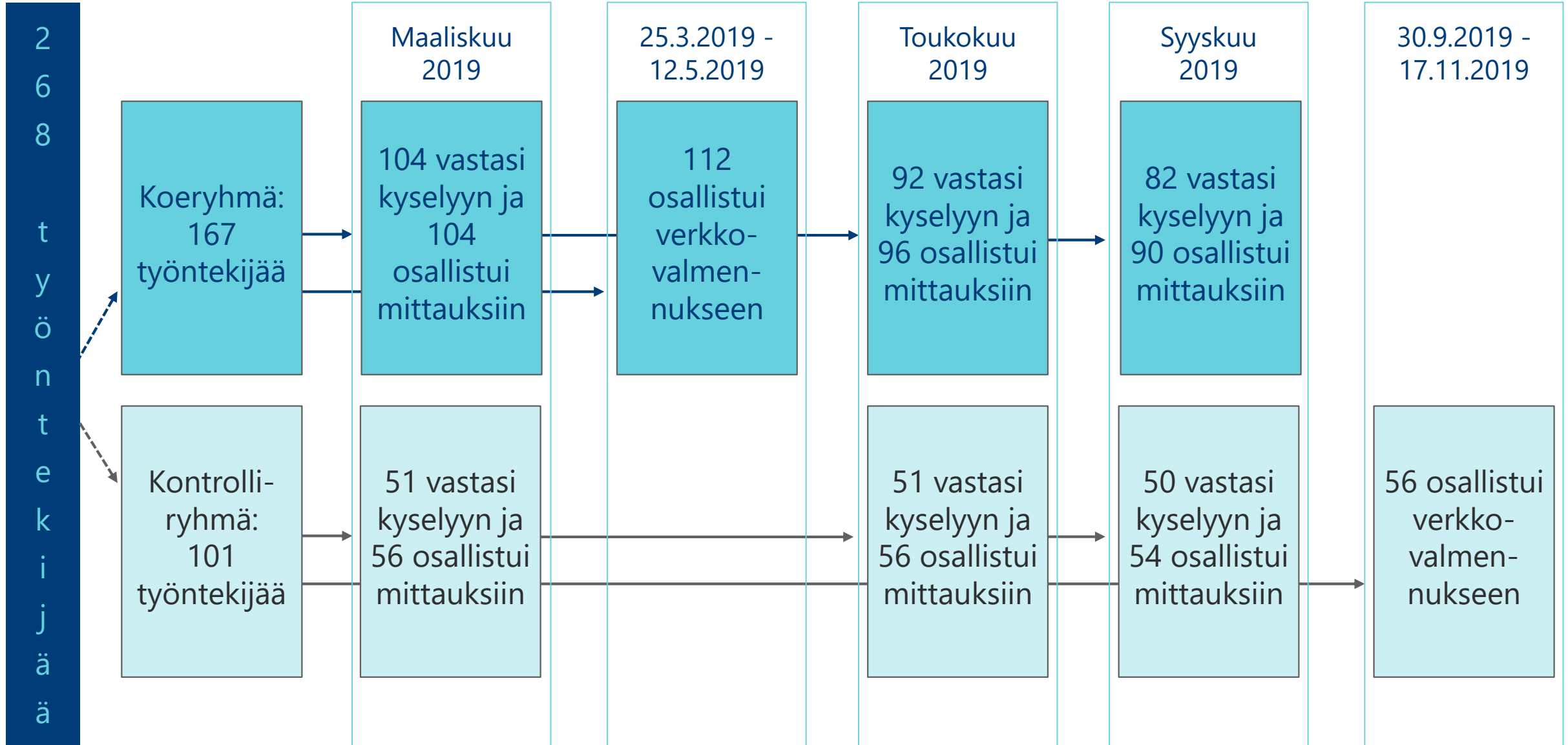


**Työn imua työtä tuunaamalla –
verkkovalmennuksella hyvinvointia
ja terveyttä
TUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEET**



Tutkimuksen toteutus

Petäjäveden kunnan työntekijät jaettiin koeryhmään (167 henkilöä) ja kontrolliryhmään (101 henkilöä). Kummassakin ryhmässä oli mahdollisimman kattava edustus eri ammattiryhmien edustajia kuitenkin niin, etteivät koe- ja kontrolliryhmien jäsenet ole työssään lähekkäisissä tekemisissä yli ryhmärajojen. Kontrolliryhmä toimi koeryhmän vertailukohtana osallistuen tutkimuksen kaikkiin samoihin kysely- ja sykemittausvaiheisiin, mutta ei verkkovalmennukseen. Kysely ja sykemittaukset tehtiin kaikilla työntekijöillä samaan aikaan kolmesti: noin viikko ennen koeryhmän verkkovalmennusta, noin viikko sen jälkeen ja neljä kuukautta sen päättymisestä. Näin voimme tutkia, millaisia mahdollisia välittömiä ja pidempikestoisia vaikutuksia verkkovalmennuksella on, kun ryhmien olosuhteet ovat muutoin samankaltaiset keskenään.

Tutkimuksen ensimmäinen kysely ja sykemittaus toteutettiin maaliskuussa 2019. Sekä ensimmäiseen kyselyyn että sykemittaukseen osallistui koeryhmästä 104 henkilöä. Kontrolliryhmästä 51 henkilöä vastasi kyselyyn ja 56 osallistui sykemittaukseen. Työn imua työtä tuunaamalla -verkkovalmennus toteutettiin 25.3.–12.5.2019 koeryhmälle, josta 112 henkilöä osallistui.

Verkkovalmennuksen päätyttyä välittömien vaikutusten tutkimiseksi toteutettiin toukokuussa 2019 toinen kysely ja sykemittaus. Sykemittaukseen kutsuttiin ainoastaan ne, jotka olivat osallistuneet ensimmäiseen sykemittaukseen maaliskuussa. Koeryhmästä toiseen kyselyyn vastasi 92 ja sykemittaukseen osallistui 96 henkilöä. Kontrolliryhmän osalta kyselyyn ja sykemittaukseen osallistujat pysyivät ennallaan, eli kyselyyn vastasi 51 ja sykemittaukseen osallistui 56 henkilöä.

Syyskuussa 2019 toteutettiin kolmas kysely ja sykemittaus, joiden avulla tutkitaan verkkovalmennuksen mahdollisia pitkäaikaisempia vaikutuksia. Kolmanteen kyselyyn vastasi koeryhmästä 82 ja kontrolliryhmästä 50 henkilöä. Kolmanteen sykemittaukseen puolestaan osallistui koeryhmästä 90 ja kontrolliryhmästä 54 henkilöä.

Kontrolliryhmästä 56 henkilöä osallistui verkkovalmennukseen tutkimuksen seuranta-ajan päätyttyä 30.9.–17.11.2019.