

Opinnäytetyö AMK

Liiketalous

2025 | 43 sivua

Linda Lehtinen

# Miten hormonaalinen kierto vaikuttaa työelämään?

– Syklinen työmalli naisille projektityössä

Opinnäytetyö | tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Liiketalous

2025 | 43 sivua

Linda Lehtinen

## Miten hormonaalinen kierto vaikuttaa työelämään?

- Syklinen työmalli naisille projektityössä

Työelämän rakenteet perustuvat yhä oletukseen tasaisesta suorituskyvystä, joka ei huomioi naisten hormonaalisen kierron luonnollisia vaihteluita.

Opinnäytetyö sai alkunsa tarpeesta ymmärtää, miten kierto vaikuttaa naisten työkykyyn ja jaksamiseen työelämässä ja projektityössä, ja miten työ voitaisiin mukauttaa sitä paremmin tukevaksi. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta aiheesta ja kehittää käytännönläheinen projektityöskentelymalli, joka ottaa huomioon kierron eri vaiheet. Työssä hyödynnettiin tutkimuskirjallisuutta, kuten Alisa Vittin *In the FLO*, sekä toteutettiin kysely, jossa selvitettiin naisten kokemuksia.

Tulokset osoittavat, että kierto vaikuttaa merkittävästi muun muassa keskittymiseen, vireyteen ja suoriutumiseen, mutta työelämän käytännöt eivät tätä huomioi. Kehitetty projektityöskentelymalli yhdistää projektityön vaiheet hormonaalisen kierron vaiheisiin ja tarjoaa konkreettisia keinoja työskentelyn rytmittämiseen kierron mukaisesti. Työskentelymalli edistää sekä työhyvinvointia että tuottavuutta ja luo tilaa inhimillisemmälle ja tasa-arvoisemmalle työelämälle.

Asiasanat:

Kuukautiskierto, hormonaalinen, projekti, projektityö, projektityöskentely, työelämä

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Business Administration

2025 | 43 pages

Linda Lehtinen

## How does the hormonal cycle affect working life?

- A cyclical working model for women in project work

Workplace structures still rely on the assumption of linear performance that doesn't consider the natural fluctuations in women's hormonal cycles. This thesis was inspired by the need to understand how the cycle affects women's ability to work and cope in working life and in project work, and how work could be adapted to better support it. The aim was to raise awareness of the issue and to develop a practical project work model that considers the different stages of the cycle. The work drew on research literature, such as Alisa Vitti's *In the FLO*, and surveyed to find out about women's experiences. The results show that hormonal cycle significantly impacts concentration, alertness and performance, among other things, but that work practices do not consider this. The project work model developed links the stages of project work to the stages of the hormonal cycle and offers concrete ways to rhythm work according to the cycle. This model promotes both well-being and productivity at work and creates space for a more humane and equal working life.

Keywords:

Menstrual cycle, hormonal, project, project work, working life

# Sisältö

<b>Käytetyt lyhenteet ja sanasto</b>	<b>6</b>
<b>1 Johdanto</b>	<b>7</b>
<b>2 Hormonaalisen kierron vaikutukset työelämään</b>	<b>9</b>
2.1 Historia ja nykytilanne	9
2.2 Naisten hormonaalinen kierto: vaiheet ja vaikutukset työskentelyyn	12
2.2.1 Follikulaarivaihe	14
2.2.2 Ovulaatiovaihe	16
2.2.3 Luteaalivaihe	17
2.2.4 Kuukautiset	19
2.3 Työelämän haasteet	21
<b>3 Hormonaalisen kierron ja projektityöskentelyn yhdistäminen</b>	<b>24</b>
3.1 Toimintaperiaatteet projektityöskentelyssä	24
3.2 Samankaltaisuudet kuukautiskierron kanssa	25
3.3 Projektityöskentelymallin esittely	27
3.3.1 Projektityöskentelymallin soveltaminen	30
3.3.2 Hyödyt	32
3.3.3 Haasteet	33
<b>4 Kysely hormonikierron vaikutuksista työelämään</b>	<b>36</b>
4.1 Kyselyn toteutus	36
4.2 Tulokset työelämästä yleisesti	37
4.3 Tulokset projektityöskentelystä	39
4.4 Kehittämistarpeet kyselyn perusteella	41
<b>5 Johtopäätökset</b>	<b>44</b>
<b>6 Lopuksi</b>	<b>46</b>
<b>Lähteet</b>	<b>48</b>

## **Liitteet**

Liite 1. Projektityöskentelymalli

Liite 2. Kyselylomake

## **Kuvat**

Kuva 1. Naisten hormonaalinen kierto (Vitti 2020, 47).	14
Kuva 2. Tiivistelmä kierron vaikutuksista työskentelyyn.	21
Kuva 3. Projektin elinkaaren tyypilliset päävaiheet (Carver ym. 2016, 12).	25
Kuva 4. Havainnollistava esimerkki projektin etenemisvaiheista (Carver ym. 2016, 12).	25
Kuva 5: MyFLO-sovellus	35

## **Kuviot**

Kuvio 1. Hormonaalisen kierron aiheuttamat haittavaikutukset työssä (n = 84)	37
Kuvio 2. Kyselytulos tunnistamisesta ja työpaikan käytännöistä (n = 84)	38
Kuvio 3. Toivottu tuki työpaikalta (n = 84)	38
Kuvio 4. Projektityöskentelijöiden roolijakauma (n = 44)	39
Kuvio 5. Projektityöskentelijöiden mahdollisuus mukauttaa työskentelyä (n = 44)	41

## Käytetyt lyhenteet ja sanasto

Estrogeeni	Naistyypillinen hormoni (Vitti 2020)
Folikulaarivaihe	Hormonaalisen kierron vaihe, joka tulee kuukautisten jälkeen (Vitti 2020)
Luteaalivaihe	Hormonaalisen kierron vaihe, joka tulee ovulaation jälkeen (Vitti 2020)
Ovulaatiovaihe	Hormonaalisen kierron vaihe, joka tulee follikulaarivaiheen jälkeen (Vitti 2020)
PMS	Premenstruaalioireyhtymä (Vitti 2020)
Progesteroni	Keltarauhashormoni (Vitti 2020)
Testosteroni	Miestyypillinen hormoni (Vitti 2020)

# 1 Johdanto

Työelämän rakenteet ja toimintamallit ovat pitkälti rakentuneet lineaarisen suorituskyvyn oletuksen varaan, mikä kuvastaa ennen kaikkea miesten biologista rytmiä. Tämä vallitseva malli olettaa työntekijöiden suorituskyvyn pysyvän tasaisena päivästä ja vuodesta toiseen, vaikka biologiset vaihtelut ovat olennainen osa ihmiskehoa. Naisten hormonaalinen kierto vaikuttaa niin kognitiivisiin kuin fyysisiin resursseihin, mutta tätä ei juurikaan huomioida työelämän rakenteissa. Seurauksena voi olla kuormitusta, tehottomuutta ja potentiaalin hukkaamista, kun työrytmi ja odotukset eivät ole synkronoituja kehon luonnollisten vaihteluiden kanssa.

Samalla kun työelämässä käydään keskustelua jaksamisesta, tehokkuudesta ja tasa-arvosta, yksi keskeinen näkökulma jää edelleen katveeseen: kuinka naisille luodaan työympäristö, joka tukee heidän biologista rytmiään? Tämä opinnäytetyö pyrkii vastaamaan tähän kysymykseen tarkastelemalla hormonaalisen kierron vaikutuksia työelämään. Aihetta lähestytään sekä fysiologisen että psykologisen tutkimustiedon valossa, pyrkien yhdistämään nämä projektityöskentelyn käytäntöihin.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, miten hormonaalinen kierto vaikuttaa naisten työskentelyyn ja jaksamiseen työelämässä yleisesti, ja erityisesti projektityössä. Toiseksi pyritään luomaan käytännönläheinen ja helposti sovellettava projektityöskentelymalli, joka tukee naisten hyvinvointia ja työskentelyä kierron eri vaiheissa. Aihe on merkittävä paitsi yksilötason hyvinvoinnin, että organisaatiotason kestävä kehityksen näkökulmasta.

Selvitys nojaa aiempiin tieteellisiin tutkimuksiin, jotka käsittelevät hormonaalisen kierron vaikutuksia työskentelyyn ja hyvinvointiin. Erityisesti selvityksessä hyödynnetään Alisa Vittin teosta *In the FLO*, joka tarjoaa kokonaisvaltaisen näkökulman naisten hormonitoiminnan ja työskentelyn yhteyksiin. Lisäksi käsitellään projektityöskentelyn keskeisiä toimintaperiaatteita, jotta voidaan rakentaa syklinen projektityöskentelymalli.

Osana opinnäytetyötä toteutettiin kvantitatiivinen kysely, jossa hyödynnettiin sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Sen avulla kartoitettiin naisten kokemuksia hormonaalisen kierron vaikutuksista työelämässä. Kysely jaettiin sähköisesti eri kanavien kautta, kuten Facebook-ryhmissä, sähköpostitse ja WhatsAppin kautta. Kohderyhmänä olivat naiset, joilla on tai on ollut kuukautiskierto, ja erityisesti projektityötä tekevät naiset. Kysely tavoitti muun muassa opiskelijaryhmiä, akateemisia naisia, yrittäjänaisia, markkinointialan työntekijöitä sekä muita työelämässä toimivia naisia eri puolilta Suomea.

Projektityöskentely valittiin opinnäytetyön näkökulmaksi, koska se tarjoaa joustavuutta ja vaiheittaista etenemistä, mikä tekee siitä luontevan ympäristön hormonaalisen kierron huomioimiselle. Projektityö on myös tyypillinen työmuoto liiketalouden alalla. Minulla on omaa kokemusta projektityöstä, mikä teki aiheesta käytännönläheisemmän. Vaikka yrittäjyys oli toinen mahdollinen vaihtoehto työmallin kehittämisen kannalta, projektityöskentely osoittautui sovellettavammaksi ja laajemmin hyödynnettäväksi.

Opinnäytetyö rakentuu kuudesta pääosasta. Ensimmäisessä osassa käsitellään hormonaalisen kierron vaikutuksia työelämään. Toisessa osassa yhdistetään hormonaalinen kierto ja projektityöskentely, ja esitetään projektityöskentelymalli. Kolmannessa osassa esitetään kyselyn tuloksia ja neljännessä osassa on johtopäätökset. Viimeisessä osassa on pohdintaa työstä.

## 2 Hormonaalisen kierron vaikutukset työelämään

### 2.1 Historia ja nykytilanne

Naisten hormonaalisen kierron kokonaisvaltaisen ymmärtämisen kannalta on hyödyllistä tarkastella sekä historiallista kehitystä että nykyhetken tilannetta. Tämä auttaa hahmottamaan, miksi aihe on edelleen ajankohtainen ja miksi sen vaikutukset naisten työhyvinvointiin ovat pitkään jääneet huomiotta. Jo varhaisimmista ihmisyhteisöistä lähtien naiset ovat kokeneet kuukautiskierronsa vaikutuksia, mutta vasta hiljattain on alettu ymmärtää, että naisten hormonitoiminta vaikuttaa merkittävästi jaksamiseen ja terveyteen.

Varhaisissa ihmisyhteisöissä kuukautiskierto oli usein sidoksissa yhteisiin rituaaleihin ja tabuihin. Esimerkiksi muinais- Egyptissä naiset istuivat majoissa kuukautistensa aikana ja muut kyläläiset huolehtivat heistä, kun he lepäsivät. (Forrest, 2014.) Naisten kuukautisten samanaikaisuus on arveltu liittyvän moniin sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen ja yhteisiin käytäntöihin, kuten metsästyksen tai ruoan keruun koordinointiin. Ajan myötä, kun yhteiskuntarakenteet kehittyivät ja tällaiset käytännöt menettivät merkityksensä, kuukautiskierrot muuttuivat epäsynkronisiksi ja niihin liittyvät rituaalit vähenivät. Tämä yhteisöllisen solidaarisuuden katoaminen merkitsi muutosta siinä, miten kuukautiset koettiin sosiaalisesti. (Druet 2024.)

Historiallisesti naiset on jätetty vähemmälle huomiolle terveys-, lääke- ja biologisessa tutkimuksessa (Vitti 2020, 30). Vuonna 1973 tehtiin tutkimus estrogeenin vaikutuksesta sydänsairauksien ehkäisyyn. Siihen osallistui 8 341 miestä, mutta ei yhtäkään naista. Physician's Health Study osoitti vuonna 1982, että pieniannoksinen aspiriini voi vähentää sydänsairauksien riskiä. Valitettavasti kaikki 22 071 tutkittavaa olivat kuitenkin miehiä. Vuonna 1985 Public Health Service Task Force totesi, että naisten terveyteen keskittyvän tutkimuksen historiallinen puute on heikentänyt naisten saamaa terveydenhoitoa ja terveystiedon laatua. (Vitti 2020, 30.) Kuukautissuojien imukykyä alettiin testata verellä ensimmäistä kertaa vasta vuonna 2023 (Hyttinen 2023).

Nykyään yritetään vieläkin kuopata umpeen sukupuolten välistä eroa tieteellisissä tutkimuksissa. Miksi naiset ovat systemaattisesti jätetty klinisten tutkimusten ulkopuolelle? Syitä on useita, mutta kaksi keskeistä tekijää nousee esiin. Ensinnäkin miehiä pidettiin ensisijaisina tutkimuskohteina, sillä heidän hormonaalinen rytmensä on yksinkertaisempi. Miesten hormonitoiminta noudattaa säännöllistä 24 tunnin vuorokausirytmää, kun taas naisten hormonit

vaihtelevat monimutkaisemman 28 päivän kierron mukaisesti. Tämän vuoksi tutkijat ovat perustelleet, että miehillä tehtävät kokeet ovat helpompia ja edullisempia kuin naisilla toteutetut tutkimukset. (Vitti 2020, 31.) Toiseksi historialliset tapahtumat vahvistivat naisten poissulkemista kliinisistä tutkimuksista. Yksi merkittävä tekijä oli 1960-luvulla tapahtunut talidomidikatastrofi, jossa raskaana olevien naisten käyttämä lääke aiheutti vakavia synnynnäisiä epämuodostumia. Tämän seurauksena Yhdysvaltain elintarvike- ja lääkevirasto (FDA) määräsi vuonna 1977, että hedelmällisessä iässä olevia naisia ei saa ottaa mukaan klinisiin kokeisiin. Tämä suuntaviiva käytännössä esti tehokkaasti kaikki naiset, jotka ei ollut käynyt läpi vaihdevuosisia osallistumasta lääketieteellisiin tutkimuksiin. (Heikkilä 2024.) Muutosta alkoi tapahtua vasta 1993, kun National Institutes of Health Revitalization Act edellytti tutkijoita sisällyttämään naisia tutkimuksiin ja analysoimaan mahdolliset sukupuolten väliset erot tuloksissa. Vaikka sen jälkeen on tapahtunut edistystä, on se ollut tuskallisen hidasta ja ajoittain jopa pysähtydyt tai ottanut takapakkia. (Vitti 2020, 31.)

Naisten terveystietoon liittyvät puutteet herättävät kysymyksen nykyisen tutkimustiedon sovellettavuudesta. Naiset on usein suljettu pois kliinisistä tutkimuksista, mikä on johtanut tilanteeseen, jossa naisten fysiologiaa ei tunneta yhtä hyvin kuin miesten. (Vitti 2020, 31.) Kulttuurimme arvostavat yksilöllisyyttä ja lineaarista suorituskykyä kaiken muun kustannuksella, mikä näkyy yhteisöjemme hajoamisena ja planeettamme terveyden väheksymisenä. Sen lisäksi perustavanlaatuiset käsityksemme terveydestä perustuvat pitkälti miesten tekemiin tutkimuksiin, jotka ovat tehty mieshenkilöillä. Päivittäiset rutiinimekin perustuvat miesten 24 tunnin vuorokausikiertoon. (Vitti 2020, 27.)

Nature-lehden vuoden 2023 numerossa julkaistun analyysin mukaan pääasiassa tai yksinomaan naisia vaivaavien sairauksien, kuten endometriosisin, migreenin, kroonisen väsymyksen oireyhtymän ja ahdistuneisuushäiriöiden tutkimus on alirahoitettua suhteessa niiden naisväestölle aiheuttamaan taakkaan (Colino, 2024). Naisten kroonista kipua koskevassa analyysissä todettiin, että terveydenhuollon ammattilaiset hylkäsivät todennäköisemmin naisten kipuvaihtelut ”emotionaalisina, psykogeenisinä, hysteerisinä tai yliherkkinä” (Ballweg ym. 2010, 4). Ytimekkäästi sanottuna lääketiede ei tiedä yhtä paljon naisten kehoista tai terveysongelmista, joten naisten oireita ei oteta vakavasti. Ja koska naisten oireita ei oteta vakavasti, lääketiede ei tiedä yhtä paljon heidän kehoistaan ja terveysongelmistaan. Sukupuoleen perustuvan ennakkoluulon seurauksena useimpien sairauksien tutkimustulokset ja lääkkeiden vaikutuksia koskevat havainnot on pääasiassa saatu miehistä ja sovellettu naisiin. (Colino 2024.) Mutta naiset eivät ole vain pienempiä miehiä.

Yhteiskunnassa vallitsee käsitys, jonka mukaan naisten menestyksen edellytyksenä on kärsimys. On omaksuttu ajatus, että naisten tulee pystyä samoihin suorituksiin kuin miesten, riippumatta fyysisistä tai biologisista tekijöistä, kuten kuukautiskierrosta. Tämä ajattelutapa voi johtaa siihen, että fyysisen kivun sietämistä pidetään välttämättömänä osana menestyksen tavoittelua. Kuitenkin on tärkeää tarkastella kriittisesti tätä normia ja kyseenalaistaa sen oikeutus. Todellinen menestys ei ole kestävä, jos se saavutetaan terveyden, ihmissuhteiden ja henkisen hyvinvoinnin kustannuksella. Siksi on eriarvoisen tärkeää luoda uusia toimintatapoja naisten työskentelylle, jotta naiset voisivat menestyä kärsimättä samalla tavalla kuin miehet.

Ongelma on kaksitahoinen: Ensinnäkin emme käsittele tarpeeksi naisten kroonisten hormonaalisten ongelmien laajuutta. Toiseksi saamamme yhden mallin terveys-, kuntoilu- ja elämäntilantaneuvot eivät sovi kaikille, vaan ne on suunniteltu ensisijaisesti miesten hormonaalista sykliä varten. (Vitti 2020, 31.) *Epidemiological Review* -lehdessä todettiin vuonna 1995, että lääketieteellisessä tutkimuksessa ei periaatteessa oteta huomioon naisten hormonikiertoa (Harlow ym. 1995, 17). Vaikka lääketieteellisissä tutkimuksissa on tapahtunut edistystä, kehitys ei ole ollut niin merkittävää kuin sen pitäisi olla. Muun muassa myoomat, endometrioosi, munasarjojen polykystinen oireyhtymä (PCOS), hedelmättömyys, munasarjojen ennenaikainen vajaatoiminta (POF), premenstruaalioireyhtymä (PMS), haastava perimenopaussi ja krooninen stressi ovat kaikki lisääntymässä. (Vitti 2020, 7.) Myös krooninen kipu, väsymysoireyhtymä, fibromyalgia, migreenit, Alzheimer sekä ahdistus- ja masennushäiriöt ovat lisääntyneet merkittävästi naisten keskuudessa. Elämällä vain 24 tunnin aikataulun mukaan ja sivuuttamalla kuukausikierron luonnolliset rytmit, maksamme kallista hintaa, sekä fyysisestä että psyykkisestä hyvinvoinnistamme. (Vitti 2020, 48–49.)

Lääketeollisuus suhtautuu hormonaalisiin ongelmiimme oirekeskeisesti tarjoamalla kipulääkkeitä, hormonaalisia ehkäisyvalmisteita, masennuslääkkeitä ja kirurgisia toimenpiteitä yksittäisten oireiden hoitoon välittämättä merkittävien sivuvaikutusten mahdollisuudesta. Yksi lääkitys oireisiin ei ole loogista, kun hormonitoiminta koostuu kuitenkin useista rauhasista ja elimistä, kuten muun muassa kilpirauhasesta, hypotalamuksesta, lisämunuaisista ja munasarjoista. (Vitti 2020, 178–180.) Kuitenkin kaikki erilaisilta vaikuttavat hormonaaliset oireet johtuvat pohjimmiltaan samasta syystä: hormonitoiminnan häiriöstä. Ratkaisu piilee hormonitoimintamme tasapainoa tukemalla eikä sitä horjuttamalla. (Vitti 2020, 179.)

Jotta voisimme hyödyntää oman kehomme vahvuudet, meidän pitää synkronoitua oman sisäisen karttamme kanssa. Ihmisten ei ole tarkoitus olla

jatkuva tuottavuustilassa ja pyrkiä koko ajan tuloksiin. Mikään luonnossakaan ei toimi niin. Tarvitsemme lepoa ja vaihtelevuutta, jotta voimme hyödyntää meidän syklimme hyödyt. Kehomme ei kuulu olla taakka tai este menestykselle. On selvää, että historiallinen tutkimusvaje ja kulttuuriset asenteet ovat vaikuttaneet naisten saamaan hoitoon ja työhyvinvointiin. Tämän seurauksena on myös selvää, että työelämässä ja projekteissa hormonaalinen kierto jäänyt vähälle huomiolle. Seuraavaksi perehdytään hormonaaliseen kiertoon ja sen eri vaiheisiin. Käymme kierron eri vaiheiden vaikutuksia läpi työskentelyn kannalta.

## 2.2 Naisten hormonaalinen kierto: vaiheet ja vaikutukset työskentelyyn

Kaikilla sukupuolesta riippumatta on 24 tunnin vuorokausirytmä, joka säätelee kehon päivittäisiä prosesseja, kuten ruoansulatusta, ruumiinlämpöä, aineenvaihduntaa, unta ja tiettyjen hormonien tuotantoa. Tämä kehon kello käynnistyy heti syntymästä ja jatkaa toimintaansa elämän loppuun asti. (Partonen 2015.) Naisilla on kuitenkin tämän lisäksi toinen kuukausittainen rytmi, joka alkaa murrosiässä ja jatkuu siihen asti, kunnes vaihdevuodet saapuu. Tämä hormonaalinen kierto eli kuukautiskierto vaikuttaa kaikkien naisten ja kohdullisten elämään noin 40 vuoden ajan. (Vitti 2020, 46.) American College of Obstetricians and Gynecologists on todennut, että kuukautiskierto on niin kriittinen tekijä yleisen terveydentilan ja hyvinvoinnin kannalta, että ne luokitellaan viidenneksi elintärkeäksi elintoiminnoksi pulssin, lämpötilan, hengitystiheyden ja verenpaineen kanssa (ACOG 2015). Vaikka naisten kuukautiskierron on kiinnitetty huomiota terveyden ja lisääntymisen näkökulmasta, sen vaikutukset työskentelyyn ovat pitkään olleet aliarvioituja (Vitti 2020, 21).

Kuukautiskierto kestää 21 päivästä 35 päivään, keskimäärin kuitenkin 28 päivää. Kuukausittainen hormonikierto vaikuttaa aivokemiaasi ja fysiologiaasi, samalla tavoin kuin vuorokausirytmä päivittäisiin toimintoihin. (Cleveland Clinic 2022.) Naisten kuukausittaisessa hormonaalisessa kierrossa on neljä vaihetta, jotka kaikki on tiiviisti yhteydessä 24 tunnin vuorokausirytmäin (Vitti 2020, 47). Tuottavuutemme vaihtelee huomattavasti sen mukaan, missä vaiheessa sykliämme olemme (Vitti 2020, 28). Kuukautiskierrossa hormonitasot vaihtelevat läpi kierron, jolloin esimerkiksi estrogeeni, progesteroni eli keltarauhashormoni, follikkeliä stimuloiva hormoni (FSH), lutenisoiva hormoni (LH) ja testosteroni tuovat esiin erilaisia vahvuuksia ja haasteita (Kuuna 2025). Samalla aihepiirillä on monta nimitystä: naisten hormonaalinen kierto ja

kuukautiskierto tarkoittavat samaa asiaa. Syklillä viitataan myös kuukautiskiertoon ja vaiheella kierron osaan. Menstruaatio tarkoittaa taas kuukautisvaihetta.

Oman kierron mukaan eläminen auttaa pääsemään eroon kouristuksista, turvotuksesta ja raskaista kuukautisista tai vakavimmista sairauksista, kuten endometrioosista tai munasarjojen monirakkulaoireyhtymästä (PCOS) (Vitti 2020, 177). Kun hormonikierto toimii optimaalisesti, se antaa energiaa, sytyttää luovuuden, kohottaa mielialaa ja edistää terveyttä. Vielä syvemmillä tasolla suojellaan biologisia toimintoja pitkällä aikavälillä, mahdollisesti ehkäisten myöhemmin elämässä esiintyviä sairauksia, kuten Alzheimerin tautia, sydänsairauksia ja syöpää sekä hedelmällisyyden säilymistä. (Vitti 2020, 65.) Tutkimukset ovat muun muassa osoittaneet, että naisten aivot voivat muuttua jopa 25 % kuukautiskierron aikana vaihtelevien hormonitasojen vuoksi. Voimakas estrogeenin nousu ensimmäisellä puoliskolla sykliä lisää hippokampuksessa synapsisia yhteyksiä ja serotoniinin vapautumista, mikä parantaa henkistä terävyyttä, luovuutta ja kommunikointitaitoja. Hormonitasojen lasku syklin jälkipuolella taas mahdollistaa itsereflektiota ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista. (Vitti 2020, 75.)

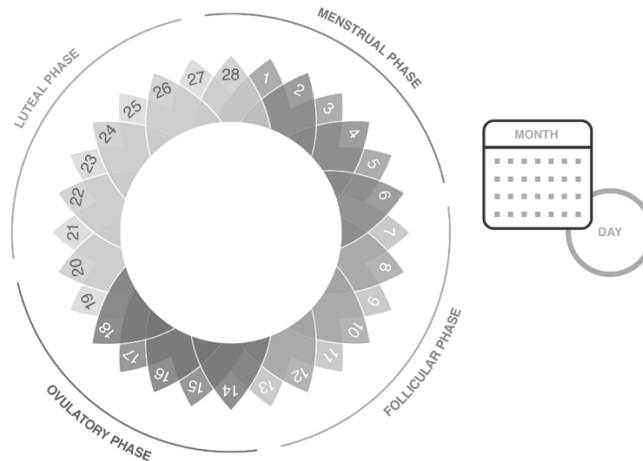
Ajanhallinnan sijaan energian suuntaaminen syklin vaiheiden mukaisesti mahdollistaa stressin vähentämisen, kehon biologisten toimintojen tukemisen ja kommunikoinnin optimoinnin. Energiavaroja kasvatetaan ja tuottavuus säilyy kestäväenä, jolloin arjen sujuvuus paranee ja tavoitteita saavutetaan vaivattomammin ja vähemmällä stressillä. Kun toimitaan tieteen ja syklisen vahvuuksien mukaisesti, keskittyminen kohdistetaan tärkeimpiin projekteihin ja palauttaville tauoille annetaan tilaa. (Vitti 2020, 160.) Hormonimuutoksillamme on kuukauden aikana merkitystä kommunikaatiomme, luovuutemme, energisyytemme ja tuottavuutemme suhteen työtehtävissä, jonka takia näiden vaiheiden oppiminen on tärkeää töissä menestymisen kannalta (Vitti 2020, 217).

Käydään seuraavaksi läpi kierron neljä eri vaihetta ja niiden vaikutukset työskentelyyn. Muistisääntönä hankalankuuloisiin nimiin toimii vuodenajat, jotka jakavatkin vaiheiden kanssa samanlaisuuksia.

Monissa suomenkielisissä lähteissä kuukautiskierron katsotaan alkavan ensimmäisestä vuotopäivästä, eli kuukautisista. Jotta kierron vaiheet voidaan loogisesti sovittaa yhteen projektityöskentelyn kanssa, follikulaarivaihe määritellään tässä ensimmäiseksi vaiheeksi. Fysiologisesti katsottuna follikulaarivaihe hormonikierron alkuna myös käy järkeen, sillä silloin keho aloittaa valmistautumisen hedelmöitymisen mahdollisuuteen vuodon jälkeen. Kun ymmärrämme kierron luonteen ja vaikutukset työskentelyn kannalta, voimme paremmin huomioida naisten fysiologiset tarpeet myös

projektityöskentelyn suunnittelussa. Seuraavassa kuvassa (Kuva 1) havainnollistetaan hormonaalista kiertoa.

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
Follicular	Ovulatory	Luteal	Menstrual
7-10 days	3-4 days	10-14 days	3-7 days



Kuva 1. Naisten hormonaalinen kierto (Vitti 2020, 47).

On syytä muistaa, että sykli on luonteeltaan joustava, jolloin eri vaiheet siirtyvät vähitellen seuraavaan sekä vaihtelee pituudeltaan yksilöllisesti (Vitti 2020, 125).

### 2.2.1 Follikulaarivaihe

Follikulaarivaihetta kutsutaan myös kevätvaiheeksi, koska silloin luonto herää eloon ja mieli virkistyy symboloiden hyvin tätä vaihetta. Kuukautisten jälkeen tulevassa follikulaarivaiheessa vallitseva hormoni on estrogeeni. (Kuuna 2025.) Keho valmistautuu seuraavan 7–10 päivän aikana isännöimään munasolua ihanteellisessa ympäristössä uusiessa kohdun limakalvoa (Vitti 2020, 69). Estrogeeni lisää serotoniinin, mielialaa säätelevän välittäjäaineen tuotantoa, mikä puolestaan nostaa energiatasoja ja kirkastaa mieltä. Follikulaarivaiheessa hormonit ja niiden vaikutukset aivoihin edistävät luovuutta ja uusien ideoiden syntyä. (Kuuna 2025.)

Fysiologisesti naiset ovat optimoitu follikkelivaiheessa keskittymään erityisesti luovuuteen ja suunnitteluun. Estrogeenin vaikutus voimistaa kykyä ratkaista

ongelmia, laatia strategioita ja suunnitella. Siksi henkisesti haastavimmat työtehtävät olisi hyvä ajoittaa tähän vaiheeseen, kun aivot ovat ohjelmoitu monimutkaisiin käsittelytehtäviin. (Vitti 2020, 219.) Tutkimukset osoittavat, että follikulaarivaiheessa kognitiivinen prosessointi sekä kognitiiviset kyvyt ja toiminnot tehostuvat, mikä haastaa perinteiset uskomukset naishormonien yhteydestä kognitiivisiin puutteisiin (Asim ym. 2024). Hormonitasojen edistäessä luovuutta, uusien projektien aloittaminen ja aivoriihien pitäminen on ihanteellista (Vitti 2020, 219).

Tutkimuksessa, joka tarkasteli työkuormituksen ja kuukausikierron vaikutuksia kognitiiviseen suorituskyykyyn, havaittiin työmuistin parantuvan follikulaarivaiheen aikana. Erityisesti työmuistin verbaalisen ja spatiaalisen osa-alueen osalta on todettu, että työmuistin suorituskyyky on parempi verrattuna muihin vaiheisiin. On osoitettu myös, että tämän muistin vahvuuksien saavuttamiseksi työkuormituksen on pysyttävä tietyn kynnyksarvon alapuolella. (Xy ym. 2022, 10; Brownrigg 2023, 14.)

Folikulaarivaihe tarjoaa ihanteelliset olosuhteet luovaan projektityöskentelyyn ja uudenlaisten ideoiden kehittelyyn, sillä fyysinen vireys että henkinen valmius ovat korkeimmillaan. Tämän vaiheen kohonnut energisyys ja positiivinen mieliala voivat vauhdittaa projektien alkuvaiheita, jossa tarvitaan nimenomaan innovatiivista ja avointa mieltä. Projektityöskentelyn osalta esimerkiksi ideointisessiot, konseptisuunnitelmien laatiminen ja strateginen pohdinta sopisi juuri tähän vaiheeseen. Tämä vaihe on ideaali myös, jos projektissa on tarpeen kehittää uusia toimintatapoja, tehdä luovia ratkaisuja tai aloittaa kokonaan uusia hankkeita.

Etenkin projektitiimien kanssa työskentely voi hyötyä lisääntyneestä follikulaarivaiheen luovuudesta ja yhteistyöhalukkuudesta, sillä avoin vuorovaikutus ja miellyttävä ilmapiiri auttavat synnyttämään rohkeita ideoita ja rikkomaan vanhoja ajattelumalleja. Projektipäälliköt voivat rohkaista tiimejä käyttämään erilaisia luovia menetelmiä, kuten työpajoja, aivoriihiä ja prototoimintaa. Samalla vahva parempi kyky hahmottaa laajoja kokonaisuuksia voi helpottaa riskien arviointia, aikataulutusta ja projektin etenemisen rakentamista. Kuitenkin on hyvä muistaa, että liiallinen työkuormitus saattaa vesittää follikulaarivaiheen positiiviset vaikutukset. Jos aikataulut ovat liian kireät tai tehtävät liian kuormittavia, innostus ja avoimuus voivat muuttua uupumukseksi.

### 2.2.2 Ovulaatiovaihe

Ovulaatiovaihe symboloi hyvin kesää, sillä silloin luonto kukoistaa sekä lämpö ja valo nostattaa energiatasoja. Seuraavan 3–4 päivän aikana estrogeenin ja luteinisoivan hormonin (LH) vaihtelut sekä testosteronin nopeat vaihtelut saa munarakkulan kypsyään ja vapauttamaan munasolun munajohtimeen. Ovulaatiovaihe on aika, jolloin energiatasot ovat huipussaan. Hormonit stimuloivat aivojen verbaalisia ja sosiaalisia keskuksia, jolloin sosiaalisuus, puheliaisuus ja yhteisöllisyys on luonnollista. (Vitti 2020, 69, 77; Kuuna 2025.)

Ovulaatiovaiheeseen liittyy aivojen synapsisten yhteyksien lisääntyminen estrogeenin lisääntyessä, mikä voi lisätä henkistä terävyyttä, viestintätaitoja ja luovuutta (Avila-Varela ym. 2024, 6). Kesän ovulaatiovaiheen sykliset vahvuudet ovatkin viestintä ja yhteistyö (Vitti 2020, 219). Tunnepuolella keho on virittäytynyt olemaan ulospäinsuuntautuneempi, pirteämpi ja energisempi. Testosteronin hormonaalinen huippu ovulaatiovaiheessa näkyy useilla naisilla ekstroverttinä aikana, jolloin ryhmä- ja tiimityöskentely on ideaalia (Walters 2020). Työskentelyn kannalta on ihanteellista käydä merkittäviä ja hankalia keskusteluita kollegoiden tai asiakkaiden kanssa. Kohonneet viestintätaidot auttavat ilmaisemaan mielipiteet sekä ajatukset selkeämmin sekä olla vastaanottavaisempi muiden ajatuksille. Vahvaa viestintäenergiaa voi esimerkiksi hyödyntää markkinointi ja sometehtävissä, blogikirjoituksissa tai videopuheluissa. (Vitti 2020, 219.)

Samalla fyysinen energiataso on korkeimmillaan, joten asiakastapaamisten sopiminen, verkostoituminen ja sosiaaliin tapahtumiin osallistuminen luonnistuu parhaiten tässä vaiheessa (Vitti 2020, 219). Sen lisäksi fyysistä voimaa edellyttävät tehtävät onnistuvat tässä vaiheessa tehokkaimmin verrattuna muihin kierron vaiheisiin. Ovulaation aikana loukkaantumisriski on kuitenkin hieman suurempi, jolloin fyysisen suorittamisen kannalta on tärkeää noudattaa varovaisuutta. (Testmottagningen 2023.)

Ovulaatiovaiheessa on paljon potentiaalia projektityöskentelyyn, sillä se edistää avointa vuorovaikutusta, neuvottelutaitoja ja fyysistä jaksamista. Follikkelivaiheeseen verrattuna ovulaatiovaihe näkyy eri tavoin työskentelyssä, joka on tärkeää projektityöskentelyn moninaisuuden kannalta. Ovulaatiovaiheen vahvuudet myötäilevät projektityöskentelyä, joka edellyttää usein tiimihengen ylläpitämistä ja tehokasta viestintää sekä sisäisten että ulkoisten sidosryhmien kanssa. Ovulaatiovaiheen energisyys antaa hyvän pohjan projektien edistämiseen erityisesti niissä tehtävissä, joissa tarvitaan paljon vuorovaikutusta ja vahvaa esiintymistä. Tämä voisi tarkoittaa asiakastapaamisten järjestämisen,

tärkeiden neuvotteluiden tai seminaariesiintymisien aikatauluttamista juuri tähän vaiheeseen.

Koska keho on fyysisesti vahvimmillaan, myös matkustaminen, messuosallistumiset tai intensiiviset verkostoitumistilaisuudet voisi olla mielekästä ajoittaa tähän ajankohtaan. Samalla sujuva ja avoin viestintä helpottaa projektitiimien sisäistä yhteistyötä, jolloin voisi organisoida esimerkiksi yhteisiä työpajoja, palautekeskusteluja tai säännöllisiä kokouksia, jossa keskeistä on ajatusten jakaminen ja yhteinen päämäärien kirkastaminen.

Ulospäinsuuntautuneisuus ovulaatiovaiheessa voisi tukea projektissa tiimityötä sekä projektien markkinointia ja sidosryhmäsuhteiden hoitamista. Projektin esittely asiakkaille, sponsorien hankinta tai muu näkyvyyttä vaativa toiminta olisi tässä vaiheessa ideaalia. Sen lisäksi merkittävät neuvottelut projektin yksityiskohdista, aikataulusta taikka budjetista sopisi tähän vaiheeseen, kun verbaaliset taidot ja itsevarmuus ovat parhaimmillaan.

### 2.2.3 Luteaalivaihe

Luteaalivaihe jakautuu hormonien muutoksien kannalta kahteen vaiheeseen, mutta samat ominaispiirteet vahvuuksien kannalta kuitenkin säilyvät koko vaiheen aikana. Alkusyksystä nautitaan vielä kauniista ruskasta ja viimeisissä lämpimistä päivistä, kun taas loppusyksystä luonto hiljalleen valmistautuu talveen ja räntäsateet tuovat mukanaan alkavan koleuden. Munasolun vapautumisen jälkeen keltarauhanen kehittyy munasarjassa ja käynnistää progesteronin eli keltarauhashormonin tuotannon. Estrogeenitasot jatkavat nousuaan ja progesteroni estää follikkelia stimuloivan hormonin (FSH) ja luteinisoivan hormonin (LH) vapautumisen. Tässä kohtaa alkusyksyä keskittymistä ja aikaansaamista vaativat tehtävät luonnistuvat helpommin. (Kuuna 2025.) Aivokemia on optimoitu yksityiskohtiin suuntautumiseen ja tehtävien loppuunsaattamiseen. Jos munasolu ei hedelmöidy, keltarauhanen imeytyy takaisin, ja hormonitasot laskevat jyrkästi juuri ennen kuukautisia. Premenstruaalioireyhtymä eli PMS oireet ovat yleinen mutta tarpeeton osa tätä vaihetta, joka johtuu estrogeenin ylijäämästä. Luteaalivaihe kestää noin 10–14 päivää. (Vitti 2020, 70, 78.) Loppusyksystä hormonien virittävät vaikutukset alkavat kaikota ja keskittyminen omaan rauhaan ja itsenäiseen työskentelyyn on paikallaan. Rauhallisuus ja aikaansaaminen on vaiheen ominaispiirteitä. (Kuuna 2025.)

Luteaalivaiheen fysiologiset vahvuudet liittyvät viimeistelyyn, vaalimiseen ja loppuunsaattamiseen (Vitti 2020, 78). Tutkimusten mukaan luteaalivaiheessa lisääntyy aivokuorukan aktivoituminen työmuistitehtävien kohdalla, jolloin kyky säilyttää ja käsitellä tietoa lyhyellä aikavälillä saattaa parantua (Pletzer ym. 2019, 8). Tiedon muistamisen lisäksi tutkimuksissa on osoitettu, että numeerisen ja visuaalisen tiedon käsittelyssä ja luteaalivaiheen välillä on merkittävä positiivinen yhteys (Asim ym. 2024, 12). Estrogeenin ja progesteronin suhde luteaalivaiheessa terävöittää havainnointikykyä, jolloin kiinnittää helpommin huomiota yksityiskohtiin, jotka muuten saattaisivat jäädä huomaamatta. Sosiaalisella puolella kannattaa vähentää verkostoitumista ja ulkopuolisten tapaamisten pitämistä, jotta voidaan välttyä uupumiselta. Miellyttävintä tässä vaiheessa on omaan tekemiseen keskittyminen ja työn loppuun saattaminen. (Vitti 2020, 220.)

Myös luteaalivaihe voidaan integroida vahvuuksien osalta projektityöskentelyn tehtäviin. Luteaalivaihe tarjoaa ihanteelliset puitteet tehtäville, jotka vaativat perusteellista analyysiä, raporttien viimeistelyä ja muiden kriittisten yksityiskohtien tarkastamista. Lisäksi rauhallisempi työrytmi mahdollistaa tiimien sisäisen yhteistyön ja keskittymisen, jolloin voi keskittyä projektin loppuun saattamiseen, tarkkuutta vaativiin tehtäviin ja yksityiskohtien viimeistelyyn. Tämä voisi tarkoittaa strategisten raporttien, budjettien ja muiden asiakirjojen hiomista. Samalla luteaalivaiheen hormonivaihteluiden vuoksi on hyvä muistaa liiallisen kuormituksen mahdollisuus, jolloin joustavat aikataulut tulevat tarpeeseen.

Luteaalivaihetta, jota symboloi syksyn rauhallisuus ja valmistautuminen talveen, pidetään monilla naisilla haastavana ajanjaksona. Henkilökohtaisesti olen kokenut PMS-oireiden olevan erityisen voimakkaita luteaalivaiheen viimeisinä päivinä, jolloin työskentely on saattanut heikentyä huomattavasti. Unihäiriöt, mielialan lasku ja fyysiset oireet ovat lisänneet tähän vaiheeseen levon ja rauhoittumisen tarvetta. Tutkimusten perusteella nämäkin haasteet eivät kuitenkaan ole pysyviä. PMS-oireet syntyvät estrogeenin ja progesteronin epätasapainosta, jonka voivat laukaista tietyt ruokavalinnat, kuten kahvi, sokeri ja maitotuotteet. National Institutes of Health BioCycle- tutkimuksen mukaan pitkään hoitamattomana jatkuva PMS saattaa lisätä riskiä sairastua vaihdevuosien jälkeen esimerkiksi syöpään, sydänsairauksiin, diabetekseen ja dementiaan. (Vitti 2020, 22.) Omalla kohdallani PMS-oireet hävisivät kokonaan yksinkertaisen elämäntapamuutoksen myötä. Esimerkiksi luteaalivaiheessa magnesiumin ja omega-3-rasvahappojen syöminen tukee kehon hormonitasapainoa. Tämä on suhteellisen vaivaton ja luonnollinen hoitokeino verrattuna lääkärin usein suositteluihin masennus- ja ehkäisyvalmisteiden käyttöön.

Luteaalivaiheen yhdistelmä rauhallisuutta ja tarkkuutta voi muodostaa tärkeän osan projektityöskentelyn kokonaisstrategiasta. Luteaalivaiheen projektityöskentelyä voisi aikatauluttaa siten, että vaativimmat, luovuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta edellyttävät tehtävät sijoitetaan aikaan, jolloin energia on korkeimmillaan, yleensä siis vaiheen alkupäähän. Loppupuolen rauhallisempaa vaihetta voidaan hyödyntää projektitehtäviin, jossa tarvitaan syvällistä keskittymistä ja huolellisuutta. Tämän huomioon ottaminen voi näin parantaa työn laatua, vähentää mahdollisia virheitä ja stressiä. Projektityöskentelyssä onkin tärkeää tunnistaa, että jokaisen työntekijän fysiologiset rytmit voivat tarjota luonnollisen tavan jaksottaa tehtäviä. Kun työtehtäviä suunnitellaan huomioiden vaiheen vahvuudet, voidaan saavuttaa parempaa tasapainoa intensiivisten ja kevyempien työvaiheiden välillä.

#### 2.2.4 Kuukautiset

Talvella niin luonto kuin hormonitkin vetäytyvät ja rauhoittuvat, mikä herättää halun käpertyä sohvannurkkaan lämpimän viltin ja teekupin kanssa. Seuraavien 3–7 päivän aikana keltarauhanen imeytyy takaisin ja progesteronin tuotanto vähenee irrottaen kohdun limakalvon. Talven eli kuukautisten aikana hormonitasot ovat alhaisimmillaan, jolloin hormonien virittävät vaikutukset ovat poissa. Hormonitasojen nopea lasku aktivoi aivojen analyyttisen ja tunnepuolen yhteistyön, joka auttaa yhdistämään tunteet faktoihin ja määrittelemään parhaan kokonaiskuvan. Intuitio nostaa tällöin päätään, jolloin kaikenlainen reflektointi on ihanteellista tähän vaiheeseen. Kuukautisten johdonmukaisuus, väri ja kesto ovat myös vahva indikaattori hormoniterveydestä. (Vitti 2020, 71, 78; Kuuna 2025.)

Kuukautisvaiheen aikana oikean ja vasemman aivopuoliskon välinen yhteys vahvistuu, joka tehostaa kykyä analysoida ja arvioida. Kuukautisten sykliset vahvuudet ytimekkäästi ovatkin arviointi, analyysi sekä intuitio. Tämä tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden tarkastella objektiivisesti urakehitystä ja projektien tilaa sekä tehdä tarvittaessa suunnanmuutoksia, jotka ohjaavat haluttuun suuntaan. Kuukautisten aikana suositellaan uratavoitteiden uudelleenarviointia. Aivopuoliskojen aktiivisen vuoropuhelun vuoksi intuitiiviset viestit selkeytyvät, ja niiden kuuntelemista sekä ylös kirjaamista pidetään hyödyllisenä. Ajan mittaan voidaan havaita, että tietyt ajatukset, kuten työ- tai uranvaihto, toistuvat juuri tässä vaiheessa kietoa. Monilla naisilla kuukautisiin liittyy levottomuutta tai tyytymättömyyttä, mikä saattaa johtua joko hormonitasojen laskusta tai intuitiivisista viesteistä, jotka viittaavat muutostarpeisiin. Kun hormonaalista

rytmiä optimoidaan jokaisen vaihteen tarpeiden mukaan, omat tarpeet selkeytyvät. Joskus riittää pelkkä lepo, toisinaan taas tarvitaan merkittävämpi elämänmuutos. Mitä nopeammin tuntemukset huomataan ja niihin reagoidaan, sitä pikemmin aletaan elää todeksi omaa visiota. (Vitti 2020, 221.)

Viime kuukauden suoriutumista voi olla hyödyllistä tarkastella rehellisesti kuitenkin tuomitsematta. Tuntuiko tehty työ innostavalta ja antoisalta, vai tuntuiko olo hämmentyneeltä tai aliarvostetulta? Mikäli projektit eivät sytytä tai uran suunta ei vastaa tavoitteita, saattaa olla syytä harkita vaihtoehtoja ja pohtia, voisiko toisenlaisella lähestymistavalla tai kokonaan uudella suunnalla päästä lähemmäs omia päämääriä. On hyvä tiedostaa, että omat kiinnostuksen kohteet voivat muuttua ajan myötä omien kokemusten ja kasvun mukaisesti. Joskus aiemmin innostanut suunta on menettänyt alkuperäisen merkityksensä ja uudet vaihtoehdot alkavat tuntua taas houkuttelevimmilta. Työprojektit eivät aina tunnu kannattavilta, tai koko projekti tuntuu pysähtyneen. Tällaisissa tilanteissa on arvokasta antaa itselleen lupa tutkia muutoksen mahdollisuutta ja ottaa ensimmäiset askeleen kohti uutta suuntaa.

Projektityöskentelyssä kuukautiset tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden käyttää hormonaalisia vahvuuksia hyväksi, kun analysoidaan projektin edistymistä ja arvioidaan sen suuntaa. Projektityöskentelyn näkökulmasta juuri tässä vaiheessa voi olla hyödyllistä keskittyä tehtäviin, jotka vaativat analyysiä, suunnanmuutosten toteuttamista ja realistista arviointia. Esimerkiksi viime kuukauden edistymisen tarkastelu, aikarajojen tai budjettien uudelleenarviointi voi tuoda tarvittavia parannuksia. Tällöin myös mahdollisten muutosten toteuttaminen käynnistyy huomattavasti tarkoituksenmukaisemmin ja rauhallisin askelin. Lisäksi tämä vaihe tarjoaa mahdollisuuden tutkia omia intuitiivisia tuntemuksia siitä, mihin suuntaan projektin halutaan menevän.

Omien havaintojeni mukaan kuukautiset ovat hyvä hetki ottaa pieni hengähdystauko kaikkien projektien ja kiireiden keskellä ja pysähtyä arvioimaan omaa työskentelyä ja arkea. Onnistumisten ja kehityskohteiden läpikäyminen rauhassa voi olla arvokasta myös projektin jäsenille. Jos projektin suunta ei tunnu enää mielekkäältä, tässä vaiheessa olisikin otollista tarkistaa, miten tehtäviä voisi sovittaa paremmin omiin tavoitteisiin ja arvoihin, jotta projektin kulku olisi jatkossakin mahdollisimman sujuvaa ja inspiroivaa.

On kiinnostavaa huomata, kuinka hormonikierron eri vaiheet tarjoavat luonnollisia mahdollisuuksia optimoida projektityöskentelyä. Follikulaarivaiheessa korostuva luovuus ja strateginen ajattelu, ovulaatiovaiheen edistämä vuorovaikutus ja energisyys, luteaalivaiheen tarkkuus sekä loppuunsaattamisen taidot ja kuukautiskierron tuoma reflektointi muodostavat yhdessä monipuolisen työskentelymallin, jota voitaisiin soveltaa projektityöskentelyssä. Kierron eri vaiheet tukevat erilaisia työvaiheita, kuten

suunnittelua, tiimityötä ja kriittistä ajattelua, jolloin aikaansaatu monipuolisuus voi parantaa projektin kokonaislaatua. Näiden syklien tunnistaminen ja niiden vahvuksien hyödyntäminen mahdollistaa työtehtävien aikatauluttamisen niin, että sekä yksilön tehokkuus ja hyvinvointi tukevat toisiaan. Samalla on tärkeää muistaa kuukautiskierron vaiheiden ja kognitiivisten toimintojen välinen monimutkaisuus. Jokaisen kierto on yksikölinen, eivätkä kaikki koe samoja vaikutuksia yhtä voimakkaasti. Alla olevassa kuvassa on koottu (Kuva 2) tiivistelmä kuukautiskierron vaikutuksista työskentelyyn.



Kuva 2. Tiivistelmä kierron vaikutuksista työskentelyyn.

### 2.3 Työelämän haasteet

Työelämässä havaitsen yhä selvemmin, että oma hyvinvointi ja työnteko eivät pysy staattisena kuukausikierron eri vaiheissa. Omien läheisten kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella on selvää, että kuukautiskierron oireet, kuten kipu, väsymys ja mielialan vaihtelut, voivat merkittävästi heikentää

työkykyä. Henkilökohtaisten havaintojen lisäksi myös aiemmat tutkimukset tuovat esiin, kuinka hormonaaliset muutokset vaikuttavat monin tavoin työelämän kokemuksiin.

Viimeaikaiset tutkimustulokset osoittavat, että jopa 77,2 % naisista kokee, että kuukautiskierron oireet heikentävät heidän keskittymiskykyään työpaikalla, kun taas 89,3 % kokee sen raportoituvan energian laskuna. Lisäksi noin 68,3 % naisista ilmoittaa työtehon laskusta ja 86,9 % kokee mielialan heikkenemistä syystä, joka liittyy kierron vaihteleviin oireisiin. Näiden oireiden seurauksena lähes puolet tutkituista on joutunut ottamaan töistä vapaapäiviä, keskimäärin 5,8 päivää vuodessa. Vaikka moni nainen on fyysisesti paikalla, joka 80,7 % ilmoittaa kokeneensa merkittävää tuottavuuden heikkenemistä kuukautisten aikana. (Bamford ym. 2020, 7.)

Tutkimukset osoittavat myös, että tietyt oireet ovat erityisen haitallisia työteholle. Kivuliaat kuukautiset sekä runsas vuoto ovat yhteydessä merkittäviin työtehon laskuihin ja lisääntyneisiin poissaoloihin. Lisäksi premenstruaalinen oireyhtymä (PMS) ja premenstruaalinen dysforinen häiriö (PMDD), joiden esiintyvyys vaihtelee 20–40 % välillä, ovat yhdistettyinä heikentyneeseen kognitiiviseen suorituskykyyn ja lisääntyneisiin poissaoloihin. (Bamford ym. 2020, 7.)

Työpaikan tuen puute on myös keskeinen haaste. Noin puolet naisista kokee, ettei heillä ole mahdollisuutta keskustella avoimesti kuukautiskierron aiheuttamista haasteista esimiehensä kanssa, ja jopa 94,6 % raportoi, että työpaikalla ei ole saatavilla etuja tai käytäntöjä, jotka huomioisivat kierron vaikutukset. Kuitenkin samassa tutkimuksessa tuotiin esiin, että digitaalisten työkalujen käyttö on kuitenkin tuonut toivoa. Sen avulla naiset ovat parantaneet kehoitietoisuuttaan, valmiuttaan hallita oireitaan ja kommunikoida avoimemmin. Näitä työkaluja käyttävät naiset raportoivat vähemmän työtehon laskua ja poissaoloja, mikä viittaa siihen, että yksilötason digitaaliset ratkaisut voivat lieventää kuukautiskierron aiheuttamia haittoja. (Bamford ym. 2020, 9.)

Miksi naisten hormonaalisen kierron tukeminen on työpaikoilla tärkeää? Tuen ja käytäntöjen lisäämisellä on suora vaikutus yksilön ja organisaation hyvinvoinnille ja tuottavuudelle, jolloin niiden huomioiminen työpaikoilla ei ole vain empaattista vaan myös taloudellisesti järkevää (Reba 2024). Tutkimusten mukaan esimerkiksi kuukautist tuotteiden tarjonnan, infrastruktuurin parantamisen, toimintatapasuosittelun ja kivunhoidon avulla pystytään parantamaan naisten mahdollisuuksia tulla kohdelluksi tasavertaisina työntekijöinä työpaikalla. Sen seurauksena naistyöntekijätkin tunsivat suurempaa työtyytyväisyyttä ja yhteenkuuluvuutta työpaikoillaan, mikä osaltaan vähensi myös poissaoloja ja lisäsi raportoitua tuottavuutta. (Avni ym. 2024, 484.) Naisten terveyden parantaminen voisi tutkimusten mukaan lisätä maailman talouteen vuosittain vähintään biljoona dollaria vuoteen 2040

mennessä, mutta silti monet organisaatiot eivät tarjoa riittävää tukea kuukautisiin liittyviin haasteisiin. Ilmaisten kuukautistuotteiden ja kivunlievityskeinojen tarjoaminen, joustavien työaikojen tai etätöön mahdollistaminen kivuliaiden oireiden aikana, koulutusten järjestäminen kuukautisterveydestä ja sen vaikutuksista sekä avoimen keskustelun edistäminen ilman pelkoa stigmoista tai syrjinnästä ovat keinoja, joilla organisaatiot voivat edistää inklusiivisuutta ja työhyvinvointia. (Reba 2024.)

Monissa maissa naisten hormoniterveys ja siihen liittyvät tarpeet huomioidaan työelämässä paremmin kuin meillä. Esimerkiksi Intiassa, Etelä-Koreassa ja Japanissa naisilla on oikeus niin sanottuun kuukautisvapaaseen eli vapaapäivään kivuliaiden kuukautisten takia. Iso-Britanniassa äidit saavat jopa vuoden mittaisen palkallisen äitiysloman. Vertailun vuoksi Yhdysvalloissa Family and Medical Leave Act -laki takaa vain 12 viikkoa palkatonta perhevapaata. (Vitti 2020, 228.)

Nämä havainnot korostavat hormonaalisten vaihteluiden merkittävää vaikutusta naisten työkokemuksiin ja tuottavuuteen. Ne painottavat tarvetta lisätä tietoisuutta ja tukea työpaikoilla, jotta näihin ongelmiin voidaan puuttua ja parantaa naisten yleistä hyvinvointia ja urakehitystä. Tutkimuksen valossa on selvää, että pelkkä yksilötason oireiden hallinta ei riitä vaan tarvitaan myös järjestelmätason muutoksia, jotka mahdollistavat työpaikoilla paremman tuen naisten fysiologisille tarpeille. Tämänhetkinen tilanne ei ainoastaan heikennä yksilön hyvinvointia, vaan vaikuttaa myös organisaatioiden tuottavuuteen.

Seuraavassa osassa käydään läpi hormonaalista kiertoa projektityöskentelyn osalta. Osassa käydään ensin läpi projektityöskentelyn periaatteita ja samankaltaisuuksia kierron kanssa ja sitten esitellään projektityöskentelymalli, joka ottaa kierron eri vaikutukset huomioon.

## 3 Hormonaalisen kierron ja projektityöskentelyn yhdistäminen

### 3.1 Toimintaperiaatteet projektityöskentelyssä

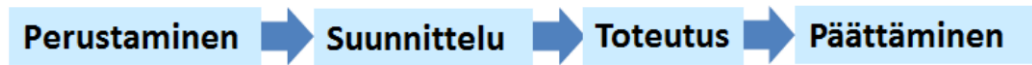
Ennen projektityöskentelymallin luomista, on tärkeää tuoda esiin projektityöskentelyn luonne ja toimintaperiaatteet. Käytän Helsingin Yliopiston laatimaa projektityöskentelyopasta tähän pääasiallisena lähteenä, sillä se käsittelee kokonaisvaltaisesti aiheen kaikki osa-alueet.

Millaista on projektityöskentely? Tyypillinen projekti voidaan määritellä ainutkertaiseksi kokonaisuudeksi, joka koostuu toisiinsa liittyvistä ja usein monimutkaisista tehtävistä. Se on rajattu ajallisesti, kustannuksiltaan sekä laajuudeltaan ja tähtää ennalta asetettuun päämäärään. Koska projektin kesto on määritelty, sen aloitus- ja lopetusajankohdilla on keskeinen merkitys. Projekti voi kohdistua esimerkiksi tuotteeseen, palveluun, organisaatioon, välineeseen, toimintatapaan, järjestelmään, prosessiin tai ihmisiin. Projektin koko ja luonne määrittää tarvittavan tekijämäärän. On tyypillistä, että projektilla on yksi päävastuuhenkilö, mutta sen toteutus edellyttää useiden osapuolten yhteistyötä ja jaettua vastuuta. Projektiryhmä muodostaa periaatteessa väliaikaisen organisaation, vaikka sama ryhmä voi toteuttaa useita projekteja peräkkäin tai samanaikaisesti. Tiimityö, joustavuus ja ennakkoluulottomuus korostuvat projektioorganisaatiossa. (Carver ym. 2016, 10.)

Projektityöskentely perustuu suunnitelmallisuuteen sekä johdonmukaisuuteen, ja jokainen projektin vaihe palvelee tiettyä tarvetta. Projektin hallinta edellyttää työkaluja, kuten ajankäytön hallintaa, viestintää, riskien arviointia ja dokumentointia (Carver ym. 2016, 7, 40). Erityisen keskeistä on riskienhallinta ja laadunvarmistus, jotka varmistavat projektin onnistumisen ja resurssien tehokkaan käytön. Sen lisäksi mahdollisten muutosten ennakointi ja niihin varautuminen joustavilla toimintamalleilla on tärkeää toteutuksen kannalta. (Carver ym. 2016, 52, 57.)

Projektin elinkaari koostuu tyypillisesti vaiheista, jossa prosessi, työ ja tuote voidaan jakaa pieniin osiin. Eri vaiheet ovat toisistaan riippuvaisia ja aikataulutettavia. Yleensä projektin elinkaari jaetaan neljään päävaiheeseen: perustaminen, suunnittelu, toteutus ja päättäminen (Kuva 3). Jokaisella vaiheella on oma tarkoituksensa ja toimintaperiaatteensa, joiden avulla projektia viedään järjestelmällisesti eteenpäin. Elinkaaren yksityiskohdat kuitenkin määrittellään erikseen kullekin projektille. Projektinhallinta pohjautuu projektisuunnitelmaan, joka erottaa projektin muusta ryhmätyöskentelystä.

Suunnitelma sisältää projektin tehtävän, aikataulun, toteutustavan, resurssit sekä tiedonvälitys- ja dokumentointiperiaatteet. (Carver ym. 2016, 10–11.) Kuvassa 4 on esimerkki siitä, millaisia vaihteita projektin etenemiseen voi kuulua.



Kuva 3. Projektin elinkaaren tyypilliset päävaiheet (Carver ym. 2016, 12).



Kuva 4. Havainnollistava esimerkki projektin etenemisvaiheista (Carver ym. 2016, 12).

### 3.2 Samankaltaisuudet kuukautiskierron kanssa

Projektilla ja kuukautiskierrolla on yllättävän monia samankaltaisuuksia. Liiketoiminta ja projektit kulkevat luonnollisissa sykleissä. Kuten kaikki muukin luonnossa, ne noudattavat tiettyä kaavaa: aloitus, kasvu, valmistuminen ja lepo. Yritystoiminnassa tämä näkyy usein nopean kasvun kausina, joita seuraavat supistusvaiheet. Samoin tulot voivat vaihdella, välillä on noususuhdanteita ja välillä hiljaisempia kausia. (Vitti 2020, 224.) Projektien osalta syklisyys ilmenee esimerkiksi niin, että välillä keskitytään uuden kehittämiseen ja lanseeraukseen, ja toisinaan huomio siirtyy suorituskyvyn arviointiin sekä asiakaskunnan kasvattamiseen uusien innovaatioiden sijaan. Näiden vaiheiden tiedostaminen ja niihin mukautuminen voi auttaa ylläpitämään selkeän suunnan ja

varmistamaan, että yrityksen tai hankkeen resurssit käytetään viisaasti. Useimmat menestyvät yritykset eivät tee monia asioita samanaikaisesti vaan keskittyvät yhteen asiaan, koska nopein tapa epäonnistua projektissa tai liiketoiminnassa on resurssien ylikuluttaminen, monitehtäväisyys ja tavoitteiden saavuttamatta jättäminen. Myös henkilökohtaisella tasolla yksilö voi hyödyntää omaa sykliään tehokkuuden parantamiseksi, myös liiketoiminnassa voidaan saavuttaa parempia tuloksia tunnistamalla ja kunnioittamalla luonnollista etenemisrytmiä. Kun projekteille annetaan riittävästi aikaa kehittyä ja saavuttaa täysi potentiaalinsa, lopputulos on tasapainoisempi ja kestävämpi. (Vitti 2020, 224.)

Projektityöskentely ja kuukautiskierto ovat molemmat jaksottaisia prosesseja, jotka etenevät vaiheittain ja joissa eri ajanjaksoille on ominaista erilaiset ominaisuudet ja tarpeet. Kummassakin prosessissa on selkeitä vaiheita, joiden aikana keskittyminen, tehokkuus ja voimavarat vaihtelevat luonnollisesti. Tämä rytmisyys voi tarjota oivalluksia siitä, kuinka työskentelyä voidaan järjestellä tehokkaammin ja yksilön luonnollista toimintasykliä paremmin tukevaksi.

Vaiheittainen eteneminen onkin yksi merkittävä samankaltaisuus. Projektityössä edetään loogisesti peräkkäisissä vaiheissa: ensin määritellään tavoitteet ja suunnitellaan, sitten toteutetaan ja lopulta arvioidaan lopputulokset. Kuukautiskierto noudattaa samankaltaista kaavaa, jossa eri vaiheet jatkavat loogisesti toistaan.

Muuttuvat voimavarat ja tehokkuus ovat myös yksi yhteinen tekijä. Kuukautiskierron eri vaiheet vaikuttavat henkilön energiatasoihin, mielialaan ja kognitiivisiin kykyihin, aivan kuten projektityössä tarvitaan vaihtelevasti sekä ”pehmeitä” taitoja eli taitoja toimia ihmisten kanssa sekä ”kovia” taitoja, kuten tietoa projektin suunnittelusta ja toteutuksesta (Carver ym. 2016, 6). Esimerkiksi follikulaarivaiheessa monet kokevat olevansa energisimmillään ja keskittymisensä olevan terävimmillään, mikä voi vastata projektin alkua, jossa ideointiin ja suunnitteluun tarvitaan paljon energiaa ja resursseja. Sen sijaan esimerkiksi projektin viimeistelyvaihe voisi vastata luteaalivaihetta, jossa saattaa ilmetä suurempaa tarvetta rauhoittumiselle ja yksityiskohtien hiomiselle. (Carver ym. 2016; Vitti 2020.)

Myös tarve joustavuudelle ja sopeutumiselle näkyy molemmissa prosesseissa. Projektit harvoin etenevät täysin ennalta suunnitellusti, vaan ne vaativat mukautumiskykyä ja tilanteeseen reagoimista. Samalla tavoin kuukautiskierron eri vaiheet voivat vaikuttaa henkilön toimintakykyyn, jolloin joustava aikataulutus ja tehtävien priorisointi on tärkeää. (Carver ym. 2016; Vitti 2020.) Jos eri kuukautiskierron eri vaiheiden luonnollisten vaihtelut olisi mahdollista ottaa huomioon projektityössä, voisi se edesauttaa mukautumiskykyä.

Oppiminen ja palautuminen ovat mukana molemmissa prosesseissa. Projektin päättyessä on tärkeää arvioida, mitä opittiin ja miten toimintaa voidaan kehittää seuraavaa kertaa varten. Kuukautiskierron aikana keho ja mieli käyvät läpi palautumisvaiheita, jotka mahdollistavat seuraavan jakson käynnistymisen optimaalisesti. Molemmissa tapauksissa tauot ja palautuminen eivät ole merkkejä tehottomuudesta, vaan olennainen osa prosessin jatkuvuutta ja kehittymistä. (Carver ym. 2016; Vitti 2020.)

Yhtäläisyydet herättävät vahvistuksen siitä, että on mahdollista kehittää projektityöskentelymalli, jolloin työn suunnittelussa voitaisiin ottaa huomioon luonnolliset energiavaihtelut. Näin voitaisiin hyödyntää ei vaiheiden vahvuuksia, mikä voisi tehdä työskentelystä paitsi tehokkaampaa myös kestävämpää.

### 3.3 Projektityöskentelymallin esittely

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on luoda helposti sovellettavissa oleva projektityöskentelymalli, joka huomioi kuukautiskierron vaikutukset. Projektityöskentelymalli (Liite1) vastaa myös kyselyn havaintoihin siitä, että suurin osa projektityöntekijöistä tunnistaa oman kiertonsa vaikutukset työkykyyn, mutta monet kokevat, ettei työpaikalla ole riittävästi käytäntöjä tai tietoa kierron huomioimiseksi. Projektityöskentelymallin luomiselle keskeiseksi teoreettiseksi aineistoksi nousi Alisi Vitten teos *In the FLO*, joka avaa paljon syklistä työskentelyä sekä Helsingin yliopiston kehittämä *Opas projektityöskentelyyn*, joka käsittelee tärkeimmät periaatteet projektityöskentelyyn. Mallin lähtökohtana on yhdistää nämä teoriat ja kyselyn löydökset, jolloin projektityön työskentelymenetelmät ovat yhdistetty kuukautiskierron eri vaiheiden ominaisuuksiin.

Projektityöskentelymalli vastaa tarpeeseen saada konkreettisia tapoja tuoda joustoa työtehtäviin, aikatauluihin ja tiimityöhön. Mallin tavoitteena on mahdollistaa parempi työssä jaksaminen sekä sujuvuus projektien toteutuksessa.

Projektityöskentelyn malli perustuu kuukautiskierron neljään vaiheeseen: follikulaari-, ovulaatio-, luteaali- ja mentruatiovaiheeseen. Nelivaiheisella rytmityksellä pyritään antamaan selkeä kaava, jossa omaa kiertoa hyödynnetään tietoisesti. Mallin kuuluu olla joustava työväline, jonka käyttö ei edellytä ehdotonta seuraamista, vaan sen tarkoituksena on lisätä itsetuntemusta ja mahdollistaa tietoinen yhteys työskentelyn ja kuukautiskierron välillä. Joustavuus ja intuitiivinen soveltaminen ovat projektityöskentelymallin

keskeisiä periaatteita, joiden tarve tuli esiin kyselystä ja aineistosta. Nelivaiheisuus tarjoaa rakenteen, jonka avulla projektin vaiheita saa helpommin jäsennehtyä omien voimavarojen mukaisesti. Mallissa on seitsemän toistuvaa elementtiä, jotka on valittu tukemaan syklisiä vahvuuksia sekä omaa hyvinvointia.

### **Otsikko ja teema**

Jokaiselle vaiheelle on annettu otsikko ja teema (Liite 1), joka kiteyttää sen keskeiset projektityön piirteet. Esimerkiksi ovulaatiovaiheessa otsikko ja teema on "Ovulaatio - Viestintä ja verkostoituminen" ja se on muodostettu aineistojen perusteella. Otsikko auttaa muistamaan oman vaiheen ja teema auttaa asettamaan jokaisen vaiheen painopisteen.

### **Hyödynnettävä energia**

Tämä osio (Liite 1) kuvaa kunkin vaiheen tyypillisen vireystason ja mielentilan. Se kokoaa tiivistetysti, millaisia vahvuuksia kyseisessä vaiheessa on tavallisesti havaittavissa. Osio on tehty *In the FLO* kirjan mukaan, ja se perustuu Vittin ajatukseen siitä, että kierron mukaiseen työskentelyyn siirtyminen tuo enemmän aikaa, vapautta ja tilaa tehdä oikeita asioita oikeaan aikaan, jolloin olo päivän päätteeksi on energisempi (Vitti 2020, 162). Kyselyn vastaukset otettiin myös suunnittelussa mukaan, sillä vastaajat tunnistivat oman työskentelyjen vaihtelevan syklisesti samalla tavalla, kuin tutkimuksissa. Esimerkiksi ovulaatiovaiheen hyödynnettävä energia on itsevarmuus, ulospäinsuuntautuneisuus ja vaikuttavuus. Osio auttaa tunnistamaan vaiheiden vaihtelut ja suunnittelemaan työskentelyään sen mukaisesti.

### **Voimalause**

Voimalause (Liite 1) toimii vaiheeseen virittäytymisen välineenä. Se on tarkoitettu enemmän tunnepohjaiseksi kuin käytännön ohjeeksi. Tarkoitus on, että käyttäjä voi palata voimalauseeseen päivän aikana ja muistuttaa itseään siitä energiasta tai näkökulmasta, joka kyseisessä vaiheessa voi tukea hänen työskentelyään. Voimalauseet ovat saaneet inspiraationsa sekä hormonaalisen kierron vaiheiden tunnetuista vaikutuksista, että kyselyssä esiin nousseesta tarpeesta vahvistavalle ja hyväksyvälle äänelle. Sen lisäksi se on otettu mukaan tuomaan keveyttä malliin. Esimerkiksi luteaalivaiheessa käytetty voimalause "Olen vakaa, keskittynyt ja omaksun sisäisen viisauteni" tarjoaa rauhoittavan ja itsevarmuutta vahvistavan kehysten vaiheeseen, jossa mieliala useasti voi olla

matala. Menstruaatio- eli kuukautisvaiheessa voimalaus ”Kunnioitan kehoni tarvetta levätä ja reflektoida” haluaa inspiroida naisia ottamaan palautumiseen kunnolla aikaa, jotta mieli sekä keho voisi paremmin syklin päätteeksi.

### **Hyviä tehtäviä**

Tutkimukset osoittavat, että kierron eri vaiheissa on erilaisia vahvuuksia, jotka myös heijastuvat työskentelyyn. Tehtävät ovat rakennettu tutkimusten, aineiston ja kyselyn perusteella sopimaan vaiheelle optimaaliseksi (Liite 1). Niitä on joka vaiheessa 6–7 kappaletta, jotta malli voitaisiin pitää yksinkertaisena.

Projektityöskentelyn opas tarjosi paljon eri tehtävätyyppejä, josta tehtävät sai muovattua sopimaan projektityöskentelymalliin. Esimerkiksi follikulaarivaiheeseen soveltuvat ideointisessiot ja strateginen suunnittelu, ovulaatioon sosiaaliset tapaamiset ja esiintyminen, luteaalivaiheeseen järjestelmällinen ja yksityiskohtainen työskentely ja kuukautisiin kevyemmät ja itsenäiset tehtävät. Jokaista tehtävää on selkeyden ja ymmärtämisen vuoksi avattu parilla lauseella, jotta mallia olisi helpompi hyödyntää. Avaavat lauseet ovat tarkoitettu olemaan myös kannustavia luonteeltaan. Esimerkiksi yhtenä tehtävänä ovulaatiovaiheessa on neuvottelut ja päätöksenteko, ja avaavana lauseina on ”Sopimusten tekeminen, asiakkaisen kohtaaminen ja yhteistyökuvioiden tarkentaminen onnistuu nyt sujuvasti. Luontainen vaikutusvoimasi auttaa saamaan ihmiset puolellesi”.

### **Kysymykset itsereflektointiin**

Reflektointikysymykset (Liite 1) pyrkivät antamaan tilaisuus pysähtymään ja kuuntelemaan oman kehon viestejä. Niitä on joka vaiheessa kaksi ja ne ohjaavat huomion itsessä tapahtuviin muutoksiin ja auttavat suunnittelemaan työtä oman kokemuksen pohjalta. Kuukautiskierron ja projektityöskentelyn yhdistämisessä on vahvasti mukana itsetuntemus, jolloin itsereflektointikysymykset olivat sopiva elementti siihen. Kyselyssä nousi esiin kiinnostus tietoisuuteen omista kehon tuntemuksista eri vaiheista, jolloin itsereflektointikysymykset koittavat auttaa myös tähän. Esimerkiksi kysymys ”Missä haluan tulla nähdyksi nyt? Mieti, millä foorumilla tai kanavassa haluaisit nostaa esiin osaamistasi tai projektia” ovulaatiovaiheen kohdalla herättää kysymyksen omasta roolista ja näkyvyydestä projektissa. Kysymykset haluavat ohjata haluttuun henkilökohtaiseen suuntaan joka vaiheessa, jolloin omat tuntemukset ja tarpeet tulevat näkyviksi ja auttavat suunnittelemaan seuraavia päiviä tietoisemmin. Pysähtyminen ja oman tilanteen reflektointi on projektien etenemisen ja onnistumisen kannalta tärkeää, joka tuli myös ilmi aineistoista.

## **Tehtävät, joihin keskityn**

”Tehtävät, joihin keskityn” -kohdassa (Liite 1) käyttäjä saa itse täyttää to do-tyyppisen listauksen haluamallaan tavalla. Kohta on otettu mukaan malliin, jotta projektityöskentelymallissa säilyisi yksilöllisyys sekä mukautettavuus tehtävien osalta. Elementti auttaa konkretisoimaan, mihin työtehtäviin on henkilökohtaisesti järkevää tarttua missäkin vaiheessa. Se perustuu kyselyyn, jossa vastaajat kokivat haluavansa tai jo priorisoivansa tehtäviä omien voimavarojen mukaisesti. Kirjaamalla ylös esimerkiksi ”Varaan ideointisession” tai ”Teen budjettilaskelman loppuun”, käyttäjä voi jäsentää työnsä realistisesti omiin tehtäviinsä. Kohta voi toimia sykleittäin toistuvina tehtävinä tai lapun voi tulostaa joka kierto uudestaan ja täyttää kohdan sen mukaisesti. Sama pätee myös seuraavaan muistiinpanokohtaan.

## **Muistiinpanot**

Muistiinpanot-osio (Liite 1) on mallissa mukana siksi, että se mahdollistaa yksilöllisen muokkauksen, sillä kaikkien hormonitoiminta toimii kuitenkin uniikilla tavalla, mikä kävi ilmi aineistoista ja kyselystä. Mallin käyttäjälle tarjotaan tilaa pohtia, mikä itsellä toimii, mitä kannattaa ehkä jatkossa ajoittaa eri tavalla tai millaisia tuntemuksia eri tehtävät herättävät. Esimerkiksi kuukautisten muistiinpanoihin voi kirjoittaa: ”Tänään tunsin kipua, työskentely tuntui raskaalta, mutta tiheämmät tauot ja ravitseva ruoka auttoivat.” Näin kerätty materiaali toimii henkilökohtaisena tukena myös tuleviin sykleihin ja voidaan yhdistää oma kehotietoisuus ja projektinhallinta tavalla, joka vahvistaa itseymmärrystä.

Projektityöskentelymallin rakenteessa toistuvat elementit tekevät siitä helposti lähestyttävän ja visuaalisesti selkeän, eikä sido käyttäjää tiettyyn tapaan toimia. Mallin voi ottaa käyttöön yksilöllisesti tai halutessaan osana tiimin yhteisiä työskentelytapoja. Tavoitteena on tarjota lempeä mutta jäsentävä työkalu, joka voi auttaa säästämään energiaa ja parantamaan työtyytyväisyyttä.

### **3.3.1 Projektityöskentelymallin soveltaminen**

Projektityöskentelymallin soveltaminen ei tapahdu aina suoraviivaisesti, vaikka se tarjoaa rakenteen ja työkaluja työskentelyn rytmittämiseen. Käytännön työelämällä on monia rajoituksia, kuten eri pituiset projektit, tiukat aikataulut ja

tiimityöskentely. Tämä ei ole kuitenkaan este mallin käytölle, vaan pikemminkin muistutus siitä, että mallia ei ole luotu noudatettavaksi kirjaimellisesti. Sen sijaan se on tarkoitettu tukemaan omaa ajattelua ja antamaan omaan työskentelyyn erilaisia tapoja.

Mallin avulla voi suunnitella sopivimpia tehtäviä tiettyyn hetkeen, mutta silti on kaikki vapaus tehdä niitä tehtäviä, jotka eivät täydellisesti sovi tiettyyn kierron vaiheeseen. On täysin mahdollista tehdä tehtäviä, jotka eivät ole linjassa kierron kanssa, ne saattavat vaatia vain enemmän keskittymistä tai palautumisaikaa. Olennaista on, että projektityöskentelymallin käyttö tuntuu voimaannuttavalta eikä rajoittavalta.

Projektityöskentely on useasti ryhmässä työskentelyä, joka voi herättää kysymyksen siitä, miten syklinen työskentely voidaan sovittaa tiimityöhön? Tuleeko kaikkien tietää toistensa kierron vaiheet? Pitääkö jokaisen ripustaa kalenteri työpisteelleen? Tämä ei ole tarpeellista. Syklisen työskentelyn hyödyntäminen voi olla täysin yksilöllinen ja huomaamaton prosessi. Kuten ei miehiltäkään odoteta tietoa testosteronitasojen vaihtelusta, ei naisilta tule vaatia kiertotietojensa jakamista. Riittää, että yksilö itse tiedostaa, missä vaiheessa ollaan ja ottaa sen huomioon.

Tiimit hyötyvät eriaikaisesta syklistyydestä, Yksi voi olla ideointivaiheessa, toinen realistisessa tarkastelussa ja kolmas toteuttamassa käytäntöjä. Tämä tuo monimuotoisuutta ja tasapainoa projektityöhön. Jos kaikki olisivat samassa vaiheessa, esimerkiksi täynnä ideoita follikulaarivaiheessa, ilman ketään tarkastelemassa realistisia toteutusmahdollisuuksia, voitaisiin päätyä liian moneen keskeneräiseen projektiin. Kun jokainen yksilö ottaa huomioon oman kiertonsa mukanaan tuomat edut ja haasteet, kollektiivinen tehokkuus paranee. Se mahdollistaa joustavamman ja luontevamman yhteistyön, jossa erilaiset näkökulmat tukevat toisiaan ja auttavat viemään projekteja eteenpäin entistä sujuvammin.

Mallia voidaan tehokkaasti hyödyntää esimerkiksi projekteissa, jossa aikataulut on joustavaa. Mallia voidaan soveltaa paremmin niissä projekteissa, jossa tehtävien suorittamisjärjestys voidaan suunnitella etukäteen ja mukauttaa kierron eri vaiheiden mukaan. Esimerkiksi luovat projektit, kuten markkinointikampanjat tai tuotekehitys, tarjoavat mahdollisuuden sovittaa ideoinnin ja tarkkuutta vaativat tehtävät syklin eri vaiheisiin.

On myös tärkeää huomioida, ettei sykli ole kaikilla säännöllinen. Jos hormonitoiminta on epätasapainossa tai kierto ei ole selkeä, mallin käyttö voi tuntua vaikealta. Tällöin itsetuntemus omasta kierrosta voi kehittyä hitaammin. Tutkimusten mukaan hormonaalisia epätasapainoja voidaan kuitenkin usein tukea esimerkiksi verensokerin ja stressin hallinnalla, jota avataan enemmän

3.3.3 kappaleessa. Projektityöskentelymalli ei edellytä täydellistä tasapainoa, vaan sen käyttö voi toimia myös keinona kierron tarkkailun ja oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Projektityöskentelymallin ytimessä on ajatus siitä, että projektityö ei ole tasaista suorittamista vaan vaiheista koostuva kokonaisuus. Siksi mallin soveltaminen ei perustu kontrolliin vaan ymmärrykseen ja joustoon.

### 3.3.2 Hyödyt

Projektityöskentelymalli tarjoaa uudenlaisen tavan lähestyä projektin rytmitystä ja omien voimavarojen hallintaa. Sen suurin vahvuus on siinä, että se tuo esiin työntekijän oman kokemuksen ja jaksamisen osaksi projektin suunnittelua. Parhaimmillaan se lisää itsetuntemusta, vähentää kuormitusta ja tuo työhön keveyttä, kun tehtäviä osataan kohdentamaan vaiheisiin, joissa niiden tekeminen tuntuu luontevimmilta.

Yksi mallin keskeisimmistä hyödyistä on työssä jaksamisen tukeminen. Kyselyssä nousi vahvasti esiin tarve palautumiselle, ymmärrykselle ja joustolle erityisesti kierron kuormittavissa vaiheissa. Kun työntekijä oppii ennakoimaan, missä vaiheessa hän kaipaa enemmän rauhaa ja missä on luontevaa olla esillä, arjesta tulee hallittavampaa. Tämä voi vähentää uupumusta ja lisätä kokemusta työn merkityksellisyydestä.

Projektityöskentelymallin käyttäminen voi myös vahvistaa myötätuntoa ja lisätä tunnetta siitä, että työelämässä on tilaa yksilöllisyydelle. Kun kuukautiskierron huomioi arjen suunnittelussa, hyödynnetään kehon hormonaaliset supervoimat. Voidaan lieventää häiritseviä oireita, tehostaa kehon luonnollisia toimintoja, edistää pitkäaikaista hyvinvointia ja saada käyttöön suurempi luovuus, vaivattomampi tuottavuus, syvempi merkityksellisyyden tunne sekä suurempi itsetietoisuus. (Vitti 2020, 317.)

Kun keskitytään yhden asian tekemiseen ihanteellisella hetkellä sen sijaan, että yritettäisiin tehdä kaikkea yhtä aikaa, toimitaan tehokkaammin, päästään useammin flow-tilaan ja parannetaan yleistä suorituskykyä. Kun jatkuvasta tuottavuuden paineesta luovutaan ja hyödynnetään luovan prosessin oikeaa ajoitusta, saadaan enemmän aikaa ja keskitytään paremmin merkityksellisiin tehtäviin. Kun työ saatetaan huolellisesti päätökseen ja otetaan aikaa oppia kokemuksesta, järjestelmä pääsee ikään kuin nollaantumaan. Lopulta syntyy tunne, että tehdään vähemmän, mutta palaudutaan paremmin ja ollaan valmiimpia tarttumaan seuraavaan suureen ideaan. Tämän ansiosta kertyy enemmän energiaa myös muille elämänalueille. (Vitti 2020, 229.)

Mallin hyödyt näyttäytyvät vahvempina erityisesti silloin, kun työyhteisössä arvostetaan inhimillisyyttä, itseohjautuvuutta ja hyvinvoinnin tukemista. Malli toimii parhaiten projekteissa, joissa on mahdollista suunnitella työskentelyä edes jossain määrin oman rytmin mukaa, ja joissa palautumiselle on tilaa.

### 3.3.3 Haasteet

Kuitenkin on tärkeää tunnistaa myös mallin mahdolliset rajoitteet ja haasteet. Mallin käyttö on vaikeaa ympäristössä, joissa työaikaa tai tehtäviä ei voida ollenkaan mukauttaa. Esimerkiksi tietyissä asiakastyön muodoissa kierron mukainen rytmitys voi olla lähes mahdotonta. Tällöin malli voi toimia lähinnä muistutuksena oman kierron vahvuuksista ja syklisen suunnittelun voi tuoda arkeen muilla tavoin esimerkiksi liikunnan ja ruokavalion kautta.

Myös kulttuurinen ja yhteiskunnallinen konteksti vaikuttaa siihen, miten helposti mallia voidaan ottaa käyttöön. Monilla työpaikoilla kierron vaikutuksista puhuminen voi olla tabu, eikä rakenteita hormonaalisten rytmien huomioimiselle ole. Kuitenkin mitä enemmän normalisoimme biologiset eroavaisuutemme ja luomme käytäntöjä niiden tueksi, sitä nopeammin voimme rakentaa inhimillisemmän ja kestävämmän työympäristön. Meidän pitää olla itse se muutos, jonka haluamme nähdä, sillä muutos ei synny itsestään. (Vitti 2020, 219.) Siksi myös projektityöskentelymalli on minulle tärkeä pieni askel kohti tasa-arvoisempaa työelämää.

Haasteita voi tuoda myös kierron epäsäännöllisyys tai hormonitoiminnan häiriöt. Jos kuukautiset koetaan enemmän haittana oireiden tai epäsäännöllisyyden vuoksi, voi tuntua hankalalta alkaa hyödyntämään kiertoa projektityöskentelyssä. Useat ihmiset eivät myöskään osaa sanoa, missä kohtaa kiertoa ovat. Tämä on kuitenkin hyvin yleinen tilanne, ja useimmat hormonaaliset oireet juontavat juurensa samoista syistä, jotka usein ovat korjattavissa elämäntapamuutoksilla (Vitti 2020, 177.)

Jos hormonitoiminta on epätasapainossa, on tärkeää ottaa asia hoitoon, ennen kun voidaan alkaa hyödyntämään kiertoa työskentelyssä. On kolme kriittistä vaihetta, joiden läpikäyminen on välttämätöntä ennen sykliin mukauttamista. (Vitti 2020, 179.)

#### 1. Verensokerin vakauttaminen

Hormonitoiminnan perusta on tasapainoinen verensokeri. Kun verensokeri vaihtelee jyrkästi päivän aikana, se vaikuttaa suoraan hormonitasapainoon, ovulaatioon ja progesteronin tuotantoon. Liian korkeat tai matalat

verensokeritasot aiheuttavat kehoon stressireaktion, mikä voi pitkällä tähtäimellä häiritä kiertoa ja pahentaa hormonaalisia oireita. Vakauttamalla verensokeria ruokavalion ja elämäntapojen avulla kehosi saa mahdollisuuden alkaa toimia luonnollisella tavalla. (Vitti 2020, 179.)

## 2. Lisämunuaisten tukeminen

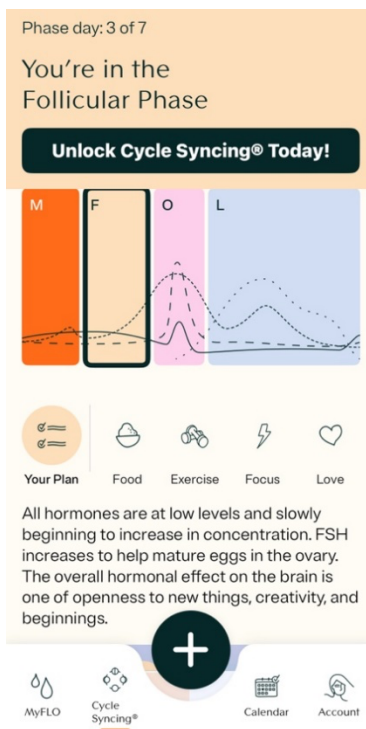
Stressillä on valtava vaikutus hormonaaliseen tasapainoon. Lisämunuaiset erittävät kortisolia, ja jos ne ovat ylikuormittuneet, kortisolitasot voivat nousta tai romahtaa, mikä häiritsee kuukautiskiertoa. Krooninen stressi voi johtaa kierron epäsäännöllisyyteen tai jopa kuukautisten poisjääntiin. Siksi lisämunuaisia täytyy tukea oikeanlaisella ravinnolla, riittävällä levolla ja stressinhallintakeinoilla ennen kuin keho voi palautua hormonitasapainoon. (Vitti 2020, 180.)

## 3. Poistoelinten tukeminen

Maksa, munuaiset, paksusuoli ja iho ovat kehon tärkeimmät poistoreitit. Ne auttavat kehoa pääsemään eroon ylimääräisestä estrogeenista ja muista hormoneista, jotka voivat aiheuttaa epätasapainotiloja. Jos poistoreitit eivät toimi kunnolla, hormonit jäävät kiertämään elimistöön ja voivat aiheuttaa esimerkiksi estrogeenidominanssia, joka on yksi yleisimmistä hormonaalisen häiriöiden aiheuttajista. (Vitti 2020, 180.)

Kun nämä kolme asiaa on hoidettu, vasta voidaan alkaa keskittymään kierron hyödyntämiseen. On tärkeää ymmärtää, että hormonaalista tasapainoa ei saavuteta hetkessä, mutta kun keho alkaa toimia optimaalisesti, kuukautiskierto vakiintuu ja oireet helpottavat. Kaikki hormonit vaikuttavat toisiinsa, ja hormonitoiminta on monimutkainen, mutta hallittavissa oleva kokonaisuus. Esimerkiksi pelkkä ehkäisytablettien käyttö ei voi ratkaista hormoniongelmaa, sillä se ei puutu ongelman juurisyihin. (Vitti 2020, 180.)

Jos haluaa tukea hormonitasapainoasi ja päästä jyvälle omasta kierrosta, voi hyödyntää esimerkiksi MyFLO-sovellusta, joka auttaa seuraamaan kierron vaiheita, oireita ja tunnistamaan mahdollisia hormonaalisia epätasapainotiloja. Sovellus antaa myös joka vaiheessa omaan tilanteeseen räätälöityjä havaintoja esimerkiksi työskentelystä, liikunnasta ja ruoasta ilmaiseksi. (flliving 2024.) Toisia samankaltaisia sovelluksia on esimerkiksi Clue, Flo ja Maya. Alla olevassa kuvassa 5 on näyttökuva MyFLO-sovelluksesta.



Kuva 5: MyFLO-sovellus

Alisa Vittin teos *In the FLO* tarjoaa syvällisemmän katsauksen siihen, miten voidaan parantaa kiertoa luonnollisesti. Kirjassa käydään myös läpi, kuinka voidaan myös optimoida kiertoa ruokavalion ja liikunnan kautta. Oikeanlainen hormonien tukeminen ei ainoastaan paranna terveyttäsi, vaan myös tehostaa työskentelyä ja auttaa käyttämään luonnollista rytmiä tehokkaammin.

Seuraavassa kappaleessa käydään läpi opinnäytetyön ohessa toteutetun kyselyn tuloksia sekä työelämästä yleisesti että projektityöskentelijöiden osalta.

## 4 Kysely hormonikierron vaikutuksista työelämään

### 4.1 Kyselyn toteutus

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, jonka avulla selvitettiin hormonaalisen kierron vaikutuksia työelämässä ja erityisesti projektityöskentelyssä. Toiveena oli saada esille yleistä tietämystä ja mielipiteitä aiheesta sekä hyödynnettävää dataa projektityöskentelymallin luomiseen. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka laadittiin opinnäytetyön aihepiiriin sekä Tietoarkiston kvantitatiivisen tutkimusverkkokäsikirjan pohjalta (Tietoarkisto, 2021). Kysely (Liite 2) sisälsi pääasiassa monivalintakysymyksiä ja Likert-asteikollisia väittämiä, mutta mukana oli myös avoimia kysymyksiä vastaajien kokemusten syventämiseksi.

Kysely toteutettiin Webropol-työkalulla ja se oli avoinna kahden viikon ajan. Vastaaminen oli täysin anonymia. Kysely jaettiin useiden sähköisten kanavien kautta, kuten Facebook-ryhmissä, sähköpostitse ja WhatsAppin välityksellä. Kysely jaettiin muun muassa opiskelijaryhmiin, akateemisten ja yrittäjänäisten ryhmiin, markkinointitoimistoissa työskenteleville, projektityöryhmiin sekä tuttavapiiriin kautta eri ihmisille. Kohderyhmänä olivat naiset, joilla on tai on ollut kuukautiskierto, ja myös ne naiset, joilla on kokemusta projektityöstä. Kyselyllä pyrittiin tavoittamaan mahdollisimman monipuolinen joukko vastaajia eri aloilta ja elämäntilanteista.

Kyselyyn vastasi 93 henkilöä, joista 84 täytti kohderyhmän kriteerit. Noin puolella vastaajista (n=44) oli kokemusta projektityöskentelystä sekä kuukautiskierrosta. Projektityötä tehneiden vastaajien vastaukset analysoitiin erikseen, jotta voitiin tarkastella myös hormonaalisen kierron vaikutuksia nimenomaan projektityön kontekstissa.

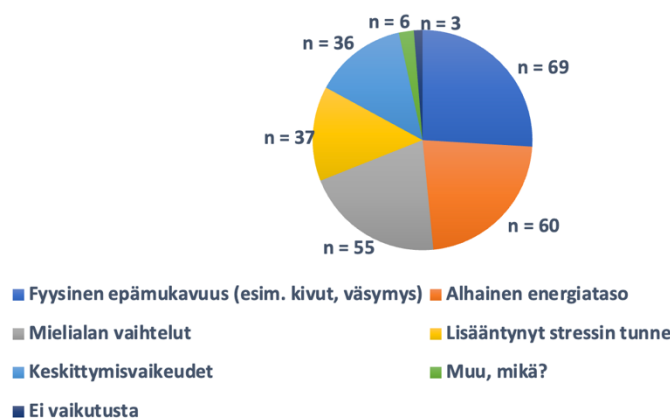
Suljettujen kysymysten vastaukset analysoitiin kuvailevan tilastollisen analyysin keinoin. Tuloksia tarkasteltiin prosenttiosuuksina ja jakaumina, joiden avulla selvitettiin vastaajien kokemusten yleisyyttä ja suuntaa. Avoimet vastaukset analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, jonka tavoitteena oli tunnistaa toistuvia teemoja ja ilmiöitä. Tämä yhdistelmä mahdollisti sekä kvantitatiivisen että laadullisen näkökulman esiin tuomisen ja tarjosi syvempää ymmärrystä vastaajien kokemuksista ja kehitysehdotuksista.

## 4.2 Tulokset työelämästä yleisesti

Kyselyn tulokset osoittavat, että hormonaalisen kierron eri vaiheet vaikuttavat merkittävästi vastaajien työkykyyn ja jaksamiseen. Analyysissa tarkasteltiin kaikkia vastaajia, joilla on tai on ollut kuukautiskierto (n=84), jotta saatiin yleiskuva kierron vaikutuksista työelämässä.

Kuvion 1 perusteella hormonaalisen kierron eri vaiheet aiheuttavat monenlaisia haittavaikutuksia työskentelyyn. Yleisimmiksi haittavaikutuksiksi ilmoitettiin fyysinen epämukavuus (82 % vastaajista), alhainen energiataso (71 %) ja mielialan vaihtelut (65 %). Vain 4 % kyselyyn vastanneista koki, että kuukautiskierrolla ei ole haittavaikutuksia omaan työskentelyynsä. Useimmat vastaajat raportoivat kokevansa useita haittavaikutuksia samanaikaisesti, mikä viittaa siihen, että hormonaalisen kierron vaikutukset ovat monimuotoisia ja yksilöllisesti vaihtelevia (Kuvio 1).

Millaisia kuukautiskierron haittavaikutuksia kohtaat työskentelyssäsi? (Voit valita useita vaihtoehtoja)



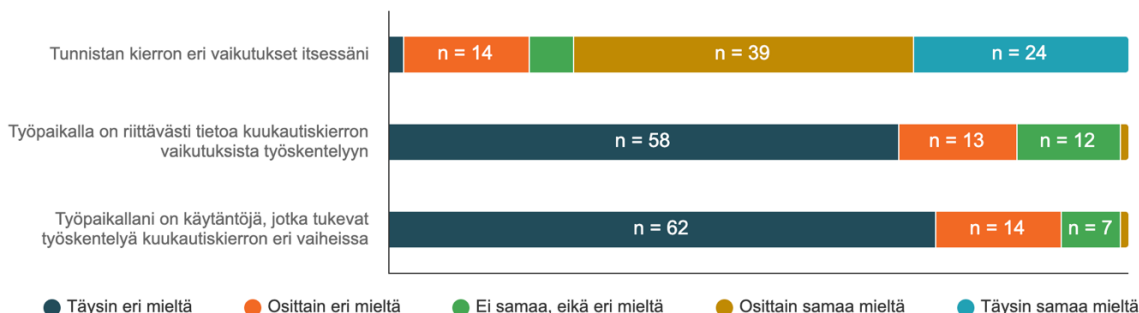
Kuvio 1. Hormonaalisen kierron aiheuttamat haittavaikutukset työssä (n = 84)

Kuvion 1 tulokset ovat linjassa aiemmin esitetyn tutkimustiedon kanssa, jonka mukaan naisista iso osa kokee kuukautiskierron haittaavan työskentelyä, joka näkyy esimerkiksi keskittymiskyvyn tai mielialan heikkenemisenä (Bamford ym. 2022). Nämä havainnot vahvistavat kyselyn tuloksia ja osoittavat, että hormonaalisen kierron vaikutukset työkykyyn ovat laajasti tunnistettuja.

Vaikka suurin osa vastaajista tunnisti kierron vaikutukset omaan työskentelyynsä, työpaikkojen käytännöt ja tietoisuus aiheesta koettiin edelleen puutteellisiksi. Vastaajien enemmistö arvioi, ettei heidän työpaikallaan ole riittävästi tietoa kuukautiskierron vaikutuksista työskentelyyn eikä käytäntöjä,

jotka tukisivat työskentelyä kierron eri vaiheissa (Kuvio 2). Tämä osoittaa ristiriidan yksilötason kokemusten ja organisaatiotason käytäntöjen välillä.

#### Arvioi seuraavia väittämiä

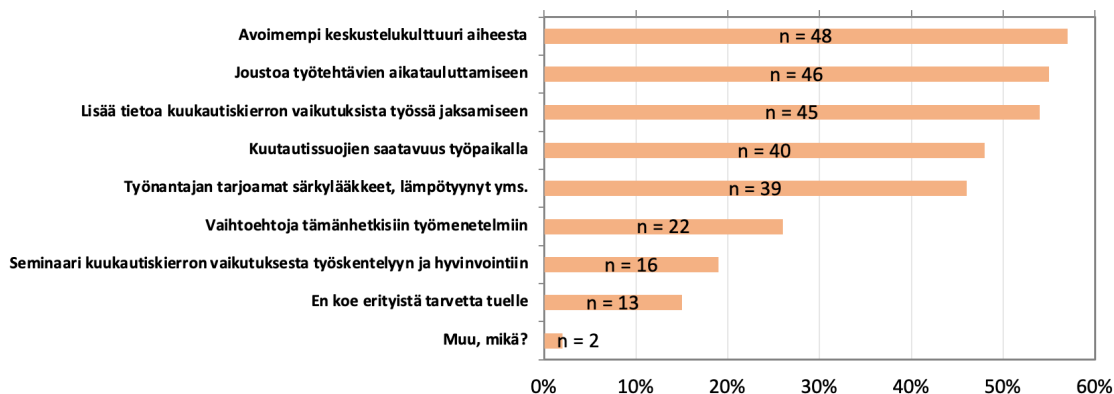


Kuvio 2. Kyselytulos tunnistamisesta ja työpaikan käytännöistä (n = 84)

Myös tämä havainto on yhteneväinen aiemman tutkimuksen kanssa, joka kertoi, että jopa 94,6 % naisista kokee, ettei heidän työpaikallaan ole käytäntöjä, jotka huomioisivat kuukautiskierron vaikutukset (Bamford ym. 2020). Tämä viittaa siihen, että kyselyyn vastanneiden kokemukset eivät ole yksittäisiä, vaan heijastavat laajempaa rakenteellista puutetta työelämässä.

Kyselyssä kartoitettiin myös vastaajien toiveita työpaikan tukitoimista. Tulosten perusteella vastaajat toivoivat erityisesti avoimempaa keskustelukulttuuria (57 % vastaajista), joustavuutta työtehtävien aikatauluttamiseen (55 %), lisää tietoa kierron vaikutuksista jaksamiseen (54 %) sekä konkreettisia tukitoimia, kuten kuukautissuojien (40 %) ja kivunlievityskeinojen saatavuutta (39 %). (Kuvio 3.)

#### Mitä tukea toivoisit työpaikalta kuukautiskierron huomioimiseksi? (Voit valita useita vaihtoehtoja)



Kuvio 3. Toivottu tuki työpaikalta (n = 84)

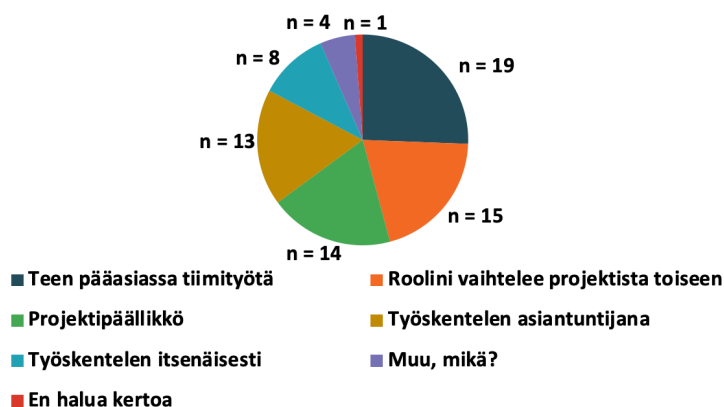
Kuvion 3 tuloksissa nähdään, useat vastaajat vastasivat useamman vaihtoehdon, joka kertoo tarpeesta monipuolisemmalle tuen tarpeelle.

#### 4.3 Tulokset projektityöskentelystä

Tässä luvussa tarkastellaan erikseen niiden vastaajien näkemyksiä, joilla on kokemusta projektityöskentelystä ja kenellä on tai ollut kuukautiskierto (n=44). Analyysin tavoitteena oli selvittää, miten hormonaalisen kierron eri vaiheet vaikuttavat projektityössä toimivien henkilöisen työskentelyyn ja jaksamiseen.

Vastaajien roolit projektityössä jakautuivat tasaisesti eri tehtäväalueille, mikä mahdollisti monipuolisen näkökulman kierron vaikutuksista eri työrooleissa (Kuvio 4).

##### Millainen on roolisi projektityöskentelyssä? (Voit valita useita vaihtoehtoja)



Kuvio 4. Projektityöskentelijöiden roolijakauma (n = 44)

Projektityöskentelijöistä 43 % tekee tiimityötä, rooli vaihtelee projektista toiseen 34 % vastaajista, 34 % on projektipäällikkö ja 30 % työskentelee asiantuntijana. Kun vastaajilta kysyttiin, miten kuukautiskierron eri vaiheet vaikuttavat heidän työskentelyynsä, tuloksista ilmeni selkeitä syklisiä vaihteluita. Kiertokohtaisista vastauksista suljetaan pois ne projektityöskentelijät, jotka eivät ole kiinnittänyt huomiota vaihteluihin, jotta saadaan vaiheiden kokemuksista täsmällisempää tietoa.

Follikulaarivaiheessa 43 % vastaajista koki olevansa aikaansaavampi, 23 % vastaajista luovat tehtävät sujuivat paremmin. Tämä havainto tukee aikaisempaa tutkimustietoa, jonka mukaan estrogeenin nousu lisää kognitiivista

terävyyttä, luovuutta ja strategista ajattelua (Vitti 2020; Asim ym. 2024). Follikulaarivaihe yhdistyi myös lisääntyneen vireyteen ja positiiviseen mielialaan muilla vastaajilla. Myös tämä korreloi tutkimustiedon kanssa, jonka mukaan estrogeeni lisää serotoniinin tuotantoa, joka nostaa energiatasoa ja kirkastaa mieltä (Kuuna 2025).

Ovulaatiovaiheessa 59 % vastaajista koki olevansa energisempi, 19 % ilmoitti sosiaalisten työtehtävien sujuvan erityisen hyvin ja 13 % koki sosiaalisten työtehtävien tuntuvan helpommilta. Tämä on linjassa tutkimustiedon kanssa, jonka mukaan ovulaatiovaiheessa sosiaaliset ja verbaaliset taidot ovat huipussaan (Vitti 2020; Avila-Varela ym. 2024). Useampi vastaaja mainitsi avoimessa kentässä myös itsevarmuuden kasvun, joka onkin tyypillinen piirre vaiheelle.

Luteaalivaiheessa 31 % vastaajista ilmoitti suosivansa itsenäisiä tehtäviä ja 20 % rutiiniluonteista työskentelyä. Lisäksi 29 % vastaajista kokivat tarvitsevansa enemmän aikaa palautumiseen. Tämä on myös linjassa aiemman tutkimusten kanssa, joiden mukaan luteaalivaihe tukee yksityiskohtiin keskittymistä ja rauhallista työrytmiä. (Pletzer ym. 2019; Vitti 2020). Avoimen vaihtoehdon vastauksissa kaikki kuvailivat mielialaoireiden haittaavaa työskentelyä, mikä onkin yleinen ilmiö luteaalivaiheen loppupuolella (Vitti 2020).

Kuukautisten aikana koetut vaikutukset olivat selvemmin kielteisiä. 39 % vastaajista koki fyysisten ja henkisten oireiden haittaavaa työskentelyä. 27 % ilmoitti suosivansa rauhallisempaa työrytmiä ja 26 % toivovansa enemmän lepoa. Tämäkin havainto tukee aikaisemmin esitettyä tutkimustietoa siitä, että kuukautisvaiheessa energiatasot ovat alhaisimmillaan ja tarve palautumiselle korostuu (Vitti 2020; Kuuna 2025). Avoimessa kentässä nousi esiin kokemus siitä, että työpaikalla odotetaan normaalia suoriutumista myös kierron kuormittavimmissa vaiheissa, mikä aiheuttaa paineita ja stressiä.

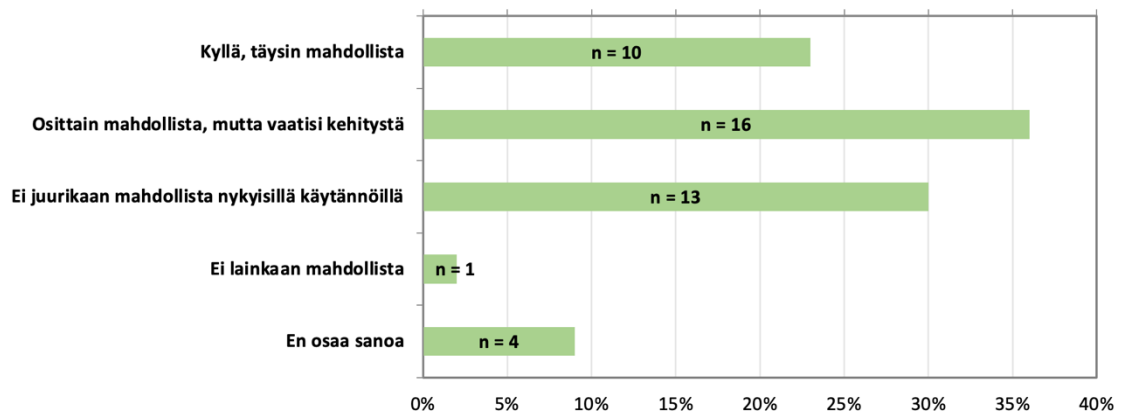
Kyselyn perusteella suurin osa projektityötä tekevistä tunnistaa hormonaalisen kierron vaikutukset omaan työskentelyynsä: yli 65 % vastanneista oli täysin tai osittain samaa mieltä väittämästä, että he tunnistavat kierron eri vaikutukset itsessään. Vastaava osuus koki myös ymmärtävänsä, miten eri vaiheet vaikuttavat heidän työkykyynsä. Tämä osoittaa, että monilla on valmiuksia tarkastella omaa työskentelyään suhteessa kehon muutoksiin, vaikka aktiivisia mukautuksia ei vielä tehtäisikään.

Käytännön mukautukset olivat kuitenkin harvinaisempia. Vain 14 % vastaajista kertoi varaavansa enemmän aikaa palautumiseen tietyissä vaiheissa, ja 20 % hyödynsi energisiä päiviä vaativien tehtävien hoitamiseen. Vaikka 25 % piti kierron vaikutukset mielessä, he eivät tehneet aktiivisia muutoksia työskentelyynsä. 52 % vastaajista koki, ettei ole kiinnittänyt huomiota

työskentelyn mukauttamiseen tai ettei koe sitä mahdolliseksi. Tämä havainto oli linjassa tutkimuksen kanssa, jonka mukaan työpaikoilla ei useinkaan ole rakenteita, jotka mahdollistaisivat kierron huomioimisen työtehtävien suunnittelussa (Bamford ym. 2023).

Kysymys työyhteisön joustavuudesta toi esiin kiinnostavan näkökulman: vain 2 % vastaajista oli sitä mieltä, ettei työyhteisössä olisi lainkaan mahdollista mukauttaa työtehtäviä joustavammin kuukautiskierron mukaan (Kuvio 5).

**Koetko, että työyhteisössäsi on mahdollista mukauttaa työtehtäviä joustavammin kuukautiskierron mukaan?**



Kuvio 5. Projektityöskentelijöiden mahdollisuus mukauttaa työskentelyä (n = 44)

Suurin osa vastaajista (89 %) koki, että mukauttaminen olisi periaatteessa mahdollista, vaikka nykyiset käytännön eivät sitä vielä tue. Tämä viittaa siihen, että työelämässä on olemassa potentiaalia hormonaalisen kierron huomioimiseen, mutta sen toteutuminen edellyttää rakenteellisia muutoksia, kuten avoimempaa keskustelukulttuuria, lisää koulutusta ja joustavampia työjärjestelyjä.

#### 4.4 Kehittämistarpeet kyselyn perusteella

Kyselyn tulokset osoittavat, että vaikka suurin osa vastaajista tunnistaa hormonaalisen kierron vaikutukset omaan työkykyynsä ja jaksamiseensa, työelämässä ei ole vielä riittäviä rakenteita tai käytäntöjä, jotka tukisivat työskentelyä kierron eri vaiheissa. Tämä havainto toistuu sekä suljetuissa väittämissä että avoimissa vastauksissa, ja se on linjassa myös kansainvälisen tutkimustiedon kanssa (Bamford ym. 2022).

Kyselyn avoimeen kysymykseen ”Miten työpaikan käytäntöjä voisi kehittää tukemaan kuukautiskierron eri vaiheita?” vastasi yhteensä 13 kuukautiskierron omaavaa henkilöä, joilla yhdeksällä vastaajalla oli kokemusta projektityöskentelystä. Vastauksissa etsittiin toistuvia ilmauksia ja merkityksiä, jonka pohjalta pääteemoiksi osoittautuivat tiedon lisääminen ja avoimuus, työaikojen ja tehtävien joustavuus sekä konkreettinen tuki ja käytännön toimenpiteet. Nämä teemat toistuvat myös suljetuissa vastauksissa.

Avoimissa vastauksissa korostui tarve inhimillisemmälle ja ymmärtävämmälle työilmapiirille. Eräs vastaaja tiivistä näkemyksen seuraavasti:

*Tiedostaminen, avoimuus, tabujen purkaminen. Naisruumiin erityisyyden tunnistaminen (unohtamatta työterveyshuollon palveluja), myös raskauden ja vaihdevuosien aikana. Naisruumis ei ole elämäntapavalinta tai -sairaus. (Vastaaja 19)*

Tämä kuvastaa laajempaa toivetta siitä, että työelämässä tunnistettaisiin biologinen monimuotoisuus osana tasa-arvoista ja kestävästä työympäristöstä.

Vastaajat toivat esiin konkreettisia kehitysehdotuksia, jotka liittyivät erityisesti työaikojen ja työtehtävien joustavuuteen, avoimempaan keskustelukulttuuriin sekä konkreettiseen tukeen työpaikalla. Useat vastaajat suljetuissa ja avoimissa vastauksissa toivovat mahdollisuutta mukauttaa työrytmiä kierron eri vaiheiden mukaan, esimerkiksi keventämällä työtaakkaa kuukautisten aikana tai hyödyntämällä luovuutta follikulaarivaiheessa. Yksi vastaaja kirjoitti:

*Joustavuus aikatauluissa ja työtehtävissä. Työilmapiiri, jossa kuukautiskierrosta voi puhua avoimesti. Tietoa kierron vaikutuksista työntekoon myös miehille, jotka mahdollisesti tietävät asiasta vain vähän. (Vastaaja 10)*

Tämä havainnollistaa näkemystä, että tiedon jakaminen ja avoimuuden lisääminen voisivat tukea yksilöitä ja samalla vahvistaa tiimien välistä luottamusta projektityössä.

Monet vastaajat ilmaisivat halunsa työskennellä ympäristössä, jossa oma biologinen rytmi voitaisiin huomioida normaalina osana työelämää. Erityisesti naisten kokemuksia toivottiin ymmärrettävän kokonaisvaltaisemmin ja osana tasa-arvoista työympäristöä. Yksi vastaaja ilmaisi asian näin:

*Naisvaltaisilla työpaikoilla voitaisiin olla tietoisia kaikkien vaiheista ja jakaa työtehtäviä sen mukaan, missä kukin menee. Ollaan armollisempia työntekijöille kuukautisten aikaan. (Vastaaja 7)*

Esiin nousi myös tarve tunnistaa työn fyysiset ja psyykkiset rajoitteet erityisesti vaikeiden oireiden aikana. Eräs vastaaja kertoi: ”Kokousten siirtäminen kovien kipujen takia mahdollistaisi keskittymisen olennaiseen ja vähentäisi turhaa stressiä.” (Vastaaja 66)

Avoimissa vastauksissa toivottiin erityisesti lisää tietoa, avoimuutta ja konkreettisia tukitoimia, kuten mahdollisuutta levätä kovien kipujen aikana, kuukautissuojien ja särkylääkkeiden saatavuutta sekä etätyömahdollisuuksia. Vaikka pieni osa avoimen kysymyksen vastaajista oli sitä mieltä, ettei kuukautiskierron tulisi vaikuttaa työtehtäviin, enemmistö koki, että projektityö tarjoaa rakenteita, joiden sisällä syklinen jousto on mahdollista. Tämä edellyttää kuitenkin riittävää tietoisuutta, ennakointia ja halua muuttaa sekä asenteita että työskentelytapoja. Koska kuitenkin työyhteisöjen muutos edellyttää isompia rakenteellisia toimenpiteitä, voidaan vastausten perusteella rakentaa yksilökeskeinen malli, joka tukee sekä yksilön hyvinvointia että projektien sujuvaa etenemistä.

Kyselyn perusteella voidaan tehdä seuraavia keskeisiä päätelmiä. Hormonaalinen kierto vaikuttaa merkittävästi työkykyyn, mutta sen huomioiminen työpaikoilla on vielä olematonta. Projektityö tarjoaa luontevan ympäristön syklisen työskentelyn soveltamiseen, mutta käytännön tuki puuttuu. Vastaajat kokevat, että muutos on mahdollinen, mutta se edellyttää sekä rakenteellisia että kulttuurisia uudistuksia. Projektityöskentelymalli vastaa tähän tarpeeseen tarjoamalla konkreettisen ja yksilöllisesti sovellettavan työkalun.

Kehitysehdotuksina voidaan esittää, että työpaikoille tulisi tarjota koulutusta hormonaalisen kierron vaikutuksista työkykyyn, mahdollistaa joustavampia työjärjestelyjä kierron eri vaiheissa ja luoda avoimempi keskustelukulttuuri, jossa yksilölliset tarpeet tunnistetaan ja hyväksytään osaksi työelämän monimuotoisuutta. Näin voidaan rakentaa inhimillisempää, tasa-arvoisempaa ja tuottavampaa työelämää, jossa myös naisten biologinen rytmi saa tulla näkyväksi ja arvostetuksi.

## 5 Johtopäätökset

Opinnäytetyön ensisijaisena tavoitteena oli lisätä ymmärrystä siitä, miten hormonaalinen kierto vaikuttaa naisten työskentelyyn ja jaksamiseen työelämässä yleisesti ja projektityössä. Sen lisäksi pyrittiin luomaan käytännönläheinen ja helposti sovellettava projektityöskentelymalli, joka tukee hormonaalista kiertoa. Opinnäytetyön aikana kävi selväksi, että aihe koskettaa syvästi naisten kokemuksia mutta myös laajempia työelämän rakenteita, jotka eivät tällä hetkellä tue naisten hyvinvointia riittävästi.

Historiallisesti naisten kehon toiminta ja erityisesti hormonaalinen kierto on jätetty työelämässä huomiotta. Työelämän normit ja aikataulut ovat suunniteltu miesten biologisen rytmin mukaan. Kuukautiskiertoon liittyviä vaihteluita ei osattu nähdä merkityksellisinä, vaan ne saatettiin jopa tulkita häiriöksi tai heikkoudeksi. Naisten luonnollista rytmiä ei otettu huomioon työorganisaatioissa, eikä sille myöskään luotu toimivia käytäntöjä tai tukea.

Tutkimukset osoittavat, että suuri osa naisista kokee kuukautiskierron vaikuttavan työkykyynsä ja jaksamiseensa, mutta harvalla on mahdollisuus sovittaa työtehtäviä sen mukaan. Samalla kun työelämässä painotetaan tasa-arvoa, hyvinvointia ja työn tuottavuutta, biologisen moninaisuuden huomioiminen on yhä alkutekijöissään. Tämä osoittaa, että tarvitaan uusia toimintamalleja, jotka tunnistavat ja arvostavat naisten syklistä luontoa osana kestäväää ja inhimillistä työelämää.

Kyselytutkimuksen tulokset toivat esiin, että useimmat vastaajat kokivat hormonaalisen kierron vaikuttavan merkittävästi työelämään ja projektityöskentelyyn, etenkin vireystasoon, keskittymiseen ja jaksamiseen. Samalla kävi ilmi, että työelämässä ei ole juurikaan rakenteita tai käytäntöjä, jotka huomioisivat syklin vaihtelut. Tukea ei ollut saatavilla, vaikka projektityöskentelijät tunnistivat omat vaihtelut ja kokivat, että työyhteisössä olisi mahdollisuus ottaa huomioon kierto osana työskentelyä.

Projektityöskentelyn keskeisimmät periaatteet muodostavat hyvän pohjan kierron huomioivalle työmallille. Projektien vaiheet muistuttavat kierron luonnollista etenemistä, jossa ideointia ja laajaa ajattelua voi yhdistää follikulaarivaiheeseen, intensiivinen toteutus luteaalivaiheeseen, sosiaaliset tehtävät ovulaatiovaiheeseen ja palautuminen ja reflektio työstä kuukautisvaiheeseen. Kierron ja projektityöskentelyn yhdistäminen antaa mahdollisuuden rakentaa mielekkäämpiä, jaksamista tukevia käytäntöjä, kun kierron vaiheita opitaan tunnistamaan ja hyödyntämään tarkoituksenmukaisesti.

Opinnäytetyön keskeinen lopputulema on, että naisten työkykyä ja hyvinvointia voidaan merkittävästi parantaa silloin, kun kierto otetaan huomioon. Kehitetty projektityöskentelymalli tarjoaa keinoja suunnitella työtä paremmin oman syklin mukaan, joka antaa mahdollisuuden mukauttaa projektityöskentelyä omien voimavarojen mukaan, eikä lisätä vaatimuksia. Hormonaalisen kierron tuominen projektityöskentelyyn edellyttää yksilötason ymmärrystä, että rakenteellisia muutoksia työyhteisössä, esimerkiksi lisää tietoa, avoimuutta ja tilaa erilaisille työskentelymenetelmille.

Opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat haluamallani tavalla. Opinnäytetyö lisää tietoisuutta aiheesta sekä esittää käytännön mallin projektityöskentelylle. Tulokset osoittavat, että hormonaalinen kiero ei ole este tehokkaalle työskentelylle, vaan päinvastoin se voi oikein hyödynnettynä lisätä tuottavuutta, luovuutta, itsetietoisuutta ja työssä jaksamista. Vielä tärkeämpää on kuitenkin se, että tällainen lähestymistapa tekee tilaa inhimillisyydelle ja moninaisuudelle, jossa työelämä ja kehon luontainen rytmi tukevat toisiaan.

## 6 Lopuksi

Opinnäytetyön toteutus onnistui suunnitellusti ja työn tavoitteet saavutettiin. Käytetty tutkimusmenetelmä oli sopiva, sillä kysely mahdollisti projektityöntekijöiden kokemusten keräämisen aiheesta, jota ei ole aiemmin juurikaan tutkittu, eli miten hormonaalinen kierto vaikuttaa projektityöskentelyyn. Vaikka kaikki vastaajat eivät olleet tehneet projektityötä, analyysi kyettiin kuitenkin jäsentämään selkeästi yleisen työelämän ja projektityön välille. Se toi myös tutkimukseen syvyyttä ja voi parantaa sen hyödynnettävyyttä eri konteksteissa.

Opinnäytetyön vahvuutena on se, että siinä luotiin täysin uusi konsepti tuomalla yhteen fysiologinen, psykologinen ja työelämälähtöinen kulma projektityöskentelyyn. Tällainen kokonaisvaltainen lähestyminen loi tilaa keskustelulle siitä, millainen voisi olla inhimillisempi ja tasa-arvoisempi työelämä. Lisäksi työn taustaksi esitetty tutkimusnäyttö kuukautiskierron vaikutuksista työskentelyyn vahvistaa projektityöskentelymallin uskottavuutta ja ankkuroi sen tieteelliseen pohjaan. Aiheen ainutlaatuisuus ja ajankohtaisuus tekevät siitä tärkeän lisän työelämä- ja sukupuolitietoiseen keskusteluun.

Toinen opinnäytetyön vahvuutena on käytännönläheinen lähestyttävyyttä, Luotu projektityöskentelymalli ei vaadi suuria rakenteellisia muutoksia, vaan se on yksilön sovellettavissa. Se tukee työntekijää oman kierron tunnistamisessa ja työtehtävien suunnittelussa. Samalla se toimii välineenä keskustelun avaamiseen työyhteisöissä. Myös visuaalisuus, yksinkertainen rakenne sekä keveys tekevät mallista helposti lähestyttävän.

Työllä on kuitenkin myös haasteita. Hormonaalinen kierto on yksilöllinen ja vaihteleva, eikä yhtä kaikille sopivaa mallia ole mahdollista rakentaa. Projektityöskentelymalli sopii parhaiten joustavana työvälineenä eikä tiukkana aikatauluna. Lisäksi mallin juurruttaminen työpaikoille vaatii kulttuurista muutosta, jossa naisten biologinen rytmi tunnustetaan osaksi työn arkea, niin kuin miesten jo tunnustetaan. Mallin käyttö voi olla rajoittunutta erityisesti perinteisissä, lineaarista suorituskykyä korostavissa työyhteisöissä, joissa tasa-arvokysymyksiä ei aktiivisesti käsitellä.

Yksi työn keskeisestä havainnosta liittyykin siihen, että hormonaalisen kierron vaikutukset on tunnistettava paitsi yksilön tasolla, myös rakenteellisina ja kulttuurisina kysymyksinä. Naisten näkymätön kuormitus tulee näkyväksi vasta, kun työelämän rakenteita tarkastellaan kriittisesti. Historiallisesti naisten kokemukset ja tarpeet on rajattu pois työelämän suunnittelusta, ja se näkyy edelleen hiljaisena kärsimyksenä, kuten kyselyssäkin todettiin. Iso osa kokee

tarvetta ja mahdollisuuden parannuksiin, mutta työyhteisö tuntuu olevan kaukana asian esiin nostamisesta.

Tulevaisuudessa olisi tärkeää testata projektityöskentelymallin soveltuvuutta käytännössä, esimerkiksi kokeilla sitä erilaisissa projektityökonteksteissa. Samalla olisi hyödyllistä selvittää mallin vaikutuksia esimerkiksi työhyvinvointiin, tuottavuuteen ja sairauspoissaoloihin. Olisi myös syytä tarkastella, miten työnantajat voivat rakenteellisesti tukea kiertoon mukautuvaa työskentelyä. Onko Suomessa tehty hormonaalisen kierron ja työskentelyn vaikutuksista jo konferensseja työpaikoille? Miten hormonaalinen kierto saataisiin osaksi työyhteisöjen työhyvinvointiohjelmia? Miten työntekijät voivat tuoda kiertoon liittyviä tarpeita esiin ilman pelkoa leimautuksesta tai vähättelystä? Tarvitaan lisää tutkimusta, rohkeutta ja esimerkkejä, jotka näyttävät suunnan.

Opinnäytetyö lukeutuu osaksi kasvavaa kiinnostusta kehittää työelämää moninaisemmaksi ja osallistavammaksi. Se pyrkii tuomaan työelämään ajattelua, jossa biologinen monimuotoisuus nähdään voimavarana eikä esteenä. Työntekijät voivat hyötyä mallista tunnistamalla omia voimavarojaan paremmin, jaksamalla kokonaisvaltaisemmin ja jopa löytämällä uudenlaista myötätuntoa työrytminsä suunnitteluun.

Opinnäytetyö ei ainoastaan lisännyt ymmärrystä hormonaalisen kierron vaikutuksista työhön, vaan tarjosi konkreettisen ja sovellettavissa olevan mallin, jonka avulla työn tekemistä voidaan kehittää entistä inhimillisemmäksi. Se antaa äänen naisten hiljaiselle kokemukselle ja tuo näkyväksi sen, mikä on pitkään ollut näkymättömissä.

## Lähteet

ACOG 2015. 2015. Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. The American College of Obstetricians and Gynecologists. Viitattu 27.02.2025. <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2015/12/menstruation-in-girls-and-adolescents-using-the-menstrual-cycle-as-a-vital-sign>.

Asim, A., Maryam, R., Sultan, Z., Shahid, A., Yousaf, F., Khandelwal, I. and Allana, I. 2024. The Effect of the Menstrual Cycle on Cognitive Performance: Spatial Reasoning, Visual & Numerical Memory. Journal of Behavioral and Brain Science. Viitattu 18.02.2025. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=137060>.

Avila-Varela, D.S.; Hidalgo-Lopez, E.; Dagnino, P.C.; Acero-Pousa, I.; Del Agua, E.; Deco, G.; Pletzer, B. & Escrichs, A. 2024. Whole-brain dynamics across the menstrual cycle: the role of hormonal fluctuations and age in healthy women. Npj Women's Health. Viitattu 18.02.2025. <https://www.nature.com/articles/s44294-024-00012-4>.

Avni, M.; Bronsard, M.; Eaton, J.; Eliatamby, D.; Fry, M.W.; Kincaid, M.; Krishna, A.; Luitel, P.; Muli, A.; Mutua, S.; Njagi, J.; Nagar, A.; Raut, S.; Sharma, M. & Dongol, A. 2024. Workplace menstrual health in the private sector: Results from a pilot study in Kenya and Nepal. Journal of Water, Sanitation and Hygiene for Development. Viitattu 27.02.2025. <https://doi.org/10.2166/washdev.2024.026>

Ballweg, M.; Cowley, T.; Druly, C.; McCleary, K. & Veasley, C. Chronic Pain in Women: Neglect, Dismissal and Discrimination. Overlapping Conditions Alliance. Viitattu 26.02.2025. <https://chronicpainresearch.org/wp-content/uploads/2023/06/CPRA-2010-White-Paper.pdf>.

Bamford, R.; Klepchukova, A.; Payne, J.L.; Peven, K.; Ponzio, S.; Radovic, T.; Wickham, A. & Zhaunova, L. 2022. Menstrual cycle-associated symptoms and workplace productivity in US employees. PMC. Viitattu 20.02.2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9761221/>.

Brownrigg, D. 2023. Working Memory during the Menstrual Cycle: A study of the role of the different phases of the menstrual cycle on working memory. Brescia Psychology Undergraduate Honors Theses. Viitattu 20.02.2025. [https://ir.lib.uwo.ca/brescia\\_psych\\_uht/50](https://ir.lib.uwo.ca/brescia_psych_uht/50).

Carver, E.; Kamppari, K.; Kymäläinen, H. & Lakkala, M. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 25.03.2025. <http://hdl.handle.net/10138/160099>

Cleveland Clinic 2022. Menstrual Cycle (Normal Menstruation): Overview & Phases. Cleveland Clinic. Viitattu 14.02.2025.

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10132-menstrual-cycle>.

Colino, S., 2024. Women Are Still Under-Represented in Medical Research.

TIME. Viitattu 2.13.2025. <https://time.com/7171341/gender-gap-medical-research>.

floiving. 2024. MyFLO APP. Viitattu 03.04.2025. <https://floiving.com/app>

Forrest, I. 2014. The Blood of Isis. Isiopolis. Viitattu 26.02.2025.

<https://isiopolis.com/2014/11/23/the-blood-of-isis/>.

Heikkilä, M. 2024. Talidomidikatastrofi johti kliinisten kokeiden säätelyn kehittämiseen. Lääketieteen Säätiö. Viitattu 26.02.2025.

<https://laaketieteensaatio.fi/talidomidikatastrofi-johti-kliinisten-kokeiden-saantelyn-kehittamiseen/>.

Harlow, S.D. & Ephross, S.A. 1995. Epidemiology of menstruation and its relevance to women's health. Epidemiologic Reviews. Viitattu 27.02.2025.

<https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.epirev.a036193>.

Kuuna 2025. Kuukautiskierron vaiheet – 5 eri vaiheen psyykkiset vahvuudet.

Kuuna. Viitattu 15.02.2025. <https://kuuna.fi/blogi/kuukautiskierron-vaiheet-ja-vahvuudet>.

Partonen, T. 2025. Vuorokausirytmä ja unen säätely. Käytä hoito. Viitattu

14.02.2025. <https://www.kaypahoito.fi/nix01062>.

Pletzer, B.; Harris, T.; Scheuringer, A.; Hildalgo-Lopez, E. 2019. The cycling brain: menstrual cycle related fluctuations in hippocampal and frontal-striatal activation and connectivity during cognitive tasks. Neuropsychopharmacology. Viitattu 18.02.2025.

<https://www.nature.com/articles/s41386-019-0435-3>.

Reba 2024. 2024. Why supporting menstruation in the workplace is a vital investment. Reward & Employee Benefits Association. Viitattu 27.02.2025.

<https://reba.global/resource/why-supporting-menstruation-in-the-workplace-is-a-vital-investment.html>.

Testmottagningen 2023. This is how the menstrual cycle affects training and performance. Testmottagningen. Viitattu 20.02.2025.

<https://www.testmottagningen.se/en/artiklar/kvinnohalsa/menstruationscykeln-prestation/>.

Tietoarkisto, 2021. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu

28.04.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/>

Walters, M. 2025. How to Work with Your Period, Not Against It. Healthline. Viitattu 20.02.2025. <https://www.healthline.com/health/make-your-period-work-for-you>

Xy, M.; Chen, D.; Li, H.; Wang, H. & Yang, L. 2022. The Cycling Brain in the Workplace: Does Workload Modulate the Menstrual Cycle Effect on Cognition? Frontiers. Viitattu 18.02.2025. <https://www.frontiersin.org/journals/behavioral-neuroscience/articles/10.3389/fnbeh.2022.856276/full>.

## Projektityöskentelymalli

Projektityöskentelymalli on tämän opinnäytetyön keskeinen kehittämistuotos, jonka tavoitteena on tukea naisten työhyvinvointia ja työskentelyä hormonaalisen kierron eri vaiheissa. Malli on laadittu opinnäytetyön aikana kerätyn kyselyaineiston, tutkimustiedon sekä projektityöskentelyn teoreettisten periaatteiden pohjalta.

# Follikulaari – Ideointi ja suunnittelu

UTELIAISUUS – OPTIMISMI – ROHKEUS KOKEILLA UUTTA

*Olen täynnä uutta energiaa ja olen avoin uusille mahdollisuuksille.*

### HYVIÄ TEHTÄVIÄ:

- **Projektin aloitus**

Aloita uusia projekteja tai suunnittele tulevia vaiheita käynnissä oleviin. Tämä vaihe tukee tehokasta käynnistämistä, kun ajattelu on kirkasta ja energiat korkealla.

- **Ideointi ja luovat ratkaisut**

Järjestä ideointipalaverieita, aivoriihiä tai kehitystyöpajoja. Uudet ideat syntyvät helpommin, ja luovuus virtaa. Sopii erityisesti projektien konseptointiin, visiointiin tai innovaatiotyöhön.

- **Tavoitteiden ja aikataulujen määrittely**

Määrittele projektin päämäärät ja tee karkea aikataulu. Rakenna tiekarttaa ja jaa tehtävät ensimmäisille viikoille.

- **Sidosryhmien kartoitus ja yhteistyön valmistelu**

Tunnista tärkeät kontaktit ja laadi toimintasuunnitelma yhteistyön aloittamiseksi. Tämä vaihe sopii hyvin verkostojen rakentamiseen.

- **Haasteiden kartoittaminen ja ratkaisujen ideointi**

Analysoi projektin mahdolliset kipupisteet tai riskit ja mieti keinoja niiden ratkaisemiseksi. Tämän vaiheen tukee ongelmanratkaisua ja vaihtoehtoisten lähestymistapojen kehittämistä.

- **Kehitysideoiden esittäminen tiimissä**

Ota aktiivinen rooli tiimissä. Ehdota uusia toimintamalleja, parannuksia tai työkalujen käyttöä. Nyt on hyvä hetki saada muutkin innostumaan.

- **Oman osaamisen kehittäminen**

Hyödynnä oppimishalukkuuttasi: käy läpi uusia metodeja, tutki ajankohtaisia trendejä tai osallistu koulutuksiin, jotka voivat hyödyttää projektin toteutusta.

### KYSYMYKSET ITSEREFLEKTOINTIIN:

#### Mikä innostaa juuri nyt?

Pohdi, mikä erityisesti motivoi juuri tässä projektissa. Mikä saa sinut syttymään eniten?

#### Mitä uutta haluan kokeilla?

Mieti, onko jokin työtapo, menetelmä tai idea, jota et ole vielä uskaltanut testata

### TEHTÄVÄT, JOIHIN KESKITYN:

### MUISTIINPANOT:

# Ovulaatio – Viestintä ja verkostoituminen

ITSEVARMUUS – ULOSPÄINSUUNTAUTUNEISUUS – VAIKUTTAVUUS

*Säteilen itsevarmuutta ja vedän puoleeni positiivisia yhteyksiä.*

## HYVIÄ TEHTÄVIÄ:

### • Yhteydenpito ja vuorovaikutus

Tämä on paras hetki kommunikoida muiden kanssa. Käy tärkeitä keskusteluita projektikumppanien, asiakkaiden tai sidosryhmien kanssa. Tee yhteistyötä ja vie aloitteita eteenpäin yhteisvoimin.

### • Ideoiden esittely ja näkyväksi tuleminen

Esiintymisvalmiutesi on nyt huipussaan. Esittele kehitysehdotuksia, pitchaa projektisi, julkaise sosiaalisessa mediassa ja osallistu palavereihin itsevarmasti. Anna projektillesi kasvot!

### • Verkostoituminen ja suhteiden vahvistaminen

Osallistu tapahtumiin, seminaareihin tai tiimitapaamisiin. Solmi uusia kontakteja ja vahvista nykyisiä suhteita. Tämä vaihe on otollinen verkostojen rakentamiselle.

### • Neuvottelut ja päätöksenteko

Sopimusten tekeminen, asiakkaiden kohtaaminen tai yhteistyökuvioiden tarkentaminen onnistuu nyt sujuvasti. Luontainen vaikutusvoimasi auttaa saamaan ihmiset puolellesi.

### • Suunnitelmien jakaminen tiimille

Tuo selkeyttä projektin suuntaan jakamalla tavoitteita ja suunnitelmia muille. Ota aktiivinen rooli ja luo innostusta yhteisissä kokoontumisissa.

### • Asiakasviestintä ja ulkoinen näkyvyys

Kirjoita uutiskirjeitä, päivitä verkkosivujen sisältöä tai luo somekampanja. Hyödynnä tämä aika näkyvyyden rakentamiseen.

### • Tiimityö ja motivointi

Olet parhaimillasi ryhmässä. Hyödynnä vahvaa yhteyden tunnetta ja kannusta muita. Yhteiset ideointituokiot ja suunnittelupalaverit sujuvat erityisen hyvin.

## KYSYMYKSET ITSEREFLEKTOINTIIN:

### **Ketä minun kannattaa lähestyä nyt?**

Pohdi, kenelle projektin eteneminen tai ideat voisivat olla juuri nyt merkityksellisiä

### **Missä haluan tulla nähdyksi?**

Mieti, millä foorumilla tai kanavassa haluaisit nostaa esiin osaamistasi tai projektia.

## TEHTÄVÄT, JOIHIN KESKITYN:

## MUISTIINPANOT:

# Luteaali - Loppuunsaattaminen

JÄRJESTELMÄLLISYYS – KRIITTINEN AJATTELU – KÄRSIVÄLLISYYS

*Olen vakaa, keskittynyt ja omaksun sisäisen viisauteni.*

## HYVIÄ TEHTÄVIÄ:

### • Projektin eteneminen ja viimeistely

Tämä vaihe on erinomainen ajankohta hoitaa valmiiksi ne tehtävät, jotka on aiemmin suunniteltu. Edistä projektia järjestelmällisesti ja saata asioita päätökseen. Nyt on hyvä hetki suorittaa ja viimeistellä.

### • Organisointi ja rakenteen luominen

Keskity projektin sisäisten asioiden järjestämiseen. Voit luoda selkeyttä työskentelyyn, kun mieli on keskittynyt ja yksityiskohdat nousevat helposti esiin.

### • Hallinnolliset tehtävät ja dokumentointi

Tee tarkkuutta vaativia töitä, kuten budjettiseurantaa, raportointia tai sopimusten läpikäyntiä. Tämä vaihe sopii hyvin taustatöille, jotka edellyttävät perusteellisuutta ja huolellisuutta.

### • Projektin tavoitteiden arviointi

Pysähdy tarkastelemaan, onko projekti edennyt suunnitelmien mukaan. Missä ollaan nyt? Mitä vielä tarvitaan? Tämä tukee tehokasta päätöksentekoa ja aikataulutusta.

### • Tiedon varmistaminen ja yksityiskohtien tarkistus

Tarkista viestit, asiakirjat, tarjouspyynnöt tai muut projektin kriittiset yksityiskohdat. Pieniin yksityiskohtiin keskittyminen onnistuu nyt vaivattomammin kuin muina kierron vaiheina.

### • Sisäinen reflektointi ja hiljainen työskentely

Anna tilaa syventyä omaan työhön. Tämä ei ole ehkä paras hetki tiimipalavereille, mutta erinomainen vaihe työskennellä itsenäisesti, harkiten ja tehokkaasti.

## KYSYMYKSET ITSEREFLEKTOINTIIN:

### Mitä tehtäviä voin saattaa päätökseen?

Mieti, mitkä asiat ovat kesken tai kaipaavat viimeistä silausta. Mikä tehtävä olisi hyvä saada pois työpöydältä nyt?

### Missä voin olla tehokas ilman kiirettä?

Tarkastele, mitkä asiat voi hoitaa rauhallisesti mutta tarkasti. Missä voit käyttää järjestelmällisyyttäsi hyödyksi?

## TEHTÄVÄT, JOIHIN KESKITYN:

## MUISTIINPANOT:

# Menstruaatio - Reflektio ja lepo

ITSETUTKISKELU - INTUITIO - RAUHOITTUMINEN

*Kunnioitan kehoni tarvetta levätä ja reflektoida.*

## HYVIÄ TEHTÄVIÄ:

- **Kuukauden kokonaiskuvan arviointi**

Tarkastele, miten projektityö on edennyt kuluneen jakson aikana. Arvioi onnistumisia, haasteita ja sitä, mikä on vienyt eniten voimavaroja. Tämä on hyvä hetki pysähtyä ja saada syvempää näkökulmaa.

- **Projektitavoitteiden ja suunnan uudelleenarviointi**

Pohdi, ovatko asetetut tavoitteet edelleen ajankohtaisia ja merkityksellisiä. Haluatko tarkentaa fokusta tai muuttaa painopisteitä seuraavalle kierrolle?

- **Analysoi tuloksia ja raportteja**

Tarkastele projektidataa tai työskentelyn tuloksia. Mitä voidaan oppia? Mikä on ollut tehokasta ja mikä kaipaa säätöä? Tämä vaihe tukee objektiivista tarkastelua.

- **Sisäinen kuuntelu ja vaiston seuraaminen**

Hyödynnä herkkyyttä ja intuition vahvistumista. Tämän vaiheen kautta voit saada arvokkaita oivalluksia, joita ei synny rationaalisessa kiireessä.

- **Henkinen ja fyysinen palautuminen**

Varaa aikaa tauoille, levolle tai vaikka vapaapäivälle. Jos mahdollista, rytmitä työpäivä kevyemmäksi ja salli itsellesi lempeämpi työote.

- **Omien rajojen ja voimavarojen tarkastelu**

Reflektoi, mikä tuntuu kuormittavalta ja mikä keventää. Tämä auttaa seuraavan syklin suunnittelussa: mitä haluat säilyttää, mistä luopua?

- **Valmistautuminen seuraavaan vaiheeseen**

Kirjaa ajatuksia, ideoita ja suuntaviivoja seuraavaa (follikulaarista) vaihetta varten. Mitä haluat aloittaa? Mihin haluat suunnata energiaasi seuraavaksi?

## KYSYMYKSET ITSEREFLEKTOINTIIN:

### Mitä olen oppinut viime aikoina?

Pohdi, mitkä kokemukset ovat olleet opettavaisia ja mitä niistä haluat viedä mukanasi tulevaan.

### Mikä tuntuu nyt tärkeältä?

Tunnista, mikä asia nousee esiin selkeimmin juuri nyt. Mitä haluaisit priorisoida jatkossa?

## TEHTÄVÄT, JOIHIN KESKITYN:

## MUISTIINPANOT:

# Kyselylomake

Ohessa opinnäytetyön ohessa laadittu kyselylomake. Liitteessä näkyy vain kohderyhmälle kuuluvat kysymykset.

**Hormonaalisen kierron vaikutus projektityöskentelyyn**

Hei!

Kehitän projektityömallia, joka tukee naisten hyvinvointia ja tehokkuutta hormonikierron eri vaiheissa.

Kysely kestää arviolta n. 5 minuuttia.

Kaikki vastaukset käsitellään anonyymisti. Kysely on avoin kaikille sukupuolille – sisältö muokkautuu vastaajan mukaan.

Lämmin kiitos ajastasi ja osallistumisestasi!

**1. Onko sinulla tai onko sinulla ollut kuukautiskiertoa? \***

Kyllä

Ei

**2. Työkokemus projektityöskentelystä \***

Ei ole

Alle 1 vuosi

1-3 vuotta

4-6 vuotta

Yli 6 vuotta

**3. Millainen on roolisi projektityöskentelyssä? (Voit valita useita vaihtoehtoja)**

Projektipäällikkö

Työskentelen asiantuntijana

Teen pääasiassa tiimityötä

Roolini vaihtelee projektista toiseen

Työskentelen itsenäisesti

Muu, mikä?

En halua kertoa

Lyhyt taustatieto kuukautiskierron vaiheista:

Kuukautiskierto kestää tyypillisesti noin 28 päivää, ja se voidaan jakaa neljään vaiheeseen:

1. Menstruaatiovaihe (kuukautiset): Energiataso voi olla alhainen, ja osa kokee kipuja ja väsymystä.
2. Follikulaarivaihe (päivät 6–14): Estrogeenitasot nousevat, mikä voi lisätä energiatasoa ja keskittymiskykyä.
3. Ovulaatiovaihe (päivät 14–16): Monet kokevat olevansa sosiaalisimmillaan ja itsevarmimmillaan.
4. Luteaalivaihe (päivät 16–28, ennen kuukautisia): Progesteronitasot nousevat, mikä voi aiheuttaa väsymystä ja mielialanvaihteluita.

Kehon luonnollisen rytmin ymmärtäminen auttaa optimoimaan työskentelyä, palautumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

#### 4. Arvioi seuraavia väittämiä \*

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa, eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tunnistan kierron eri vaikutukset itsessäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnistan kuukautiskierron vaiheiden vaikutukset työkykyyn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työpaikalla on riittävästi tietoa kuukautiskierron vaikutuksista työskentelyyn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työpaikallani on käytäntöjä, jotka tukevat työskentelyä kuukautiskierron eri vaiheissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 6. Millaisia kuukautiskierron haittavaikutuksia kohtaat työskentelyssäsi? (Voit valita useita vaihtoehtoja) \*

- Keskittymisvaikeudet
- Alhainen energiataso
- Lisääntynyt stressin tunne
- Mielialan vaihtelut
- Fyysinen epämukavuus (esim. kivut, väsymys)
- Muu, mikä?
- Ei vaikutusta

#### 7. Oletko huomannut follikelivaiheen aikana (kuukautisten päättymisen jälkeen) muutoksia työskentelyssäsi? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- Tunnen itseni aikaansaavaksi
- Luovat tehtävät sujuvat paremmin
- Tarvitsen vähemmän aikaa palautumiseen
- Työskentelyssä ei tapahdu muutoksia
- En ole kiinnittänyt huomiota
- Muu, mikä?

8. Oletko huomannut ovulaation aikana muutoksia työskentelyssäsi? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- Käynnistän vaativia keskusteluja herkemmin
- Sosiaaliset työtehtävät tuntuvat helpommilta
- Olen energinen
- Työskentelyssä ei tapahdu muutoksia
- En ole huomannut muutoksia
- Muu, mikä?

9. Oletko huomannut luteaalivaiheessa (ovulaation jälkeen ennen kuukautisia) vaikutuksia työskentelyyn? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- Keskityn mieluiten rutiinitehtäviin
- Teen mielummin itsenäisiä tehtäviä
- Tarvitsen enemmän aikaa palautumiseen
- Työskentelyssä ei tapahdu muutoksia
- En ole kiinnittänyt huomiota
- Muu, mikä?

10. Miten koet työskentelyn kuukautisten aikana? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- Kaipaen enemmän lepoa
- Suosin rauhallisempaa työrytmiä
- Fyysiset tai henkiset oireet haittaavat työskentelyä
- Työskentelyssä ei tapahdu muutoksia
- En ole kiinnittänyt huomiota
- Muu, mikä?

11. Mukautatko työskentelyäsi eri kuukautiskierron vaiheiden mukaan? (Voit valita useita vaihtoehtoja) \*

- Koitan ottaa enemmän aikaa palautumiseen tietyissä vaiheissa
- Teen vaativampia tehtäviä energisinä päivinä
- Hyödynnän lisääntyntä luovuutta tai sosiaalisuutta niille sopiviin tehtäviin
- Pidän vaikutukset mielessäni, mutta en tee aktiivisia muutoksia
- En mukauta / En ole kiinnittänyt asiaan huomiota
- Muu, mikä?

12. Mitä tukea toivoisit työpaikalta kuukautiskierron huomioimiseksi? (Voit valita useita vaihtoehtoja) \*

- Joustoa työtehtävien aikatauluttamiseen
- Kuutautissuojien saatavuus työpaikalla
- Seminaari kuukautiskierron vaikutuksesta työskentelyyn ja hyvinvointiin
- Työnantajan tarjoamat särkylääkkeet, lämpötyyny yms.
- Vaihtoehtoja tämänhetkisiin työmenetelmiin
- Lisää tietoa kuukautiskierron vaikutuksista työssä jaksamiseen
- Avoimempi keskustelukulttuuri aiheesta
- En koe erityistä tarvetta tuelle
- Muu, mikä?

13. Koetko, että työyhteisössäsi on mahdollista mukauttaa työtehtäviä joustavammin kuukautiskierron mukaan? (esim. mahdollisuus tehdä rauhallisemmin työtehtäviä kuukautisten aikana)

- Kyllä, täysin mahdollista
- Osittain mahdollista, mutta vaatisi kehitystä
- Ei juurikaan mahdollista nykyisillä käytännöillä
- Ei lainkaan mahdollista
- En osaa sanoa

17. Miten työpaikan käytäntöjä voisi kehittää tukemaan kuukautiskierron eri vaihteita?