

## Mobiilivälinettä hyödyntävä Hyvinvointiryhmä epätyypillistä työaikaa tekevien työntekijöiden hyvinvoinnin edistämiseksi

Mari Punna JAMK, Anna Rönkä JYU,  
Sanna Sihvonen JAMK, Ulla Teppo JAMK



Työsuojelurahasto  
Arbetskyddsfonden  
The Finnish Work Environment Fund

jamk.fi



## Esityksen rakenne:

Tausta:

- Hyvinvoinnin edistäminen
- Aikaisempi tutkimus mobiiliviestien hyödyntämisestä aihepiirissä

Tutkimuksen tavoitteet

Tutkimusmenetelmä ja aineisto

Tulokset:

- Tutkittavien itse asetetut tavoitteet ja keinot, onnistumiset, motivaatio sekä kokemukset mobiilimenetelmästä

Pohdinta ja johtopäätökset

jamk.fi



## Taustaa Hyvinvointiryhmille

- Tarve tutkia ja kehittää **menetelmiä työntekijöiden omaehtoisen hyvinvoinnin edistämiseen**
- **Elämäntapamuutos** - uusien tapojen ja tottumusten opettelu sekä vanhoista pois oppiminen  
Motivaatio ja asenteet,  
Minäpystyvyys (self-efficacy),  
Itse asetettu toimintaa ohjaava tavoite ja omat keinot ,  
Oman toiminnan havainnointi (self-monitoring) (Allen 2014; Dalla Grave 2013; White 2013; Absetz & Hankonen 2011)
- Sisäinen motivaatio **haluan** vs. ulkoa annettu motivaatio **sinun kannattaa** (White ym. 2013)
- Hyvinvoinnin edistämismotivaation neljä ulottuvuutta:
  1. Arkirytmi ja säännöllisyys,
  2. Sairauden välttäminen,
  3. Aktiivisuuden lisääminen ja
  4. Läheisten tuki
- **Vertaisryhmä** edistää käyttäytymisen muutosta > toisilta voi omaksua tapoja ja arvoja sekä vahvistaa uskoa omiin kykyihin (Hansen ym. 2010)
- Mutta kuitenkin: muutoksen suunnittelun ja toteutuksen **yksilöllisyys**



jamk.fi

## Mobiiliviestien hyödyntäminen hyvinvointi-interventioissa

- Lisääntyen eri aloilla viime vuosina tutkimuksessa ja asiakastyössä  
lääke-, terveys- ja liikuntatieteet, psykologia, sote-alan neuvontatyö
- Mobiilikysymyksiin vastaaminen autenttisissa arjen tilanteissa
- Tutkittavan/asiakkaan tavoittaminen ja aktivoiminen myös vastaanottokäyntien välillä (Preziosa 2009)
  - Hyvinvoinnin huolehtimisesta muistuttaminen, käytännön tilanteissa harjoittelu ja arkeen juurruttaminen
  - Pohdiskelun herättäminen
- Menetelmä kustannustehokas, esim. mobiilivälinettä hyödyntävä ryhmä <- -> yksilövastaanotot
- **Hyvinvoinnin edistämisen välineenä mobiililaitte -> vaihtuvat työajat ja epäsäännöllinen arki, mutta puhelin yleensä mukana**

jamk.fi

## Mitä tutkittiin?

1. Millaisia tavoitteita ja keinoja tutkittavilla oli kolmessa eri hyvinvointiteemassa: uni ja palautuminen, työn ja muun elämän yhteensovittaminen sekä ravitsemus ja liikunta?
2. Millaisia itse asetettuihin tavoitteisiin liittyviä onnistumisia ja epäonnistumisia tutkittavilla oli intervention aikana?
3. Millaiseksi tutkittavat kokivat oman motivaationsa hyvinvoinnista huolehtimisessa intervention aikana ja sen jälkeen?
4. Minkälaista palautetta tutkittavat antoivat ja miten tutkittavat kokivat hyötynensä Hyvinvointiryhmästä, mobiilimenetelmästä ja vertaistuesta oman hyvinvointinsa kohentamisessa?



## Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksessa kuvataan tutkittavien kokemuksia ja havaintoja oman hyvinvoinnin edistämisessä sekä hyvinvointitottumusten muuttamisesta mobiilikyselyiden avulla.

Tutkimuksessa hyödynnettiin mobiililaitteille sovitettua web-ohjelmaa, josta lähetettiin ryhmätekstiviestejä tutkittavien kännyköihin 3x /vko. Ohjelma on kehitetty JYU-JAMK yhteistyönä. Viestit kolmentyyppisiä:

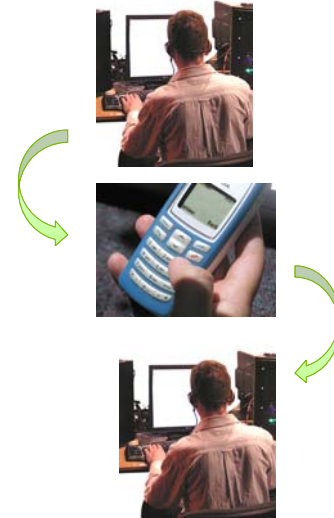
- Toimintaa ohjaavia
- Voimannuttavia
- Pohdintaan kannustavia

Analyysimenetelminä olivat laadullinen sisällön teemoittelu ja määrällisten motivaatiomuuttujien tarkastelu.

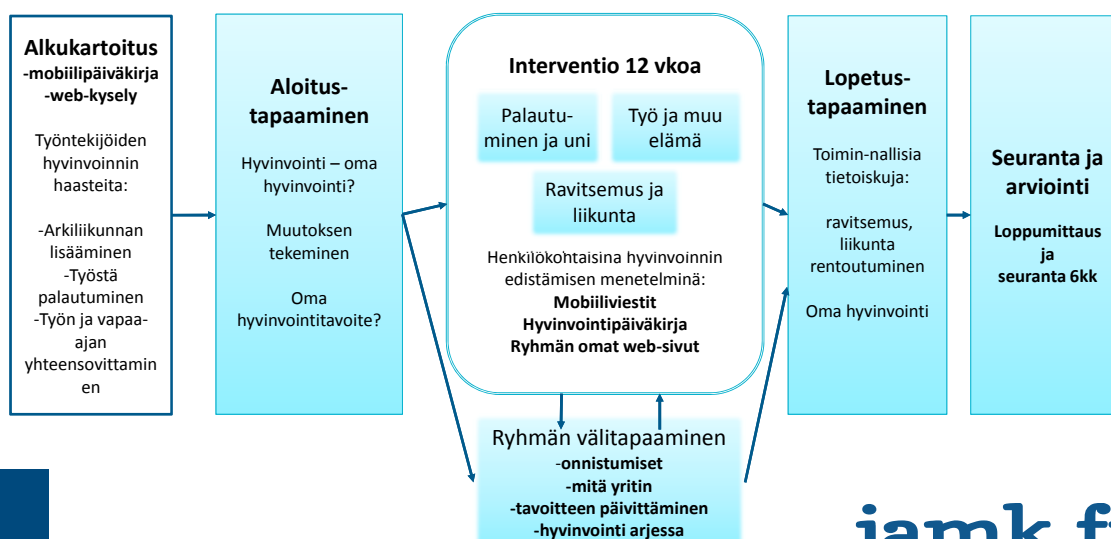


## Hyvinvointiryhmät

- Tutkimukseen osallistui 15 epätyypillistä työaikaa tekevää palvelualalta; keski-ikä 34v., sekä naisia että miehiä
- Hyvinvointiryhmän teemat valittiin alkukartoituksen tuloksen perusteella
- Työskentely (12 vkoa) perustui **voimaannuttavaan motivoivaan ohjaukseen sekä käyttäytymisen muutoksen tukemiseen itse asetetun tavoitteen mukaisesti** (Absetz 2014)
- Tässä tutkimuksessa analysoitiin mobiiliviestiaineisto ja ryhmän palautekysely (webropol)
- Mobiilikysymyksiä yhteensä 81 kpl, vastausaktiivisuus 87%



jamk.fi



jamk.fi

## Mobiilikysymyksiä ryhmätapaamisten välillä

Viikko, teema ja ryhmätapaaminen (RT)	Esimerkkejä mobiilikysymyksistä
<b>1-2: Orientaatio</b> , omakohtaisten tavoitteiden asettaminen (RT I)	<i>"Nyt kun olet miettinyt omaa hyvinvointiasi, niin nimeä ja kerro mikä on sinun Hyvinvointitavoitteesi?"</i>  <i>"Kerro yksi sinulle sopiva keino, jonka avulla voit kohentaa omaa hyvinvointiasi tänään."</i>
<b>3-5: Palautuminen ja uni</b> , oman toiminnan havainnointi, haasteet ja mahdollisuudet	<i>"Kuinka toimivia keinoja sinulla on ollut käytössäsi työn aiheuttamasta kuormituksesta palautumiseen? 1=ei lainkaan toimivia, 7=erittäin toimivia"</i>
<b>6-8: Työn ja muun elämän yhteensovittaminen</b> , läheisten kanssa vietetty aika (RT II)	<i>"Kerro mikä sinun työsi ja muun elämäsi yhteensovittamisessa vaatii tällä hetkellä erityistä huomiota tai suunnittelua?"</i>
<b>9-11: Ravitsemus ja liikunta</b> , tottumusten havainnointi ja niiden merkitys omalle hyvinvoinnille	<i>"Kuinka helppoa Sinulle on lähteä liikkumaan ja ainakin hieman hengästymään? 1=erittäin vaikeaa, 7= erittäin helppoa"</i>  <i>"Kerro missä hyvinvointiasi liittyvässä asiassa onnistuit viime päivinä tai mistä sait hyvän mielen? Myös pienet onnistumiset lasketaan!"</i>
<b>Vko 12 ja seurannat 1kk, 3kk ja 6 kk:</b> Itsearviointi - omakohtainen tavoite (RT III)	<i>"Kuinka motivoitunut olet tällä hetkellä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistasi? 1= en lainkaan motivoitunut, 7= erittäin motivoitunut"</i>

### 1. Tutkittavien asettamat tavoitteiden ja keinojen aiheet

RavLi= ravitsemus ja liikunta, PalUn= palautuminen ja uni, TyöME= työn ja muun elämän yhteensovittaminen

2. vko (n=13)	3-4. vko (26 vastausta)	5. vko (n=14)	12. vko (n=14)	Seur 1kk (n=14)	Seur 3kk (n=13)	Seur 6kk (n=11)
Tavoite: RavLi 14 PalUn 4 TyöME 2 <i>"Enemmän ulkoilua"</i>	RavLi 14 PalUn 14 TyöME 6 Eos 3  <i>"Lukemalla kirjaa ennen nukkumaan menoa"</i>	RavLi 3 PalUn 2 TyöME 0  <i>"Nukun vähän paremmin koska liikun enemmän. Ei kuitenkaan mitään suurta muutosta"</i>	RavLi 5 PalUn 2 TyöME 0 Savuttomuus 1  <i>"Olen nukkunut paremmin ja lisännyt liikuntaa."</i>	RavLi 6 PalUn 6 TyöME 0  <i>"Ajoissa nukkumaan kun ei iltaisin töitä, ruokavalio tarkassa seurassa"</i>	RavLi 8 PalUn 4 TyöME 1 Savuttomuus 1  <i>"Samat on edelleen, mutta vahvempina. Minulla on entistä terveellisempi arki."</i>	RavLi 3 PalUn 3 TyöME 0  <i>"Ei ole ollut aikaa/kiinnostusta, kun on työt vieneet niin paljon aikaa."</i>
Keinot: RavLi 10 PalUn 4 TyöME 3 Eos 2 <i>"Ottamalla eväät töihin mukaan."</i>						

## 2. Koetut onnistumiset ja epäonnistumiset intervention aikana

	Vko 2 Onnistumiset hyvinvointitavoitteessa (n=13)	Vko 9 Onnistumiset hyvinvointitavoitteessa (n=11)	Vko 10 Epäonnistumiset hyvinvointitavoitteessa (n=11)
<b>Ravitsemus ja liikunta</b>	13 <i>Jaksoin vapaapäivänä käydä lenkillä pakkasesta huolimatta</i>	5 <i>-- olen jaksanut lenkkeillä auringossa</i>	8 <i>Työpäivä venyi yli 10 tuntiseksi, ruuan ehdin syödä nopeasti ja kotiin päästyä en jaksanut lähteä ulos enkä tehdä ruokaa, joten tuli syötyä mitä nyt nopeasti sai.</i>
<b>Palautuminen ja Uni</b>	4 <i>Olin tosi väsynyt ja otin kunnan päiväunet. Jaksoin sit lopun päivää hyvin</i>	2 <i>Olen nukkunut pitkiä yöunia.</i>	1 <i>Su-ma en ehtinyt nukkua kuin muutaman tunnin ja maanantai olikin sitten ihan kamala päivä.</i>
<b>Työ ja muu elämä</b>	1 <i>-- tapasin ystäviä päivä oli kokonaisuutena virkistävä ja rentouttava</i>	4 <i>Aloitin kevätsiivouksen!</i>	- <b>Muut epäonnistumiset:</b> Sairastumisesta johtuvat 3 Säästä johtuvat



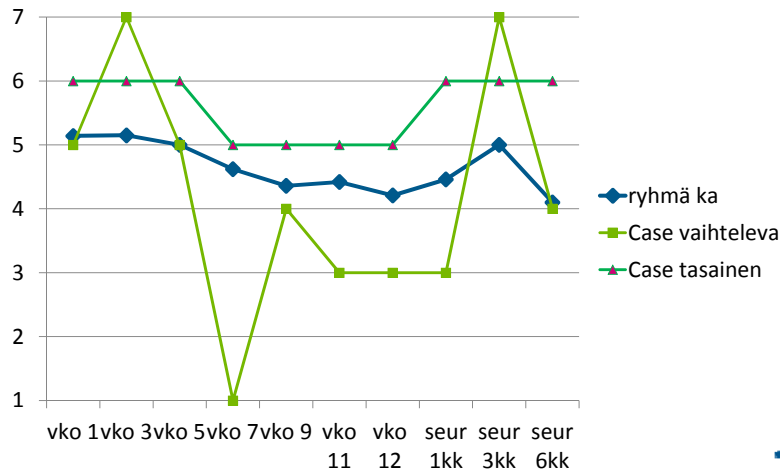
## 3. Omat arviot etenemisestä kohti hyvinvointitavoitetta

Ajankohta	Onnistumiset	Epävarmat	Epäonnistumiset	Lainaus
Vko 5 (n=14)	5	3	6	<i>"Nukun vähän paremmin koska liikun enemmän. Ei kuitenkaan mitään suurta muutosta"</i>
Vko 12 (n=14)	9	5	0	<i>"Olen nukkunut paremmin ja lisännyt liikuntaa."</i>
Seuranta 1kk (n=14)	10	3	1	<i>"Ajoissa nukkumaan kun ei iltaisin töitä, ruokavalio tarkassa seudessa"</i>
Seuranta 3kk (n=13)	12	1	0	<i>"Samat on edelleen, mutta vahvempina. Minulla on entistä terveellisempi arki."</i>
Seuranta 6kk (n=11)	5	3	3	<i>"Ei ole ollut aikaa/kiinnostusta, kun on työt vieneet niin paljon aikaa."</i>

jamk.fi

#### 4. Itse arvioitu motivaatio intervention aikana

"Kuinka motivoitunut olet tänään huolehtimaan omasta hyvinvoinnistasi asteikolla 1-7?  
1=ei lainkaan, 7=erittäin paljon."



jamk.fi

#### 5. Tutkittavien kokemat hyödyt ja palautteet Hyvinvointiryhmästä intervention lopussa (web –kysely)

- Oivalluksia hyvinvoinnista:
  - Hyvinvointi on kokonaisuus, johon voi vaikuttaa pienillä muutoksilla
  - Muutokset edellyttävät sinnikkyyttä ja säännöllisyyttä
  - Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen kohensi työssä jaksamista
- Puolella osallistujista onnistumiset liittyvät unen ja levon paranemiseen. Muita onnistumisia olivat liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen ja ruokailutottumusten kohentaminen
- Ryhmätapaamisia toivottiin lisää. Ryhmäläisten käytössä ollut suljettua web-työtilaa ei käytetty. Mobiilikysymyksiin vastaaminen koettiin useimmiten sujuvaksi, työvuorojen aikana vastaaminen oli välillä hankalaa.

jamk.fi

## Johtopäätökset



- Intervention alussa painotukset ravitsemuksessa ja liikunnassa <- -> lopussa työn kuormituksesta palautumisesta ja laadukkaassa/riittävässä unessa
- Mobiiliviestit vaikuttivat soveltuvan interventioon, vastaaminen oli aktiivista myös työaikana
- Vastaaminen tapahtui tutkittavien arjessa ja vastaukset rehellisiä kuvauksia arjen tilanteista  
*"Jäätävä päivä töissä. Nyt vesijuoksut ennen kaupassa käyntiä ja kotiin menoa. Väsy mut kohta taas on virtaa"*
- Tässä interventiossa mobiiliviestit toimivat hyvin. Jatkossa on tarpeen toteuttaa vastaavia mobiili hyödyntäviä interventioita eri alojen työntekijöille
- Sisäinen motivaatio olennainen tekijä myös tässä interventiossa
- Hyvinvointia voi kohentaa omaa toimintaa havainnoimalla ja pieniä muutoksia tekemällä  
*"Kun vapailla tekee kaikkea kivaa jaksaa töissäkin paremmin"*



jamk.fi

## Kiitos mielenkiinnosta!

[mari.punna@jamk.fi](mailto:mari.punna@jamk.fi)



jamk.fi