

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

TYÖ- JA TOIMINTAKYKY MAANRAKENNUSALALLA

TEKIJÄ Tiina Kukkonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Tiina Kukkonen	
Työn nimi Työ- ja toimintakyky maanrakennusalalla	
Päiväys	8.11.2024
	20/3
Yhteistyötaho V.P. Airaksinen Oy	
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää maanrakennusalan työntekijöiden kokemuksia työ- ja toimintakykyä heikentävistä, ylläpitävistä ja parantavista tekijöistä. Työkykyyn vaikuttaa terveyden, osaamisen ja motivaation luoma kokonaisuus suhteutettuna työn vaatimukseen. Jokaisella ihmisellä työkyky vaihtelee aika ajoin. Toimintakyvyssä tarkastellaan henkilön selviytymistä omassa jokapäiväisessä elämässä fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn kautta. Vaikka ihmisen toimintakyky alenisi ei hänen työkykynsä välttämättä muutu.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana oli V. P. Airaksinen Oy. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin Webropol- kyselyllä syksyllä 2024. Kyselyyn osallistui V.P. Airaksinen Oy:stä maanrakennuspuolen työntekijöitä (N=6). Vastauksien pohjalta analysointi tehtiin sisällönanalyysin menetelmänä.</p> <p>Tulosten perusteella sääolosuhteet vaikuttavat maan liukkauteen jään, lumen ja mudan vuoksi, lisäksi kylmät ja kuumat lämpötilat vaikuttavat jaksamiseen työ- ja toimintakykyä heikentävästi. Ylläpitävissä tekijöissä oikeilla varusteilla, yhteistyöllä työkavereiden ja työnjohdon kanssa ja riittäväällä vapaa-ajalla oli suuri merkitys. Työ- ja toimintakykyä parantavissa tekijöissä suuri rooli oli monipuolisella liikunnalla.</p> <p>Työ- ja toimintakykyä on maanrakennusalalla tutkittu vähän. Jatkossa voisi tehdä yhteistyötä terveysalan ja logistiikka-alan kesken, jotta saataisiin jaettua tietoa alalta toiselle ja saataisiin parannettua logistiikka- alalla työoloja tutkimustyöllä. Samalla tutkimustyöstä tulisi laaja- alaisempi.</p>	
Avainsanat työkyky, toimintakyky, maanrakennus	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	TYÖNTEKIJÄN TYÖKYKY JA TOIMINTAKYKY	5
	2.1 Fyysinen työ- ja toimintakyky	5
	2.2 Psykkinen työ- ja toimintakyky	6
	2.3 Sosiaalinen työ- ja toimintakyky	7
3	MAARAKENNUSTYÖ	9
4	TARKOITUS JA TAVOITE	10
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	11
	5.1 Tutkimusmenetelmän esittely	11
	5.2 Tutkimusympäristö	11
	5.3 Aineiston keruu	11
	5.4 Aineiston analysointi	12
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	13
	6.1 Vastaajien työ- ja toimintakyky	13
	6.2 Työ- ja toimintakykyä heikentävät tekijät	13
	6.3 Työ- ja toimintakykyä ylläpitävät tekijät	13
	6.4 Työ- ja toimintakykyä parantavat tekijät	13
7	POHDINTA	15
	7.1 Tulosten tarkastelu	15
	7.2 Eettisyys ja luotettavuus	15
	7.3 Ammatillinen kasvu	16
	7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat	17
	LÄHTEET	18
	LIITE 1: WEBROPOL-KYSELY	21
	LIITE 2: TUTKIMUSTIEDOTE	22
	LIITE 3: AINEISTON LUOKITTELU	23

1 JOHDANTO

Sairaanhoidajana on tarpeellista olla ymmärrystä, mitä eri ammattien työkuva on. Ymmärrys ammatia kohtaan ja helpottaa asiakkaan/potilaan hoitoa ja ohjaamista. (Sairaanhoidajat julkaisuaika tuntematon.) Tämän opinnäytetyön aiheena on työ- ja toimintakyky maanrakennusalalla, sitä heikentävät, ylläpitävät ja parantavat tekijät.

Työkyky ja toimintakyky ovat eri asioita, vaikka niissä on myös yhtäläisyyksiä. Työkykyyn vaikuttaa terveyden, osaamisen ja motivaation luoma kokonaisuus suhteutettuna työn vaatimuksiin. Jokaisella ihmisellä työkyky vaihtelee aika ajoin. Toimintakyvyssä tarkastellaan henkilön selviytymistä omassa jokapäiväisessä elämässä fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn kautta. Toimintakykyyn vaikuttaa henkilön elinympäristö. Vaikka ihmisen toimintakyky alenisi ei hänen työkykynsä välttämättä muutu. On tärkeä kiinnittää huomiota työolosuhteisiin, työtehtäviin ja henkilön osaamiseen työkykyä miettiessä. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon b.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää maanrakennusalan työntekijöiden kokemuksia työ- ja toimintakyvyn heikentävistä, ylläpitävistä ja parantavista tekijöistä. Työ toteutetaan laadullisena tutkimuksena V.P. Airaksinen Oy:ssä. Opinnäytetyön tavoitteena on saada yrityksen käytäntöön työ- ja toimintakykyä ylläpitäviä ja parantavia toimenpiteitä. Toimenpide ehdotuksilla parannetaan työntekijöiden työoloja ja työn mielekkyyttä. Samalla lisätään työn vetovoimaisuutta. Toimenpiteillä tuetaan työntekijöiden työssä jaksamista ja vähennetään sairauspoissaoloja, joilla on myös taloudellisia vaikutteita.

Työn toimeksiantaja on V.P. Airaksinen Oy, joka on nilsiäläinen maanrakennus ja kuljetuspalveluita tarjoava perheyritys. Yritys tarjoaa kokonaisratkaisuja maanrakennus- ja kuljetusalan tarpeisiin. Yritys haluaa selvittää yrityksen työntekijöiden työ- ja toimintakykyä ja luoda toimenpiteitä kohtiin, joissa huomataan kyselyn pohjalta puutteita. Yritys haluaa tehdä konkreettisia toimenpiteitä parantaakseen työ- ja toimintakykyä. (Airaksinen 2023.)

2 TYÖNTEKIJÄN TYÖKYKY JA TOIMINTAKYKY

Työ – ja toimintakyky on perustana työhyvinvoinnille. Työolot, työn ominaisuudet ja yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat työhyvinvointiin. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon c.) Työhyvinvoinnissa yhdistyy työ ja sen mielekkyys, terveys ja turvallisuus. Hyvä ja motivoiva johtaminen, työyhteisön ilmapiiri ja työntekijöiden ammattitaito lisäävät työhyvinvointia. Turvallisuudesta, hyvästä johtamisesta, työkavereiden tasavertaisesta kohtaamisesta huolehtii työnantaja. Oman työkyvyn ja ammatillisen osaamisen ylläpitäminen on työntekijän vastuulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuaika tuntematon.)

Ergonomia on työn ja toimintaympäristön kokonaisvaltaista kehittämistä ja ennakoivaa suunnittelua. Hyvä ergonomia ottaa huomioon fyysiset ja psyykkiset ominaispiirteet ja tarpeet sekä yksilölliset rajoitteet. (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a.) Tuottavan ja turvallisen työn takaa hyvä ergonomia, joka myös tukee ja kehittää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Ergonomiatietoisuuden- ja ymmärryksen tuominen työpaikoille on suuri haaste, mutta sitä tarvittaisiin paljon, jotta saadaan kehitettyä työpaikkoja tuottaviksi ja turvallisiksi. (Suomen Ergonomiayhdistys ry 2019.) Ergonomia on toiminnan ja teknisten ratkaisujen sovittamista sopiviksi ihmisen kykyihin ja ominaisuuksiin verraten. Ergonomia on tutkittua tietoa ja se tuo käytännön ratkaisuja työpaikalle ja työskentelyyn. (Ilmarinen julkaisuaika tuntematon.)

2.1 Fyysinen työ- ja toimintakyky

Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat yleisiä työperäisiä sairauksia niin Suomessa kuin Euroopassakin. Riskitekijöitä tuki- ja liikuntaelinsairauksille ovat asentoon liittyvät riskit, toistuville, väsyttävälle tai kipua tuottaville liikkeille altistuminen ja raskaiden taakkojen kantaminen tai siirtäminen. (Rakennusliitto julkaisuaika tuntematon.)

Työhön liittyvistä ongelmista tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat merkittäviä. Korkeat organisatoriset, taloudelliset ja sosiaaliset kustannukset vaikuttavat myös työntekijöiden hyvinvointiin. Fyysisiin ja henkiseen terveyteen vaikuttaa kriittisesti työpaikan olosuhteet, jossa vietetään yhä enemmän aikaa. (Singh, Bhardwaj, Sharma & Agrawal 2023.) Työperäisistä itse ilmoitetuista tuki- ja liikuntaelinten sairauksista suurin osa on ylä- ja alaselässä, alaraajoista eniten häiriöitä on polvissa. Tuki- ja liikuntaelinsairauksia on niin kehittyneissä kuin kehitysmaissakin. (Ayub ym. 2017.)

Fyysinen ergonomia on fyysisen työskentelyn ja toimintakyvyn tukemista kehon toiminnan ja työn sujuvuuden näkökulmasta (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a.) Fyysisen ergonomian ratkaisuilla vähennetään fyysistä kuormitusta työtehtävissä (Ilmarinen julkaisuaika tuntematon).

Jo työuran alussa esiintyy fyysisen toimintakyvyn heikkoutta. Hyvää fyysistä toimintakykyä tarvitaan töiden, opiskeluiden ja sosiaalisten suhteiden toimivuudessa. Riittävä lihasvoima, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus ja liikkeiden hallinta ovat keskeisiä fyysisiä edellytyksiä. Jos edellä mainituissa toiminnoissa on heikkoutta voi se lisätä sairaslomia ja pahimmillaan johtaa työkyvyttömyyteen. Tuki- ja liikuntaelintautien oireet koskettavat Suomessa henkilöitä 30-vuotiaasta ylöspäin. (Aikomus ym. 2021.)

Keski-ikäen ylittäneillä työntekijöillä heikkoon fyysiseen toimintakykyyn on yhteydessä työn fyysinen kuormittavuus. Työperäiset TULE-sairaudet kehittyvät pikkuhiljaa ja usein riskitekijät vaikuttavat niihin yhdessä, jolloin niihin ei ole vain yhtä syytä. Terveysongelmat vaihtelevat lievista säryistä ja kivuista, poissaoloa ja lääkehoitoa vaativiin sairauksiin. Sairauksista voivat tulla kroonisia, jolloin ne voi aiheuttaa työkyvyttömyyttä ja johtaa työstä luopumiseen. (Rakennusliitto julkaisuaika tuntematon.)

Harbinin yliopistossa on tehty tutkimus, jossa selvitettiin erilaisten teiden vaikutusta kuljettajan työmäärään ja silmien käyttäytymiseen. Tutkimuksen mukaan kulkuväylien kunto vaikuttaa merkittävästi kuljettajan työmäärään ja silmiin, runsaasti liikennöidyllä ja nopeilla tieosuuksilla kuljettajien silmissä oli enemmän ärsykeitä kuin maaseututeillä, jossa on vähemmän liikennettä. Tällä hetkellä turvallisin ajamisen tutkimus keskittyy lähinnä kuljettajan henkisen kuormituksen arviointiin. Toivotaan, että tämän tutkimuksen tuloksia voitaisiin tulevaisuudessa käyttää kuljettajien koulutuksessa. Samalla tutkimuksessa myönnetään, että tarvitaan vielä lisätutkimuksia, koska tämä tutkimus on suoritettu laboratorioissa ajosimulaattorilla. (Yao, Yan, Li, Wei & Chi Tran 2023.)

Yksi tuottavuuden tärkeimmistä tekijöistä on työturvallisuus. Hyvällä työturvallisuudella vähennetään sairauspoissaoloja ja tapaturmia, työ on sujuvaa ja sitouttaa työntekijät. Tärkeää on riskien arviointi. Työnantajan vastuulla on riskien arviointien tekeminen ja poistaa tai vähentää riskejä. Antaa työntekijöille ohjeita ja opastusta ja varmistaa työntekijöiden osaaminen. Lisäksi työnantajan täytyy mitoittaa työ, työympäristö, -välineet ja -menetelmät, niin ettei niistä koidu haitallista kuormitusta työntekijälle. Työnantajan täytyy kartoittaa nykytilanne, jolloin voidaan arvioida kehittämistarpeet ja työympäristötekijöiden vaikutukset. (Työsuojelu.fi 2024.)

Valvontalaissa määritellään työsuojeluvaltuutetun valinnasta ja tehtävistä. Jos työpaikalla on yli kymmenen työntekijää, heillä on oikeus valita joukostaan yksi työsuojeluvaltuutettu ja hänelle varavaltuutettu. Työnantajan täytyy tätä varten antaa lista työntekijöistä ja tilat vaalien järjestämistä varten. Työsuojeluvaltuutetun työntekijän kuuluu perehtyä työsuojelusäädöksiin ja niiden lisäksi oman työpaikan työturvallisuuteen ja terveyteen vaikuttaviin asioihin. (Työsuojelu.fi 2020.)

2.2 Psyykinen työ- ja toimintakyky

Ihmisen voimavaroja, joilla hän pystyy selviytymään haasteista ja kriisitilanteista tarkoittaa psyykkistä toimintakykyä. Psyykinen toimintakyky vaikuttaa myös ihmisen elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkisen toimintakyvyn avulla ihminen pystyy vastaanottamaan ja käsittelemään tietoa, tuntemaan eri tunnetiloja, kokemaan ja muodostamaan käsityksiä itsestään ja ympäristöstään ja suunnittelemaan elämäänsä ja tekemään päätöksiä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023.) Psyykkisessä ergonomiassa etsitään ratkaisuja, jotka tukevat tiedonkäsitteilyä työtehtävissä (Ilmarinen julkaisuaika tuntematon.)

Työstä johtuvalla stressillä on yhteys masennukseen ja tuki- ja liikuntaelintensairauksiin. Vaikutus työuuriin on sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyseläkkeitä lisääntymisellä myös aikeisiin eläköityä aiemmin. Lääkäreiden tulee hoitaa myös työstressiä. Työstressin aiheuttavia työnpiirteitä ovat suuri

työmäärä, huonot vaikutusmahdollisuudet, puutteet työn vaikutusmahdollisuuksista, sosiaalisen tuen puute työssä, epäoikeudenmukaisuus. Stressireaktiot voivat olla fysiologisia, emotionaaliset, kognitiiviset ja käyttäytymiseen liittyvät ja pitkäaikaisen työstressin terveysvaikutukset ovat masennus, uupumus, unettomuus, sydän- ja verisuonitaudit. (Juvani 2019.)

Uupumus ja ihmisen työmäärällä on myönteinen vaikutus tunnesyömiseen ja uupumus vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen negatiivisesti. Painonnousua edistävä ravitsemus- ja liikuntakäyttäytyminen yhdistyy näin ollen työmäärään ja uupumukseen. Ylipainoisia tai liikalihavia työssäkäyvistä aikuisista on yli kaksi kolmasosaa. Näillä ihmisillä on riski kuolleisuuteen ja liitännäissairauksiin, esimerkiksi tyyppin 2 diabetes. Yhä enemmän työpaikoilla tarjotaan liikunta, ravitsemus- ja painonhallintaohjelmia. (Padilla, Wilson, Vandenberg, Davis & Clark 2021.)

2.3 Sosiaalinen työ- ja toimintakyky

Yksilö, sosiaalinen verkosto, ympäristö, yhteisö ja yhteiskunta muodostavat sosiaalisen toimintakyvyn kokonaisuuden. Ihminen tarvitsee sosiaalista toimintakykyä esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023.) Jos ihmisellä on vaikeuksia suoriutua sosiaalisista, vuorovaikutusta vaativista ja arkipäiväisistä tehtävistä voi kyseessä olla sosiaalisen toimintakyvyn heikkeneminen. Heikkeneminen voi liittyä haastavaan elämäntilanteeseen, joka hetkellisesti heikentää toimintakykyä. (Sosped- säätiö julkaisuaika tuntematon.)

Kognitiivista ergonomiaa tarvitaan työtilanteissa, joissa käytetään, jaetaan, työstetään ja tuotetaan tietoa (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a). Tiedonkäsittelyssä apuna käytetään kognitiivisen ergonomian ratkaisuja, jotka parantavat muun muassa havaitsemista ja tarkkaavaisuutta (Ilmarinen julkaisuaika tuntematon).

Sosiaalisen toimintakyvyn mittareita on vähän ja olemassa olevista tarvittaisiin lisätietoa. Ihmisen olemassa olevat ihmissuhteet, rakenteet ja vuorovaikutuksen käsittää sosiaalinen verkosto. Sosiaalisen verkoston vähyys on yhteydessä hyvinvointiin. Lisääntynyt kuolemanriski, heikentynyt sairauksista toipuminen ja heikko psyykinen terveys on liitetty sosiaalisen tuen puutteeseen. (Toimia 2018.)

Työkykyjohtamisella pyritään tekemään tavoitteellisia ja suunnitelmallisia toimenpiteitä, joilla voidaan tunnistaa riskejä työntekijöiden työkyvyn menettämiseksi ja päätymiseksi työkyvyttömyyseläkkeelle. Ergonomia ja työkykyjohtaminen tukevat toisiaan. (Ilmarinen julkaisu aikatuntematon).

Organisatorista ergonomiaa käytetään apuna organisaatiossa, kun suunnitellaan henkilöstöä, työprosesseja, työkokonaisuuksien ja työaikajärjestelyjä (Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a.) Organisatorisen ergonomian tehtävänä on tukea työn eettisten ratkaisujen, työprosessien, työyhteisöntasojen järjestely ja palautumista työnteon jälkeen. Ennakoinnissa ja työn tukemisessa ja työympäristön suunnittelussa ergonomia on apuna. (Ilmarinen julkaisuaika tuntematon.)

Työntekijän motivaatioon, sitoutumiseen ja suorituskykyyn vaikuttaa työilmapiiri. Työntekijät luovat ja ylläpitävät ilmapiiriä. Edellytysten luonti hyvälle työilmapiirille on työnantajan vastuulla. Jokaisen täytyy uskaltaa olla oma itsensä työpaikalla. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon a.) Jatkuva

rasitus ja kuormitus työssä johtaa uupumukseen. Uupumuksessa fyysinen, henkinen ja älyllinen suorituskyky heikkenee. (Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon b.) Lepo, harrastukset, liikunta ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat työkykyä ja hyvinvointia ylläpitämiä ja parantavia keinoja palautumisen. Palautumista olisi hyvä olla myös työpäivän sisällä. (Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon c.)

3 MAARAKENNUSTYÖ

Maanrakennusala kattaa monet eri kohteet kuten tiet, energiaverkostot, kalliorakenteet ja erilaiset pohjatyöt kuten talojen pohjat. Maanrakentajat tekevät töitä säässä kuin säässä ja ympärivuoden. Työtä tehdään myös iltaisin ja viikonloppuisin. Maanrakentajat työskentelevät eri nimikkeillä, ja heidän tehtäväkuvansa eroavat. Maanrakennuskoneiden käyttö kuuluu isona osana työhön. (Viher-ympäristöliitto julkaisuaikatuntematon.) Maanrakennusalan yksi tärkeä tehtävä on myös tuottaa kiviaineksia ja asfalttia erilaisiin tarpeisiin (Rakennusteollisuus RT ry julkaisuaika tuntematon).

Maanrakennuskoneita käyttää ja huoltaa maanrakennuskoneen kuljettaja. Yleisin työkone on kaivinkone, jota voi käyttää moniin eri tarkoituksiin kuten katujen ja teiden rakentamiseen ja talojen perustusten tekemiseen. Nykyään työnteossa hyödynnetään tietotekniikkaa esimerkiksi 3D mallinnuksissa. Kaivinkoneen työparina on maanrakentaja. Maanrakentajan tehtävissä on tärkeä osata lukea työsuunnitelmaa ja kommunikoida koneen kuljettajan kanssa. (Rakennusteollisuus RT ry julkaisuaika tuntematon.)

Maanrakennusalalla on voimassa Infra-alan työehtosopimus. Moottoriajoneuvonkuljettajan osalta sovelletaan työaikalakia ja ajo- ja lepoajoissa EY:n neuvoston asetusta. Kalenteriviikon aikana työaika voi olla yli 60 tuntia. (Rakennusliitto 2023, 18.)

Maanrakennusalan työntekijän säännöllinen työaika on enintään 8 tuntia vuorokaudessa. Tällöin hänellä on oikeus 12 minuutin kahvitaukoon ensimmäisellä ja toisella puoliskolla työvuorossa. Kahvitauot kuuluvat työaikaan. Jos työpäivä kestää yli 8 tuntia, kuuluu työntekijälle 15 minuutin kahvitauko, kun 8 tuntia on tullut täyteen. Tästä eteenpäin joka tunnin jälkeen kuuluu 15 minuutin kahvitauko. (Rakennusliitto 2023, 23.)

Maanrakennusalan työntekijän viikkotuntimäärä on 40 tuntia. Lauantai on vapaa päivä, ellei työnluonne vaadi muuta. Jos työntekijä tekee lauantaina töitä, kuuluu hänelle antaa vapaa päivä edellisellä tai seuraavalla viikolla. Työaika asioista voidaan sopia myös paikallisesti. (Rakennusliitto 2023, 17.)

Maanrakennusala on rakennusalan alatoimiala (Työturvallisuuskeskus julkaisuaikatuntematon). Työturvallisuuden näkökulmasta rakennusala on haasteellinen. Työ on dynaamista ja liikkuvaa, joka poikkeaa muista aloista. Rakennusalalla samalla työmaalla saattaa olla useampi toimia, jolloin työturvallisuuden takaaminen on haasteellinen. (Työsuojelu.fi 2023.)

4 TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää maanrakennusalan työntekijöiden kokemuksia työ- ja toimintakykyä heikentävistä, ylläpitävistä ja parantavista tekijöistä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada yrityksen käytäntöön työ- ja toimintakykyä heikentäviä, ylläpitäviä ja parantavia menetelmiä. Toimenpide ehdotuksilla parannetaan työntekijöiden työoloja ja työn mielekkyyttä. Toimenpiteillä tuetaan työntekijöiden työssä jaksamista ja vähennetään sairauspoissaoloja, joilla on myös taloudellisia vaikutteita.

Tutkimuskysymykset

0. Mitkä tekijät mielestäsi heikentävät työ- ja toimintakykyä työssäsi?
1. Mitkä tekijät mielestäsi ylläpitävät työ- ja toimintakykyä työssäsi?
2. Mitkä tekijät mielestäsi parantavat työ- ja toimintakykyä työssäsi?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusmenetelmän esittely

Opinnäytetyössä menetelmänä oli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen avulla pystyttiin selvittämään avoimin kysymyksin työntekijöiden tuntemuksia työ- ja toimintakyvystä. Laadullisessa tutkimuksessa paneuduttiin muutamaa tutkimuskysymykseen ja haastattelurunko pidettiin tiiviinä. (Hakala 2024.) Tutkimus toteutettiin Webropol -kyselylomakkeen avulla. Tämän menetelmä valittiin, koska se parhaiten sopi tutkimuksen kohdejoukolle. Lisäksi haastatteluun olisi mennyt enemmän aikaa ja olisi ollut taloudellisesti kannattomampi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86.)

Laadullinen tutkimus valittiin menetelmäksi, koska haluttiin tietää laajasti, miten työntekijät kokevat työ- ja toimintakyvyn maanrakennusalalla. Lisäksi kohdejoukkoni oli sen verran pieni, että määrällisen tutkimuksen käyttö näin pienelle kohdejoukolle ei ollut järkevä. Kyselylomaketta tehdessä ei kannattanut kysellä asioita vain mielenkiinnosta, vaan kysymysten täytyi liittyä tutkimuksen tarkoitukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87)

5.2 Tutkimusympäristö

Toimeksiantajana toimi V. P. Airaksinen Oy. Yritys on perustettu vuonna 2007, mutta sen juuret ovat 1960-luvulla. Yritys nojaa vahvasti kehittymiseen, kestävään kehitykseen sekä vihreään siirtymään huomioiden työturvallisuuden. Yritys työllistää yrittäjien lisäksi vakituisesti 12 henkilöä lisäksi sesonkiaikana 5–10 henkilöä lisää. Pääasiallinen toiminta-alue on Kuopion talousalue, mutta toimintaa on koko Pohjois-Savon alueella. Työkohteina ovat vaativat ja erittäin vaativat maanrakennus ja louhinta-työmaat. Kohteina on rakennusten maanrakennustyöt vilkkailla taajama-alueilla sekä tien rakennustyöt vilkkaiden teiden lähetyillä. Lisäksi erikoisuutena on Fingridin voimalinjojen rakentaminen. Työkohteet voivat vaihtua jopa päivittäin ja työntekijöitä on laajalla alueella Iisalmi - Kuopio akselilla. Työympäristössä työntekijät tekevät itsenäistä työtä, yhdessä työkohteessa on kerrallaan 1–3 työntekijää. (Airaksinen 2024.)

V.P. Airaksinen tarjoaa työntekijöilleen mahdollisuuden käydä lounaalla sovitussa lounasravintolassa tai maksavat ruokarahan, jos työmaa sijaitsee muualla kuin Nilsiässä. Yrityksellä on aikaisempina talvina ollut liikuntasali vuoro Tahko Spassa, jossa työntekijät on saanut käydä pelaamassa kerran viikkoon sählyä. Yrityksessä työterveyshuolto on järjestetty Järvisuodun työterveys Oy:n kautta. (Airaksinen 2024).

Tuki- ja liikuntaelin vaivat ovat yleisiä maanrakennusalalla, ja niiden takia tulee paljon poissaoloja. Tämä kuormittaa myös yrityksen taloutta ja vaikuttaa urakoiden sujuvuuteen. Yrityksellä on sopimus kuopiolaisen työvaatemylän kanssa, josta työntekijät voivat tarvittaessa hakea uusia työvaatteita ja -kenkiä. (Airaksinen 2023.)

5.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen kohdejoukkona oli maanrakennustyöntekijöitä, kaivinkoneenkuljettajia ja kuorma-auton kuljettajia toimeksiantajan yrityksestä V.P. Airaksinen Oy. Kohdejoukko sisälsi 15 henkilöä, jotka työskentelevät maanrakennuspuolella.

Työntekijöille toteutettiin Webropol -kysely, jossa oli kysymyksiä liittyen heidän kokemuksiinsa työ- ja toimintakyvystä (liite 1). Kyselyssä oli kahdeksan kysymystä. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Kysymyksistä vastauksia tutkimuskysymykseen 1 etsi kysymykset: *”Millaisia kuormittavia tekijöitä on työssäsi?”* ja *”Mitkä asiat työssäsi heikentävät fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista työ- ja toimintakykyäsi?”* Tutkimuskysymykseen 2 vastauksia etsi kysymykset *”Miten itse huolehdit omasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta työ- ja toimintakyvystäsi?”* ja *”Miten työyhteisössä huolehditaan työntekijöiden työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisestä?”* Tutkimuskysymykseen 3 vastauksia etsi kysymykset *”Mitkä asiat mielestäsi lisäävät työntekijöiden työ- ja toimintakykyä?”* ja *”Millaista tukea ja konkreettisia toimia toivoisit työnantajalta työ- toimintakykyä edistämiseen?”* Kyselyssä olleet kysymykset *”Millaiseksi koet työ- ja toimintakykyäsi tällä hetkellä?”* ja *”Mitkä erilaiset tekijät nykyisessä työssäsi vaikuttavat työ- ja toimintakykyysi?”* Kartoittivat vastaajien tämänhetkisiä tuntemuksia omasta työ- ja toimintakyvystä.

Työntekijät saivat luettavakseen tutkimustiedotteen (liite 2) ja linkin Webropol -kyselyyn sähköpostitse. Kyselylinkki toimitettiin yrityksen sähköpostiin, josta toimistotyöntekijä lähetti sen eteenpäin maanrakennuspuolen työntekijöille. Kysely oli avoinna kaksi viikkoa lokakuun alkupuolella. Puolessa välissä kyselyn vastaamisaikaa lähetettiin muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta. Kyselyyn vastasi kuusi työntekijää. Vastaukset olivat lyhytsanaista, mutta aineisto olivat monipuolista.

5.4 Aineiston analysointi

Aineisto oli vain sähköisessä muodossa opinnäytetyöntekijän tunnuksen ja salasanojen takana. Aineisto hävitettiin eli tiedostot poistettiin, kun opinnäytetyö oli valmis. Aineiston käsittely tehtiin sisällönanalyysiä apuna käyttäen. Sisällönanalyysi on systemaattista ja objektiivista ja aineistosta saadaan tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva aineisto. Sisällönanalyysissä tarkoituksena on tiivistää ja luokitella pitkiä aineistoja, jolloin aineisto saadaan helpommin tulkittavaan muotoon. Sisällönanalyysiä käytetään etenkin silloin kun aineistosta halutaan kuvata tiivistetysti sanamuodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Sisällönanalyysissä rakennetaan saadusta aineistosta kokonaisuus, joka on selkeä ja jonka pohjalta mahdollistuu luotettavan johtopäätöksen tekeminen. Sisällönanalyysissä tarkoituksena on lopuksi koota looginen kokonaisuus, joka saadaan aikaan pilkkomalla saatu aineisto ja liittämällä siihen tekijän tulkinta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Aineiston analyysi oli kolmivaiheinen prosessi, jossa ensiksi pelkistettiin aineisto, sen jälkeen aineisto ryhmiteltiin ja lopuksi luotiin teoreettiset käsitteet. Aineiston ryhmittelyssä etsittiin vastauksista samankaltaisuuksia ja jaettiin ne eri kategorioihin. Työssä käytettiin kahta kategoriaa: alaluokka ja yläluokka. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Alaluokkia oli 15 ja yläluokkia 5.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

V.P. Airaksinen Oy:n maanrakennuspuolen työntekijöille työ- ja toimintakyvystä koskevaan kyselyyn vastasi kuusi työntekijää (N=6). Vastaukset on jaoteltu ja kuvattu tutkimuskysymyksiä hyödyntäen ala- ja yläluokkiin.

6.1 Vastaajien työ- ja toimintakyky

Kysymykset *"Millaiseksi koet työ- ja toimintakykysi tällä hetkellä?"* ja *"Mitkä erilaiset tekijät nykyisessä työssäsi vaikuttavat työ- ja toimintakykyysi"* kartoittivat vastaajien tämänhetkisiä tuntemuksia omasta työ- ja toimintakyvystä.

Vastaajista oman työ- ja toimintakyvyn kohtalaiseksi määritteli kaksi vastaajaa, kun taas hyväksi tai erittäin hyväksi neljä vastaajaa. Erilaisista tekijöistä työ- ja toimintakykyyn vaikuttajina nousi esille sääolosuhteet, pitkät työpäivät, lyhenevä valoisa aika, uudet 3D laitteet ja erilaiset ympäristötekijät.

6.2 Työ- ja toimintakykyä heikentävät tekijät

Kyselyssä kysyttiin *"Millaisia kuormittavia tekijöitä on työssäsi?"* ja *"Mitkä asiat työssäsi heikentävät fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista työ- ja toimintakykyäsi?"* Työ- ja toimintakykyä heikentäviin tekijöihin alaluokkia oli 7 ja yläluokkia 3 (liite 3).

Vastaajien (N=6) mielestä työ- ja toimintakykyä heikentäviä asioita oli yläluokkana sääolosuhteet, jonka alaluokkana olivat lämpötilojen vaihtelut ja liukkaus, jota työmailla aiheuttaa muta, jää ja lumi. Alaluokka melu ja porauspöly yhdistyvät yläluokkaan terveyshaitoille altistuminen. Vastaajat (N=6) nostivat esille myös tavaroiden nostelun, istumatyön ja vähäisen liikunnan työpäivän aikana, nämä kolme alaluokkaa yhdistyvät yläluokkaan fyysinen toimintakyky.

6.3 Työ- ja toimintakykyä ylläpitävät tekijät

Työ- ja toimintakykyä ylläpitäviin tekijöihin haettiin vastauksia kysymyksillä *"Miten itse huolehdit omasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta työ- ja toimintakyvystäsi?"* ja *"Miten työyhteisössä huolehditaan työntekijöiden työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisestä?"*

Alaluokkia ylläpitäviin tekijöihin oli 6 ja yläluokkia 1 (liite 3). Alaluokkana oli vaihtuvat työtehtävät, riittävä uniaika, harrastukset, liikunta, rentoutuminen ja oikeanlainen ravitseminen. Kaikkien näiden yläluokka oli työkuormituksesta palautuminen.

6.4 Työ- ja toimintakykyä parantavat tekijät

Kysymyksillä *"Mitkä asiat mielestäsi lisääisivät työntekijöiden työ- ja toimintakykyä?"* ja *"Millaista tukea ja konkreettisia toimia toivoisit työnantajalta työ- toimintakykyä edistämiseen?"* haluttiin tietää työ- ja toimintakykyä parantavia tekijöitä.

Parantaviin tekijöihin Alaluokkia oli 2 ja yläluokkia 1 (Liite 3). Alaluokiksi tuli kommunikointi työkaavereiden ja työnjohdon kesken ja kavereista pidetään huoli. Yhteisöllisyyttä pidetään myös yllä työpäivien ulkopuolella, kun yrityksellä on ollut yhteinen salivuoro sählypelejä varten.

Kyselyssä kysyttiin millaisia konkreettisia toimia työ- ja toimintakyvyn edistämiseen työntekijöillä olisi ehdottaa työnantajalle. Ehdotuksina tuli salivuoro, joko kuntosalille tai liikuntasalille, pelivuorona. Toivottiin myös työnantajan maksamaa hierontaa pari kertaa vuodessa. Vaihtuvia työtehtäviä halutaan jatkossakin. Huoltoauto porausvaunulle, josta löytyy kaikki tarvittavat tavarat vaunun huoltoon ja työntekijä saisi huoltaa vaunun itse, ei tarvitsisi aina odottaa apua paikalle. Yhteistyön jatkumista työntekijöiden välillä samanlaisena.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää maanrakennusalan työntekijöiden kokemuksia työ- ja toimintakykyä heikentävistä, ylläpitävistä ja parantavista tekijöistä. Kyselyn avulla saatiin selvitettyä työntekijöiden kokemuksia tekijöistä, jotka vaikuttavat omaan työ- ja toimintakykyyn. Vaikka työntekijöiden vastaukset olivat lyhyt sanaisia, sai niistä koottua järkevän kokonaisuuden.

7.1 Tulosten tarkastelu

Vastaajat kertoivat yhtenä työ- ja toimintakykyä heikentävänä tekijänä sääolosuhteet. Työsuojelu.fi (2023) sivuilla kerrotaan, että rakennusalalla tapahtuu paljon tapaturmia, joihin syynä on muuttuvat olosuhteet. Rakennustöissä, myös maanrakennusalalla altistutaan myös melulle, pölyille, lämpötilan ja sääolosuhteiden vaihtelulle. Työnantajan vastuulla on riskien arviointi ja puuttuminen riskikohtiin (Työsuojelu.fi 2024.) Toimeksiantajan yrityksen työntekijät saavat käydä itse hakemassa sopivat työvaatteet ja -kengät sopimusliikkeestä. Nykyisin työmailla lainvelvoittamana pitää olla jokaisella työntekijällä kypärä, kuulosuojaimet ja suojalasit. (Airaksinen 2024.)

Vastaajat nimesivät liikunnan, harrastukset ja levon työ- ja toimintakykyä ylläpitäviin tekijöihin. Työstä palautuminen tukee työkykyä ja hyvinvointia. Työpäivän sisälläkin olisi hyvä palautua. Kun palautuminen on riittävää, pitkällä aikavälillä stressi ja uupumus eivät lisääny ja heikennä terveyttä ja suorituskkyä. (Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon.) Työntekijöiden vastauksissa tuli ilmi erilaisia tapoja palautua töistä vapaa-ajalla. Vähemmän esille tuli työpäivän aikana tapahtuvaa palautumista.

Työ- ja toimintakykyä parantavana tekijänä esille nousi sosiaaliset suhteet. Kommunikoinnin ja yhteistyön muodossa hyvällä työilmapiirillä vaikutetaan työntekijän motivaatioon, sitoutumiseen ja suorituskkyyn. Työntekijät itse luovat ja ylläpitävät hyvää työilmapiiriä. (Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon a.)

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Noudatin opinnäytetyössä hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, jonka eettiset periaatteet tukevat osaltaan Euroopan unionin yleisen tietosuojasetuksen soveltamista. Jokaisella tutkimukseen osallistujalla oli itsemääräämisoikeus eli he saivat päättää haluavatko osallistua tutkimukseen ja mahdollisesti perua myöhemmin osallistumisensa. Webropol -kysely toteutettiin anonyymisti (TENK 2019.) Tässä tutkimuksessa kohdejoukko oli sen verran pieni, joten osallistujien tunnistamattomuus pyrittiin turvaamaan, jolloin autenttisia ilmauksia ei käytetty.

Kirjoitin tutkimukseen osallistujille tutkimustiedotteen (liite 2), jossa kerroin tutkimuksen tarkoituksen, tavoitteen ja tutkimusmenetelmän. Säilytin tutkimustuloksia luottamuksellisesti. Käytin tuloksia vain tähän tutkimukseen ja tulokset hävitin heti työn valmistuessa. Lisäksi Webropol -kyselyn tuloksia eivät muut nähneet kuin minä itse. Tutkimustiedotteen mukana oli minun omat yhteystietoni. (TENK 2019.)

Tutustuin Arene ry:n ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin. Olen perehtynyt tutkivaan aiheeseen hyvin ja kattavasti. Hain tutkimusartikkeleja Cinahl:sta, PubMed:sta ja Mediciasta. Tietoa minulle on kertynyt maanrakennusalalta lähipiirin kertomana ja lisäksi olen paljon etsinyt luotettavia internet lähteitä. Yhdistän opinnäytetyössäni maanrakennusalan sekä terveysalan osaamista. Erityisesti olen suunnitellut aikataulut ja resurssit niin, että suoriudun opinnäytetyön tekemisestä yksin. Yrityksen kanssa tein ohjaussopimuksen. Yritys ei vaatinut minulta tutkimuslupaa, joten sitä ei tehty. (ARENE 2020.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa ei ole yksiselitteistä ohjetta. Luotettavuuteen vaikuttaa esimerkiksi tutkimuksen kohde ja tarkoitus, aineiston keruu ja analysointi, tutkimuksen tiedonantajat. Luotettavuuteen kuuluu myös tutkijan oma suhde tutkittavaan asiaan. Yksityiskohtaisesti kaikista vaiheista kertominen lisää luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tutkimus on luotettava, koska kyselyyn vastanneet työntekijät ovat saaneet vastata kyselyyn omien mielipiteidensä mukaan. Kyselyssä toteutui anonymisyys. Sisällönanalyysin vaiheessa käsittelin vastaukset sanatarkasti ja ryhmittelin ne niin, ettei asiayhteys muuttunut. Kukaan muu ei saanut nähdä vastaajien vastauksia, ja säilytin ne pilvipalvelussa käyttäjätunnuksen ja salasanan takana.

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen oli poistuminen omalta mukavuus alueelta. Aiheen valinta oli helppo, koska aluksi olin katsonut projektityötä, jossa olisi tehty yhteistyötä logistiikka- alan kanssa. Harmikseni tämä projekti kuitenkin päättyi juuri ennen, kun opinnäytetyöprosessini alkoi. Onneksi lähipiirisäni on kuljetusalalla olevia, jotka sitten ehdottivat, että tekisin heille tämän työn. Siitä yhteistyö alkoi.

Tutkimustyö on aina ollut itselleni epämiellyttävä alue. Varmasti osansa siihen tekee minun lukihäiriöni, jolloin minun on vaikea lukea paljon vierasperäisiä sanoja sisältäviä artikkeleja. Tässä työssä oman osansa teki myös se, ettei rakennusalan työoloja ole tutkittu paljoa. Aluksi paljon meni aikaa löytää riittävästi uusia tutkimusartikkeleja aiheesta. Tutkimusmenetelmään tutustuminen, kirjojen ja nettisivujen kahlaaminen läpi oli omanlaisensa prosessi, jota ei varmasti tulisi muuten tehtyä vapaaehtoisesti. Opin, ettei tutkimustyötä hetkessä tehdä ja hyvä pohjatyö on todella tärkeä. Opin myös tarkastelemaan artikkeleja kriittisesti, tutkimaan onko ne luotettavia ja riittävän uusia tutkimusta varten. Myös opin aikatauluttamaan tekemistä ja tekemään raportin ohjeiden mukaan.

Projektisuunnitelma vaiheessa aiheajauksessa täytyi tehdä työtä. Aluksi tarkoitus oli tehdä työhyvinvoinnin näkökulmasta, mutta aihetta täytyi kaventaa, koska työhyvinvointi on niin laaja-alainen. Muutenkin koko opinnäytetyön prosessi oli yksi iso oppimismatka, alussa kaikki tuntui yhdeltä isolta mystiseltä pallolta, mutta kun opinnäytetyötä pilkkoi aihekuvaukseen, projektisuunnitelmaan ja lopulliseen raporttiin alkoi selkeytyä oma ajatuskin, miten haluan tutkimusta tehdä ja toteuttaa. Ensimmäinen kerta on aina vaikein, niin se oli myös tällä kerralla. Monta kertaa kotona löin päätä seinään, kun tuntui, ettei tämä millään valmistuisi. Ohjaavan opettajan ja läheisten tsemppaamana onneksi tämäkin tuli päätökseen. Oman muun elämän aikataulutus ja opinnäytetyön aikatauluttaminen helpottivat kirjoittamistyötä.

Aluksi luulin, että työhyvinvointi on suppea aihe, ja siitä on helppo tehdä opinnäytetyö. Nopeasti kuitenkin huomasin, että työhyvinvointiin kuuluu tosi paljon eri aihealueita. Lisäksi internetissä helposti sotketaan käsitteitä. Löytyi paljon artikkeleja, joissa aluksi puhuttiin työhyvinvoinnista ja kohta asia hyppäsikin työ- ja toimintakykyyn, täytyi osata tunnistaa erot käsitteiden välillä. Työ- ja toimintakyvystä opin, että se on todella laaja ja siihen vaikuttaa kaikki osa-alueet ihmisen elämässä. Sairaanhoidajan työssä pystyn hyödyntämään opittua tietoa ja ottamaan hoidossa huomioon ihmisen kokonaisuutena.

Opinnäytetyötä tehdessä täytyy osata johtaa omaa tekemistään ja ymmärtää, että on itsestään kiinni, että projekti etenee aikataulun mukaisesti. Terveiden ja toimintakyvyn edistämistä käsittelemään useaan otteeseen opinnäytetyössäni ja ymmärsin miten siihen vaikuttaa myös yrityksen taloudellinen puoli. Terveiden ja toimintakyvyssä ymmärsin syy-seuraussuhteen. Jos ihminen ei pidä terveydestään huolta, miten se vaikuttaa jatkossa hänen toimintakykynsä.

7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Tutkimuksen tuloksia tullaan jatkossa hyödyntämään toimeksiantajan yrityksessä parantaessa työ- ja toimintakykyä. Työntekijät antoivat kyselyssä omia ideoita millä työ- ja toimintakykyä voisi parantaa, näitä yrityksessä ruvetaan käsittelemään ja toimenpanemaan. Työpaikka haluaa panostaa työntekijöidensä työ- ja toimintakyvyn parantamiseen. Työterveyshoitaja haluaa itselleen nähtäville opinnäytetyön, työterveyshoitaja tekee yrityksessä uuden työpaikkaselvityksen 3–5 vuoden kuluttua.

Työ- ja toimintakykyä on maanrakennusalalla tutkittu vähän. Jatkossa voisi tehdä yhteistyötä terveysalan ja logistiikka-alan kesken, jotta saataisiin jaettua tietoa alalta toiselle ja saataisiin parannettua logistiikka-alalla työoloja tutkimustyöllä. Samalla tutkimustyöstä tulisi laajaa- alaisempi.

LÄHTEET

Aikomus, Laura, Lehtinen-Jacks, Susanna, Nordquist, Hilla, Pietiläinen, Olli, Mänty, Minna, Kouvo-
nen, Anne, Rahkonen, Ossi & Lallukka, Tea 2021. Työn fyysisen kuormittavuuden yhteys fyysiseen
toimintakykyyn alle 40-vuotiailla kunta-alan työntekijöillä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 58,
445–456. <https://doi.org/10.23990/sa.90986>. Viitattu 27.11.2023.

Airaksinen, Toni 2023. Yrittäjä. V.P. Airaksinen Oy. Haastattelu 7.9.2023.

Airaksinen, Toni 2024. Yrittäjä. V.P. Airaksinen Oy. Haastattelu 9.9.2024.

ARENE 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Pdf-tiedosto. Ammatti-
korkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%c3%84YTET%c3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 17.9.2023

Ayub, Parno, Kourosh, Sayehmiri, Mohsen, Parno, Mohammed, Khandan, Mohsen, Poursadeghiyan,
Maryam, Maghsoudipour & Mohammad Hossein, Ebrahimi 2017. The prevalence of occupational
musculoskeletal disorders in Iran: A meta-analysis study. *Work* 58(29), 203–214. <https://content.iopress.com/articles/work/wor2619>. Viitattu 27.11.2023.

Hakala, Juha T 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC: menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Helsinki:
Gaudeamus.

Ilmarinen julkaisuaika tuntematon. Ergonomia on osa tuloksekasta työkykyjohtamista.
<https://www.ilmarinen.fi/tyokyky/tyokykyjohtaminen/ergonomia/>. Viitattu 4.7.2023.

Juvani, Anne 2019. Työstressin vaikutus työuuriin. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 135(21),
2057–64. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/21/duo15224>. Viitattu 31.12.2023.

Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon a. Työilmapiiri. Verkkojulkaisu. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/tyoilmapiiri>. Viitattu 6.11.2024.

Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon b. Työstressi ja työssä uupuminen. Verkkojulkaisu.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/stressi-uupumus/tyostressi-ja-tyossa-uupuminen>. Viitattu 6.11.2024.

Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon c. Palautuminen työstä. Verkkojulkaisu.
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/palautuminen-tyosta>. Viitattu 6.11.2024.

Padilla, Heather M, Wilson, Mark, Vandenberg, Robert J, Davis, Marsha & Clark, Malissa A 2021.
Health behavior among working adults: Workload and exhaustion are associated with nutrition and
physical activity behaviors that lead to weight gain. *Journal of Health Psychology* 26(6), 892–904.
<https://doi.org/10.1177/1359105319851205>. Viitattu 1.10.2023.

Rakennusliitto 2023. Infra- alan työehtosopimus 1.3.2023-28.2.2025. Pdf- tiedosto. Julkaistu 2023.
https://rakennusliitto.fi/wp-content/uploads/2023/04/InfraAlanTES_2023n2025_netti.pdf. Viitattu 27.8.2024.

Rakennusliitto julkaisuaika tuntematon. Työskentelytavat ja ergonomia. <https://rakennusliitto.fi/tyoelamatietoa/tyoturvallisuus-ja-terveys/tyoskentelytavat-ja-ergonomia/>. Viitattu 16.12.2023

Rakennusteollisuus RT ry julkaisuaika tuntematon. Opiskele infra- alaa. Verkkojulkaisu.
<https://rt.fi/toimialamme/infra/opiskele-alaa/>. Viitattu 9.9.2024.

Sairaanhoitajat julkaisuaika tuntematon. Sairaanhoitajan monet eri urapolut. Verkkojulkaisu. <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/sairaanhoitajan-monet-eri-urapolut/>. Viitattu 29.8.2024.

Singh, Priya, Bhardwaj, Prabhas, Sharma, Sushil Kumar & Agrawal, Anil Kumar 2023. Association of organisational factors with work-related musculoskeletal disorders and psychological well-being: a job demand control model study. *Theoretical Issues in Ergonomics Science* 24(5), 593–606. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1463922X.2022.2121441>. Viitattu 3.12.2023.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2022. Ikääntyneet työntekijät. Verkkojulkaisu. <https://stm.fi/ikaantyneet-tyontekijat>. Viitattu 27.8.2024.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus julkaisuaika tuntematon. Työhyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>. Viitattu 9.9.2023.

Sosped- säätiö julkaisuaika tuntematon. Sosiaalinen toimintakyky. Verkkojulkaisu. <https://sosped.fi/toiminta/toimintakyky/>. Viitattu 4.9.2024.

Suomen Ergonomiayhdistys ry 2019. Mitä on ergonomia? Päivitetty 7.8.2019. <https://ergonomiayhdistys.fi/ergonomia/mita-ergonomia-on/>. Viitattu 27.11.2023.

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf. Viitattu 17.9.2023.

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja työhyvinvointi 2023. Mitä toimintakyky on? Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Viitattu 27.8.2024.

Toimia 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksessa. Pdf- tiedosto. Julkaistu 2018. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/TOIMIA_Sosiaalisen_toimintakyvyn%20suositus_dokumenttiotsikko_paivitetty_2023.pdf?sequence=5&isAllowed=y. Viitattu 27.8.2024.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Työsuojelu.fi 2020. Työsuojeluvaltuutettu. Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2020. Verkkojulkaisu. Päivitetty 16.12.2020. <https://tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/tyosuojelun-yhteistoiminta/tyosuojeluhenkilosto/tyosuojeluvaltuutettu>. Viitattu 6.11.2024.

Työsuojelu.fi 2023. Rakennusala. Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2023. Verkkojulkaisu. Päivitetty 7.7.2023. <https://tyosuojelu.fi/tyoolot/rakennusala>. Viitattu 25.10.2024.

Työsuojelu.fi 2024. Työturvallisuusjohtaminen. Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2024. Verkkojulkaisu. Päivitetty 26.8.2024. <https://tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/turvallisuusjohtaminen>. Viitattu 6.11.2024.

Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon a. Kokonaisvaltainen ergonomia. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/kokonaisvaltainen-ergonomia>. Viitattu 11.9.2023.

Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon b. Palvelutarpeen tunnistaminen. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyokyvyn-tuen-palvelupolku/palvelutarpeen-tunnistaminen>. Viitattu 4.7.2024.

Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon c. Työhyvinvointi ja työkyky. Verkkojulkaisu. <https://tyoelamatieta.fi/fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky?type=article>. Viitattu 21.8.2024.

Työturvallisuuskeskus julkaisuaikatuntematon. Rakennusala. Verkkojulkaisu. <https://ttk.fi/tyoturvalisuus/toimialakohtaista-tietoa/rakennusala/>. Viitattu 6.11.2024.

Viherympäristöliitto julkaisuaika tuntematon. Maanrakennusalan ammattitutkinto. Verkkojulkaisu. <https://www.vyl.fi/tietopankki/koulutus/ammattitutkinto/maanrakennus/>. Viitattu 5.9.2024.

Yao, Kai, Yan, Shengyuan, Li, Fengjiao, Wei, Yingying & Chi Tran, Cong 2023. Exploring the effects of road type on drivers' eye behavior and workload. *International journal of occupational safety and ergonomics* 29(1), 31–35. doi: 10.1080/10803548.2021.2019427. Viitattu 27.11.2023.

LIITE 1: WEBROPOL-KYSELY

1. Millaiseksi koet työ- ja toimintakykysi tällä hetkellä?
2. Mitkä erilaiset tekijät nykyisessä työssäsi vaikuttavat työ- ja toimintakykyysi?
3. Millaisia kuormittavia tekijöitä on työssäsi?
4. Mitkä asiat työssäsi heikentävät fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista työ- ja toimintakykyäsi?
5. Miten itse huolehdit omasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta työ- ja toimintakyvystäsi?
6. Miten työyhteisössä huolehditaan työntekijöiden työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisestä?
7. Mitkä asiat mielestäsi lisääisivät työntekijöiden työ- ja toimintakykyä?
8. Millaista tukea ja konkreettisia toimia toivoisit työnantajalta työ- toimintakykysi edistämiseen?

Tutkimustiedote

Tutkimus: Työ- ja toimintakyky maanrakennusalalla

Pyydän sinua osallistumaan tähän Webropol- kyselyyn, jossa tutkitaan maanrakennusalan työntekijöiden työ- ja toimintakykyä. Yhteystietosi olen saanut toimistolta.

Tässä tiedotteessa kerrotaan, minkälaisesta tutkimuksesta on kyse. Voit halutessasi laittaa kysymyksiä tutkimuksen tekijälle, jonka yhteystiedot löydät alta.

Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite:

Tämän tutkimuksen tarkoituksen on selvittää maanrakennusalalla työskentelevien kokemuksia työ- ja toimintakykyä heikentävistä, ylläpitävistä ja parantavista tekijöistä. Tutkimuksen tavoitteena on saada konkreettisia ehdotuksia työntekijöiden työ- ja toimintakyvyn parantamiseen. Tutkimus tehdään laadullisena tutkimuksena.

Tutkimuksen aikataulu ja vaiheet

Tutkimus toteutetaan syksyn 2024 aikana. Kysely lähetetään sähköposteihin 28.9. Vastausaikaa on 13.10 asti, jolloin työntekijät voivat vastata kyselyyn tietokoneella tai kännykällä.

Kyselyyn johtava linkki lähetetään sähköpostilla kaikille V.P. Airaksinen Oy:n maanrakennuspuolella työskenteleville työntekijöille. Kyselyyn sisältyy avoimia kysymyksiä, joihin kukin työntekijä vastaa omien kokemusten pohjalta. Kyselyyn vastaamiseen kuluu aikaa noin 30 minuuttia.

Luottamuksellisuus, tietojen käsittely ja säilyttäminen

Tässä tutkimuksessa kerättyä tietoa käsitellään luottamuksellisesti EU:n tietosuojasetuksen ja Suomen tietosuojalain edellyttämällä tavalla. Lisäksi noudatan tutkimusta tehdessä ARENEn ja TENKn ohjeistuksia.

Kysely toteutetaan anonymisti. Kyselyn vastaukset säilytetään suojatussa pilvipalvelussa, joka on vain opinnäytetyön tekijän hallussa (käyttäjätunnus ja salasana). Vastaukset hävitetään eli tiedostot poistetaan opinnäytetyön valmistuttua.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voit peruuttaa osallistumisesi tutkimukseen milloin tahansa.

Yksityisyys tutkimusjulkaisuissa ja tutkimuksen julkisuus

Kyselyn vastaukset analysoidaan ja luokitellaan niin, että yksittäisen henkilön vastauksia ei voi tunnistaa. Tutkimuksen tulokset esitetään kokonaisuuksina ja ne liitetään opinnäytetyöhön, joka julkaistaan myöhemmin ammattikorkeakoulujen Theseus-tietokannassa.

Tutkijan yhteystiedot

Tiina Kukkonen

Savonia-ammattikorkeakoulu, sairaanhoitajaopiskelija

puh. xxxxxxxx tiina.kukkonen@xxxxxx.fi

LIITE 3: AINEISTON LUOKITTELU

ALALUOKAT

YLÄLUOKAT

Mitkä tekijät mielestäsi heikentävät työ- ja toimintakykyä työssäsi?

Lämpötilan vaihtelut	
Liukkaus	Sääolosuhteet
Melu	
Porauspöly	Terveystilalle altistuminen
Tavaroiden nostelu	
Istumatyö	Fyysinen toimintakyky
Vähäinen liikunta	

Mitkä tekijät mielestäsi ylläpitävät työ- ja toimintakykyä työssäsi?

Riittävä uniaika	
Harrastukset	
Rentoutuminen	Työkuormituksesta palautuminen
Liikunta	
Oikeanlainen ravitsemus	
Vaihtuvat työtehtävät	

Mitkä tekijät mielestäsi parantavat työ- ja toimintakykyä työssäsi?

Kommunikointi	Sosiaaliset suhteet
Kaverista pidetään huoli	