuhn, K., Masanotti, G. & Wynne, R. 2009. Työhyvinvointi – uudistuksia ja hyviä käytäntöjä. Työterveyslaitos. Helsinki.

Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F. & Mhatre, K. H. 2011. Meta-Analysis of the Impact of Positive Psychological Capital on Employee Attitudes, Behaviors, and Performance. Teoksessa: Luthans, F. & Youssef, C. M. Human Resource Development Quarterly. Wiley Periodicals, Inc. Lincoln.

Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. 2018. Designing and conducting mixed methods research. Third edition. Thousand Oaks, California; London, United Kingdom ; New Delhi, India ; Singapore: Sage. E-kirja. Luettu: 14.5.2024.

Energiatesti s.a. Energiatesti. Luettavissa: <https://www.energiatesti.com/public/>. Luettu: 2.3.2024.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus. Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Gaudeamus. Helsinki. Luettu: 24.9.2024

Hucosport. 2023. Luontainen tyyli. Luettavissa: <https://hucosport.com/luontainen-tyyli/>. Luettu: 2.3.2024.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki.

Jiménez, A., Beedie, C. & Liguori, G. 2018. Terveyskäyttäytymisen vaikutukset ja ongelmat. Teoksessa: Middelkamp, J., Beedie, C., Jouttijärvi, H. & Jouttijärvi, H. Motivointi ja käyttäytymisen muutos, 32–44. Fitra Oy. Oulu.

Joki, A., Fogelholm, M., Erkkola, M. & Konttinen, H. 2023. Miten ruokatottumuksia voidaan muuttaa? Duodecim. Helsinki.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta: Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia. Vantaa.

Kettunen, O. 2015. Effects of physical activity and fitness on the psychological wellbeing of young men and working adults: associations with stress, mental resources, overweight, and workability. Turun yliopisto. Turku.

Kuortaneen urheiluopisto. 2020a. Kuortaneen urheiluopisto. Luettavissa: <https://www.kuortane.com/>. Luettu: 2.3.2024.

Kuortaneen urheiluopisto. 2020b. Työhyvinvointivalmennus. Luettavissa: <https://www.kuortane.com/tyohyvinvointivalmennus.html>. Luettu: 2.3.2024.

Kuortaneen urheiluopisto. 2020c. Hyvinvointiprofiili. Luettavissa: <https://www.kuortane.com/hyvinvointiprofiili.html>. Luettu: 2.3.2024.

Linnansaari, A. & Hankonen, N. 2019. Miten terveystietämiseen voidaan vaikuttaa? Interventoiden suunnittelun ja arvioinnin pääpiirteitä. Teoksessa: Ek, E. & Sinikallio, S. Terveystietäminen, 89–135. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Manka, M. & Manka, M. 2023. Työhyvinvointi. 3. uudistettu painos. Alma Talent. Helsinki. E-kirja. Luettu: 15.5.2024.

Martela, F., Jarenko, K. & Järvillehto, L. 2015. Draivi: Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Talentum. Helsinki. ja. Luettu: 15.5.2024.

Michie, S., Atkins, L. & West, R. 2014. The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions. Silverback Publishing. London.

Michie, S., van Stralen, M.M. & West, R. 2011. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. Implementation Science 6, 42. Luettavissa: <https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/1748-5908-6-42>. Luettu: 15.8.2024

Middelkamp, J. 2018. Malleja motivaation ja käyttäytymismuutoksen ennustamiseen ja ymmärtämiseen. Teoksessa: Middelkamp, J., Beedie, C., Jouttijärvi, H. & Jouttijärvi, H. Motivointi ja käyttäytymisen muutos, 48–64. Fitra Oy. Oulu.

Middelkamp, J. 2018. Transteoreettinen käyttäytymismuutosmalli. Teoksessa: Middelkamp, J., Beedie, C., Jouttijärvi, H. & Jouttijärvi, H. Motivointi ja käyttäytymisen muutos, 83–98. Fitra Oy. Oulu.

Middelkamp, J., Jiménez, A. & Rieger, T. 2018. Taustoitus. Teoksessa: Middelkamp, J., Beedie, C., Jouttijärvi, H. & Jouttijärvi, H. Motivointi ja käyttäytymisen muutos, 14–30. Fitra Oy. Oulu.

Murto, K. 2016. #6 Euroa takaisin. STTK julkaisuja. 2016. Luettavissa: https://www.sttk.fi/wp-content/uploads/sites/2/2016/10/STTK_6euroatakaisin.pdf. Luettu: 16.10.2024.

OKM. 2023. Suomi liikkeelle -ohjelma. Luettavissa: <https://okm.fi/suomi-liikkeelle>. Luettu: 17.10.2024.

Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. Mikä meitä liikuttaa: Motivaatio-psykologian perusteet. 3., täysin uudistettu painos. E-kirja. PS-kustannus. Jyväskylä. Luettu 17.5.2024.

Harma, M. & Harma, M. 2011. Nukuitko hyvin?: Työperäiset unihäiriöt ovat yksilöllisiä: Teoksessa Pietikäinen, P. *Työstä, joutsta ja jaksaa: Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus*, Gaudeamus. Helsinki.

Hirvensalo, M., Yang, X. & Telama, R. 2011. Liikkeestä energiaa: Työssä jaksaminen ja liikunta. Teoksessa Pietikäinen, P. *Työstä, joutsta ja jaksaa: Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus*, Gaudeamus. Helsinki.

Salmela, S. M., Kettunen, T. & Poskiparta, M. 2010. Elintapaohjauksen vaikuttavuus ja haasteet. Luettavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/3627/4174>. Luettu: 15.10.2024.

Terve Urheilija. 2023a. Urheilijan ravitseminen: Nesteensaanti. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitseminen/nesteensaanti/>. Luettu: 12.9.2024.

Terve Urheilija. 2023b. Urheilijan ravitseminen: Energiansaanti ja ateriarytmi. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitseminen/energiansaanti-ja-ateriarytmi/>. Luettu: 12.9.2024.

Terveyskirjasto. 2022. Alkoholit ja terveys. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120>. Luettu: 15.10.2024.

Terveyskirjasto. 2024. Mitä terveys on? Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Luettu: 15.10.2024.

Terveyskylä. 2023. Tupakointi. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066>. Luettu: 15.10.2024.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Hyvinvointi ja terveyserot. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot>. Luettu: 12.4.2024.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Sukupuolten hyvinvointi- ja terveyserot. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/hyvinvointi-ja-terveys/sukupuolten-hyvinvointi-ja-terveys-erot>. Luettu: 24.9.2024.

Tossavainen, A. & Peltonen, A. 2020. Psykkinen valmennus. Fitra. Helsinki.

Työterveyslaitos. 2023. Palautuminen tärkeä osa elämäntapamuutosta. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/nyt-laitetaan-kroppa-ja-nuppi-kuntoon/palautuminen-tarkea-osa-elamantapamuutosta>. Luettu: 8.10.2024.

Työterveyslaitos. 2024. Työkyky. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>. Luettu: 12.9.2024.

UKK-instituutti. 2023. Liikunta ja ravitsemus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/>. Luettu: 12.9.2024.

UKK-instituutti. 2024a. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 12.9.2024.

UKK-instituutti. 2024b. Terveys- ja liikuntakäyttämisen muutos. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaymisen-muutos/>. Luettu: 15.10.2024.

Valkeakari, S. & Korkala, P. 2022. Löydä liikunnan ilo: Liiku omalla tyylilläsi. Gummerus. Helsinki.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa: Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. 3., täysin uudistettu painos. E-kirja. PS-kustannus. Jyväskylä. Luettu 14.5.2024.

Vilka, H. 2021a. Tutki ja Kehitä. E-kirja. Gaudeamus. Helsinki. Luettu 21.9.2024.

Vilka, H. 2021b. Näin onnistut opinnäytetyössä. E-kirja. Gaudeamus. Helsinki. Luettu 21.9.2024.

Virtanen, P. & Sinokki, M. 2014. Hyvinvointia työstä: Työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt. Tietosanoma. Helsinki.

Warburton, D. E. & Bredin, S. S. 2017. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology* 32(5), 541–556.

WHO. 2024. Constitution of the World Health Organization. Luettavissa:
<https://www.who.int/about/governance/constitution>. Luettu: 15.10.2024.

Wolfhagen, P. 2018. Motivaatio ja käyttäytymismuutos elintavoissa. Teoksessa: Middelkamp, J., Beedie, C., Jouttijärvi, H. & Jouttijärvi, H. Motivointi ja käyttäytymisen muutos, 116–132. Fitra Oy. Oulu.

Liitteet

Liite 1. Tutkimustiedote 1. kierros

Hei,

Haaga-Heliassa liikunnanohjaaja amk tutkintoa opiskelevat Jussi Järvensivu ja Toni Koskinen tekevät opinnäytetyötään Kuortaneen urheiluopiston Omaksi Parhaaksi työhyvinvointivalmennuksen vaikuttavuudesta. Tavoitteena on selvittää missä määrin Kuortaneen työhyvinvointivalmennukset tuottavat pysyviä elintapamuutoksia.

Kokoamme ryhmän 4-12kk sitten valmennuksen päättäneistä henkilöistä, joiden hyvinvointivalmennuksen jälkeistä aikaa ja siellä tapahtuvia muutoksia pyritään selvittämään.

Teetämme testiryhmälle uuden **omaksi parhaaksi hyvinvointianalyysin veloituksetta**, joiden pohjalta analysoimme hyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia alku-, loppu ja uusintamittausten välillä. Tarkoituksenamme on teettää tämän lisäksi laadullinen kyselytutkimus, jossa pyrimme saamaan esiin millaisia terveysvalintoja ja elintapamuutoksia ihmiset ovat pystyneet pitämään yllä valmennuksen jälkeen.

Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä tietoa mitä työhyvinvointivalmennuksen jälkeen tapahtuu, jonka avulla pystymme kehittämään Kuortaneen urheiluopiston työhyvinvointivalmennuspalvelua, sekä tukea myyntiä ja markkinointia.

Henkilötiedot pysyvät Kuortaneen urheiluopiston järjestelmissä tietoturvaselosteiden mukaisesti. Opinnäytetyössä ja testituloksia analysoidessa käytetään henkilötiedoista ainoastaan sukupuolta ja mahdollisesti ikää laajempien tulostulosten saamiseksi.

Hyvinvointikyselyyn vastaaminen ei vaadi osallistujalta läsnäoloa työpaikalla tai fyysisiä testejä. Varaa aikaa kyselyn täyttämiseen 10-15min. Kyselyyn vastannut saa raportin henkilökohtaisesta hyvinvointianalyysista sähköpostiinsa, joita voi verrata aikaisempiin tuloksiinsa.

Ennen varsinaista hyvinvointikyselyä, Zeffissä kysytään halukkuutta osallistua lyhyeen haastatteluuun, jossa keskustellaan elintapamuutosten mahdollistajista ja haasteista. Osallistumista haastatteluun ei kuitenkaan vaadita päästäkseen vastaamaan hyvinvointikyselyyn. Tarkoituksenamme on haastatella n. 5 hlö tutkimukseen. **Vastaathan kyselyyn 31.3. mennessä!**

Kyselyn alussa Merkitse taustataho- kohtaan **Opinnäytetyö**. Tämä on tärkeää, että vastauksesi saadaan liitettyä tutkimukseen! Alla olevasta linkistä pääset vastaamaan kyselyyn. Kiitos kaikille

kyselyyn vastanneille, jotka edistävät tutkimustamme.

<https://zef.fi/s/d6y7mikq/>

Liite 2. Tutkimustiedote 2. kierros

Hei,

Aikatauluhaasteiden takia olemme joutuneet muuttamaan opinnäytetyötämme siten, että Energiatestit jäävät pois tutkimuksesta. Toinen tutkimuskohde on OPA hyvinvointianalyysojen muutosten seuranta. Hyvinvointikyselyyn vastaaminen ei vaadi osallistujalta läsnäoloa työpaikalla tai fyysisiä testejiä. Varaa aikaa kyselyn täyttämiseen 10-15min. Kyselyyn vastannut saa raportin henkilökohtaisesta hyvinvointianalyysoista sähköpostiinsa, joita voi verrata aikaisempiin tuloksiinsa.

Ennen varsinaista hyvinvointikyselyä, Zeffissä kysytään halukkuutta osallistua lyhyeen haastatteluun, jossa keskustellaan elintapamuutosten mahdollistajista ja haasteista. Osallistumista haastatteluun ei kuitenkaan vaadita päästäkseen vastaamaan hyvinvointikyselyyn. Tarkoituksenamme on haastatella n. 5 hlö tutkimukseen. **Vastaathan kyselyyn 31.3. mennessä!**

Kyselyn alussa Merkitse taustatieto- kohtaan **Opinnäytetyö**. Tämä on tärkeää, että vastauksesi saadaan liitettyä tutkimukseen!

Alla olevasta linkistä pääset vastaamaan kyselyyn. Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille, jotka edistävät tutkimustamme.

<https://zef.fi/s/d6y7mikq/>

Liite 3. Haastattelu kysymyslista

Haastattelu:

Ikä:

Sukupuoli:

Työtehtävä:

Kuinka pitkä valmennusjaksosi oli?

Mihin hyvinvoinnin osa-alueeseen kaipasit valmennuksen aikana muutosta? (yksi tai useampi)

Ravitsemus

Uni/Palautuminen

Aktiivisuus/Liikunta

Minkälaisin ennakoajatuksin tulit valmennukseen?

Mikä sai sinut osallistumaan valmennukseen?

Onko sinulle aiempaa kokemusta vastaavanlaisista valmennuksista?

Kuinka hyvin kaipaamaasi osa-alueeseen saatiin muutosta?

1–5 asteikolla (1 "ei yhtään" - 3 "jonkin verran" – 5 "todella hyvin")

Minkälaisia tavoitteita asetit itsellesi valmennuksen alussa?

Mitä sinulla on erityisesti jäänyt valmennuksesta mieleen?

Millaisia muutoksia elintavoissasi koet valmennuksen saaneen aikaan?

Vaikuttivatko muutokset myös muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin (ravitseminen, uni, aktiivisuus)?

Minkälaiset asiat/tekijät helpottivat muutosten tekemisessä?

Oliko jotain mikä vaikeutti muutosten tekemistä/harjoittelua?

Muuttuiko ravintoon liittyvät tottumukset valmennuksen aikana?

- Kyllä
- Ei
- Jos kyllä, niin kerro vielä, miten?

Onko siihen tullut nyt muutoksia?

- Kyllä
- Ei

Jos kyllä, niin kerro vielä, miten?

Kuinka usein harjoitit fyysistä kuntoasi ennen valmennusta verrattuna nyt?

- 1–5 asteikolla (1 "Alhaisempi" - 3 "Pysynyt samana" – 5 "Korkeampi")

Kertoisitko millaisia muutoksia omassa liikkumisessa tai liikunnan harrastamisessa on tapahtunut?

Millaisena näet valmennuksen roolin näissä muutoksissa?

Onko unesi laatu pysynyt valmennuksen jälkeen? Jos on mennyt huonompaan suuntaan miksi?

- Kyllä
- Ei

Miten arvioit stressitasoasi ennen valmennusta verrattuna nyt?

- 1–5 asteikolla (1 "Alhaisempi" - 3 "Pysynyt samana" – 5 "Korkeampi")

Kuinka hyvinvointia parantavat muutokset ovat pysyneet arjessa valmennuksen päätyttyä?

- 1–5 asteikolla (1 "ei yhtään" - 3 "jonkin verran" – 5 "todella hyvin")
- Perustelut: