

Sömn, grunden till välbefinnande

En casestudy om sjöfararnas sömn

Examensarbete / Degree Thesis

Idrott och Hälsopromotion

Caroline Hietalahti

2016

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	14018
Författare:	Caroline Hietalahti
Arbetets namn:	Sömn, grunden till välbefinnande
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	Sjöfartservice byrån
Sammandrag:	<p>Syftet var att undersöka hur finländska sjömän sover ombord på färja under sina aktiva arbetsperioder. Metod som användes var casestudy och som målgrupp valdes personalen på Eckerö Lines Finlandia fartyg. Besättningen består av 110 sjömän och av dessa svarade 39 personer på enkäten. Resultatet som baserar sig på den subjektiva känslan visade att 70% av personalen sover maximalt 7 timmar per natt. Av dessa sover 26% under 6 timmar per natt. Enligt Borg visar undersökning att personer som sover under 7 timmar per natt är fetare än de som sover längre. Sömnbehovet är individuellt men sover man mindre än behovet är uppstår sömnbrist. Även tillfällig sömnbrist försvårar hjärnans funktion och som en följd av detta försvagas den fysiska och psykiska funktionsförmågan. Sömnbrist påverkar arbetsmotivation och försämrar immuniteten så det är viktigt för sjömännen att sova tillräckligt under ledigheten. Orsaker till dålig sömn var arbetsrelaterade. Stress och oljud upplevdes som de största störande faktorer. Trots att man i regel sovde en timme under rekommendationerna upplevde besättningen att sömnen var återhämtande och man somnade fort (under 15 minuter) efter att man gått och lagt sig. 71% hade somnat inom 30 minuter efter att de gått och sova.</p>
Nyckelord:	Sömn, Sjöfartsservicebyrån, Sömnbrist, Kvantitativ undersökning,
Sidantal:	36
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS

Arcada	
Degree Programme:	Sport and Healthpromotion
Identification number:	14018
Author:	Caroline Hietalahti
Title:	Sleep, foundation of wellness
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo
Commissioned by:	Merimiespalvelutoimisto
Abstract:	<p>The aim with this thesis was to examine how Finnish seafarers sleep during their duties in the ferry. Method used was casestudy and the target group was Eckerö Line's Finlandia crew. The crew consists of 110 seafarers and 39 of them answered the survey. The result, that is based on subjective feeling, gave response that 70% of the crew sleeps maximum of 7 hours per night. 26% sleeps less than 6 hours per night. According to Borg, people that sleep less than 7 hours per night, are more likely to be overweight. The need of sleep is individually but if a person sleeps less than his/her needs are, a lack of sleep will arise. Even a temporary lack of sleep complicates the function of the brain and as a sequence of this the functional ability of physic and psychic decreases. Lack of sleep affects the workmotivation and impairs the immunity. Due to this it its important to sleep enough during the leave from work. Cause to bad sleep was work-related. Stress and noise were perceived as the most disturbing factors. Despite the fact that the crew generally slept one hour below the recommendation, the crew experienced that the sleep was recovering. The crew also fell asleep pretty quick after they went to bed (under 15 minutes). 71% were asleep within 30 minutes after going to bed.</p>
Keywords:	Sleep, Finnish Seafarers bureau, lack of sleep, quantitative research
Number of pages:	36
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE

Arcada	
Koulutusohjelma:	Urheilu ja hyvinvoinnin edistäminen
Tunnistenumero:	14018
Tekijä:	Caroline Hietalahti
Työn nimi:	Uni, hyvinvoinnin perusta
Työn ohjaaja (Arcada):	Marko Vaappo
Toimeksiantaja:	Merimiespalvelutoimisto
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän casestudyn tarkoitus oli selvittää miten suomalaiset merimiehet nukkuvat työvuoron aikana. Tutkimuksen kohderyhmä oli Eckerö Linen Finlandia alus jonka miehistö koostuu 110 henkilöstä. Näistä 39 vastasi kyselyyn. Tulos, joka perustuu subjektiiviseen tunteeseen, osoittaa että 70% nukkuu alle 7 tuntia yössä. 26% miehistöstä nukkuu alle 6 tuntia per yö. Borgin mukaan aikaisemmat tutkimukset osoittavat että henkilöt jotka nukkuvat alle 7 tuntia yössä ovat lihavampia kuin enemmän nukkuvat. Unen tarve on yksilöllistä mutta jos nukkuu alle oman tarpeen kehittyä univajetta. Myös tilapäinen univaje vaikeuttaa aivojen toimintaa ja näin ollen alentaa fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Univaje vaikuttaa työmotivaatioon ja heikentää kehon immunitettiin joten merimiesten on tärkeää nukkua tarpeeksi ollessaan vapailla. Osittain syy huonosti nukkumiseen olivat työhön liittyvää. Stressi ja melu työpaikalla koettiin suurimpina häiriötekijöinä. Vaikka miehistö yleensä nukkui tunnin alle suositusten uni koettiin palauttavana ja suurin osa nukahti alle 15 minuuttia nukkumaan menon jälkeen. 71% oli nukahtanut alle 30 minuuttia nukkumaan menon jälkeen.</p>	
Avainsanat:	Uni, Merimiespalvelutoimisto, Univaje, Kvantitatiivinen tutkimus
Sivumäärä:	36
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
2. Sjöfararnas servicebyrå	7
3. Sömn	8
3.1 Sömnens betydelse för välbefinnande	8
3.2 Olika faser under sömn	9
3.3 Sömnens fysiologiska faktorer	10
3.4 Sömnens psykologiska faktorer	10
3.5 Sömnbrist och sömnlöshet	11
3.6 Sömn och oregelbundet arbete	12
3.7 Förutsättningar till god sömn	12
4. Syfte	13
5. Metod	14
5.1 Utformning av enkäten	14
5.2 Urval av informanter	15
5.3 Reliabilitet och validitet	15
5.4 Etiska aspekter	16
6. Resultat	17
6.1 Sammanfattning av resultat	26
7. Diskussion	27
7.1 Resultatdiskussion	27
7.2 Slutsatser	29
8. Källor / References	30
9. Bilagor / Appendices	32

1. Inledning

I mina idrottsstudier studerar vi allt om träning och resultat man kan nå genom målmedvetet tränande. Återhämtningens och framför allt sömnens betydelse för individens välmående borde få en större tyngdpunkt. Sömn reglerar vår kroppsvikt och kroppens funktioner. Vi behöver tillräckligt sömn för att må bra och sömn är tillsammans med bra kost och motion de tre viktigaste folkhälsofaktorer. Individens sömnbehov är mycket individuellt men de olika faserna under sömn är lika hos alla. En fjärdedel av alla kvinnor och en sjättedel av män, enligt Borg, upplever att de inte sover tillräckligt. Om man sover mindre än sömnbehovet är uppstår sömnbrist. Sömnbrist orsakar störningar i hormonproduktion och i det centrala nervsystemet, och försvagar vårt immunsystem. Om sömnbrist blir långvarigt så stiger risken för diabetes 2 och blodomloppssjukdomar. (Borg m.fl. 2015 s. 162)

Ökad sömnbrist är en orsak till ökad fetma enligt Borg. Sover man sex timmar eller mindre ökar risken till fetma bland kvinnor 1,8 gånger och bland män 1,5 gånger. Vuxna som sover under sju timmars nattsömn är fetare än de som sover längre. Fetma och dålig kvalitet på nattsömn är ihopkopplade. Sömnbrist vållar fetma och fetma kan försvåra sömnbrist genom att orsaka andningssvårigheter under sömn och för lätt sömn med avbrytningar. (Borg m.fl. 2015 s. 162)

Sömnbrist försvårar hjärnans och hjärtats funktioner. Symptomer för sömnbrist är motorisk tafatthet och nedsatt minne och inlärningsförmåga. En trött individ rör allmänt mindre på sig vilket kan medföra i sin tur sämre sömnkvalitet. Sömnbrist ändrar på hormonproduktionen så att kroppen producerar mindre av hormonet leptin som reglerar vår matlust. Sömnbrist ökar vårt energibehov och i synnerhet behovet av snabba kolhydrater ökar avsevärt. (Borg m.fl. 2015 s. 163)

I den här kvantitativa undersökningen är syftet att undersöka sjöfararnas sömnvanor och huruvida de upplever att förhållandena ute på sjön är sådana att man har möjlighet att sova ostörd och inte upplever att man har sömnbrist. Syftet är också att få förslag till förbättrade sömn förhållanden och genom det försöka förbättra sjöfararnas välbefinnande. Undersökningen är ett beställningsarbete av Sjöfartsservice byrån

(Mepa) och som målgrupp är Eckerö Lines fartyg Finlandia som har en besättning på 110 sjöfarare när fartyget lägger ut från hamn. Undersökningen baserar sig på den subjektiva känslan. För att få åtkomst till undersökning som gjorts inom ämnet användes databasen Academic Search Elite (EBSCO). Där begränsades tiden till undersökning som gjorts under 2013-2016 talet och kriterier var full text och peer reviewed. Som sökord användes engelskans ord för sömn, sleep. Det här gav ett resultat på 4485 undersökningar. Sömn i olika sammanhang har undersökts mycket. Endast en artikel valdes med för det fanns annat material till hands.

2. Sjöfararnas servicebyrå

Sjöfararnas servicebyrå grundades 1973 för att garantera sjöfararna likadana eller liknande samhällstjänster trots att man vistas till sjöss längre perioder. Det är stadgat i lag att SSB skall garantera och under stöda vuxenstudier och fritidsverksamhet samt erbjuda dem studie-, informations- och fritidstjänster. Verksamheten finansieras av sjöfolket, rederierna och statsmakten. SSB styrs av representantskap och en styrelse som övervakas av arbets- och näringsministeriet. Verksamhetspunkter finns i Åbo, Kotka, Nordsjö och Centralbyrån ligger i Olympia stranden 1. Mepa ordnar olika kurser i bland annat språk och har biblioteksverksamhet, utöver det här så ordnar man olika idrottsevenemang (Merimiespalvelutoimisto 2016). De har en personal på 9 personer i Helsingfors i Olympia stranden och av dem är Johan Treuthardt ansvarig för motion och välmående. Medlemmar är alla finska sjöfarare, med andra ord alla de som arbetar på fartyg som seglar under finländsk flagga. Medlemmarna betalar en mepa-avgift på 0,10% av sin bruttolön varje månad. Rederierna betalar en motsvarande summa. (Merimiespalvelutoimisto 2016)

3. Sömn

3.1 Sömnens betydelse för välbefinnande

Synonymer för välbefinnande är trivsel, välmåga, hälsa, tillfredsställelse och välbehag. (Synonymer 2016) Välbefinnandet kan ses som en jämvikt av de olika delar en människa behöver för att må bra. Det är bra kost, sömn, motion, relationer, hälsa, fritid och arbete. Under sömnen samlar kroppen sina resurser. Enligt WHO är hälsa en resurs för människan och är ett svar till vad hälsa betyder för människan. (Medin m.fl.2000 s.79) Tillräckligt lång och bra sömn är en lika viktig faktor till folkhälsan som hälsosam mat och regelbunden motion. En frisk individs varaktighet och timing av sömn är mycket individuellt. Däremot är de olika faserna av sömn och deras variation samma hos alla. Var fjärde kvinna och var sjätte man upplever att de inte sover tillräckligt. Barn i lågstadieåldern behöver sömn 8 – 12 timmar och tonåringar 6,5 – 10,5 timmar. En bra dygnsrytm hjälper till att planera måltids- och sömn timing. Vuxna som sover sex timmar eller mindre per natt ökar risken med fetma hos kvinnor med 1,8 gånger och hos män 1,5 gånger. Vuxna som sover under sju timmars nattsömn har tyngre kroppsvikt än de som sover längre. En trött människa rör i allmänhet mindre på sig. För lite motion kan försämra sömnkvaliteten. (Borg m.fl.2015 s.163) Forskarna vet inte varför människan egentligen behöver sova. Man har inte kunnat bevisa vad som händer i kroppen som gör att man dör utan sömn. Carol Everson gjorde år 1989 en undersökning på råttor där hon höll dem vakna. Efter en månad av total sömnbrist dog råttorna. Man har inte än idag kunnat förklara vad råttorna egentligen dog av. (Everson 1989) Trots det sker det en massa funktioner under vår sömn som egentligen är grunden till återhämtning. Ny undersökning kommer med nya fördelar med att sova tillräckligt. Nedan följer information om sömnens betydelse för välbefinnande, de olika faserna under sömnen, sömnens fysiologiska och psykologiska faktorer, sömnbrist, sömnlöshet och sömn och oregelbundet arbete.

3.2 Olika faser under sömn

En människa somnar inte under rörelse. Påverkan till sensoriska skall vara så minimalt som möjligt och därför ligger människan vanligen stilla. Då blir stimuleringen till det retikulära systemet så lågt att storhjärnsbarken kan övergå till ett medvetslöst tillstånd. (Sand m.fl.2007 s. 131) Behovet av sömn är individuellt men alla behöver minst 4,5 timmar djup sömn för att kroppen och hjärnan skall återhämta sig. Sömn delas in i olika faser, från ytlig till djup och tillbaka till ytlig, sömn som varar mellan 90 – 120 minuter var. En frisk människa in somnar normalt under en halv timme. Man delar sömnen i två grundtyper, NREM och REM (No-Rapid-Eye-Movements och Rapid-Eye-Movements). Första fasen är lätt sömn. Vaknar man under den här fasen förstår man inte att man redan sovit. Andra fasen är aningen djupare sömn men fortfarande pratar man om lätt sömn. Den här fasen varar i sin helhet längst. Faserna tre och fyra är djup sömn faser. Under dessa sover personen nästan orörlig och vaknar inte lätt till ljud eller ljus. De här faserna är de viktigaste och brist av djup sömn förorsakar de största skador på grund av att då vilar vår hjärna. Saker vi lärt oss under dagen lagras i vårt minne under djup sömn. (Vuori 2012 s. 468 - 469)

På morgon natten ser vi drömmar och den här fasen kallas REM sömn (rapid eye movement). Under REM sömn kan vi vakna för korta stunder. Hjärnan fungerar aktivt under REM och använder syre nästan lika mycket som när vi är vakna. Under REM sömn processar hjärnan sådant som vi upplevt och de nervförbindelser vi använt under dessa händelser blir starkare. Då sömnen har uppfyllt sin funktion vaknar vi av oss själva. (Vuori 2012 s. 468 - 469)

I medelåldern blir sömnen lättare och man vaknar lättare till störningar under sömnen. Det kan ta längre tid att somna och man kan vaka mera under natten. I ålderdomen avtar djupsömnen helt och hållet och människan spenderar mera tid liggande. (Työttervetlaitos 2016)

I friska personers hjärnor finns en 'timer' som reglerar vår sömnrytm. Detta sker genom signaler som skickas till vårt centrala nervsystem. Också mängden ljus reglerar vår

sömnrytm genom hormonet melatonin. Många av kroppens funktioner och omgivningen påverkar vår sömn-vaken rytm.(Vuori s. 469)

3.3 Sömnens fysiologiska faktorer

Det är ännu i dagens läge oklart varför vi sover men man antar att det har att göra med hjärnan. Hjärnan använder nästan lika mycket syre under sömn som i vaket tillstånd. (Haug 2007 s. 140) Andra fysiologiska processer har inte påvisats vara beroende av sömn för att fungera normalt. (Sand m.fl.2004 s. 131) Det är ändå klart att människan behöver sömn. Det retikulära systemet i hjärnstammen är det system hos människan som gör att vi vaknar ur sömn. (Sand m.fl.2004 s. 130) Information av både sinnesorganen och de nervceller som skickar signaler till skelettmuskulaturen tas emot av nervcellerna i det retikulära systemet. (Haug 2007 s. 140) Människans kroppstemperatur är lägre under natten och det är andra funktioner i kroppen som också varierar enligt ett bestämt mönster under en tid. Ett exempel på det här är vakenhet och sömn. (Haug 2007 s. 242) De olika biologiska rytmerna styrs av nervceller som finns i hypothalamus som fungerar som 'pacemakers' (tids regulatorer). (Haug 2007 s. 243) Produktionen av de endokrina körtlarnas hormoner varierar under dygnet. Hormonet melatonin har en väsentlig del i regleringen av sömn och kroppens biologiska rytmer. Melatonin produceras i tallkottkörteln som ligger mitt i hjärnan. Melatonin produktionen stimuleras av mörker och minskar av ljus. Under NREM sömn faserna återhämtar människan sig från fysisk ansträngning, immunsystemet och det fysiska återbyggs. (Haug 2007 s. 243)

3.4 Sömnens psykologiska faktorer

Undersökning visar att känslor och sömn påverkar varandra. Sömn spelar en väsentlig roll i att reglera och bearbeta känslor. Sömn har en avgörande påverkan på människans förmåga att klara av att processa emotionell information. Sömn deltar i tillvänjnings processen och minskar aversiva reaktioner och stressande stimuli. (Deliens m.fl.2014) Enligt en brittisk undersökning framkom det att en sömnbrist på 72 timmar orsakade

vaken drömmar, brist på motivation, trötthet och kognitiva svårigheter. I undersökningar mätte man om de upplevda påverkningarna överensstämde med mätta verkningar. Resultatet var det samma som de upplevda påverkningarna. REM fasen påverkar människans psykiska vilotillstånd och basen av det emotionella välbefinnandet. Den stimulerar hjärnan och förstärker minnet. (Babkoff m.fl.1989)

3.5 Sömnbrist och sömnlöshet

När man sover mindre än sömnbehovet är uppstår sömnbrist (Borg m.fl.2015 s. 162) . Olika livssituationer och stress kan förorsaka dålig sömn och sömnsvårigheter. De flesta upplever i något skede av livet temporärt att man sover dåligt eller sömnlöshet. Det förknippas med psykisk överbelastning som beror till exempel på stress. (Vuori 2015 s. 471) Andra orsaker till sömnlöshet eller sömnbrist är enligt arbetshälsoinstitutet andnöd under sömn, störning i vaken-sömnrytmen, störningar på grund av rörlighet eller rörelser under sömn, parasomnia, klimakteriet hos kvinnor och sjukdomar som bland annat depression, sjukdom med inflammatorisk bakgrund och cancer (Työterveyslaitos 2016). Kontinuerlig sömnbrist är starkt förknippad med kronisk trötthet. Sömnbrist ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar enligt en undersökning genomförd av Mikael Sallinen, doktor i psykologi och forskare på Arbetshälsoinstitutet. Han undersökte hur en kumulativ sömnbrist under en arbetsvecka påverkade människan och kom fram till att förmågan att klara av uppgifter försvårades, försämrade motivationen, gav en upplevd känsla av trötthet och brist av energi och vakenhet. Sömnbrist förorsakade ändringar i både psykologiska och fysiologiska funktioner i kroppen. I praktiken betyder det här att sömnbrist under en arbetsvecka ökar arbets- och hälsorisker. De psykologiska funktionerna återkom snabbt då individen sov tillräckligt medan förändringar i fysiologiska funktioner fortsatte att öka trots tillräcklig sömn. En veckas sömnbrist påverkar inte det autonoma nervsystemet eller hormonproduktionen enligt Sallinens undersökning. Däremot sjönk glukos och sockernivåerna i kroppen på de personer som deltog. Insulinhalten och förhållandet mellan glukos och insulin steg i kroppen på försökspersonerna under försöksveckan. (Työterveyslaitos 2016)

Sömnlöshet är den allmännaste sömnstörningen. Den definieras som kontinuerliga problem att somna, för korta nattsömn eller dålig sömnkvalitet trots att individen har möjlighet att sova. Även tillfällig sömnbrist försvårar hjärnans funktion och som en följd av detta den fysiska och psykiska funktionsförmågan. Den allmännaste orsaken till att vi dagtid känner oss trötta är brist på sömn. Om man under två veckor eller en längre tid sover mindre än sömnbehovet är, börjar det och märkas i humöret, koncentrationsförmågan, motivationen, vår tänkesätt och vår vitalitet (Vuori 2015 s. 471). Det är skadligt om personen börjar stressa över sin sömnlöshet, då uppstår en ond cirkel där personen försöker med våld somna och det stärker sömnlösheten (Vuori 2015 s. 472).

3.6 Sömn och oregelbundet arbete

Människans inre rytm är 24 timmar. De som går och lägger sig regelbundet har lättare för att somna och sover i regel tillräckligt länge. Oregelbundet arbete är förknippat med sömnproblem. Enligt en undersökning gjord av Europeiska Unionen (EU) i 15 EU länder arbetar endast 24% av populationen normalt eller standardiserat dags arbete (Shen 2006). Undersökning gjord i Aten där man undersökte sjukvårdare som jobbar oregelbundet stöder det här påståendet. Kvinnor har enligt den här undersökningen mera svårigheter att anpassa sig. Skiftes arbete förorsakar kumulativ sömnbrist och en minskad kvantitativ och kvalitativ sömn som förorsakar trötthet. Oregelbunden dygnsrytm sätter olika celler och organ att fungera enligt sin egen klocka och förorsakar att kroppen inte får någon egen enhetlig rytm (Työterveyslaitos 2016).

3.7 Förutsättningar till god sömn

Mängden sömn som en individ behöver varierar. Den vanliga mängden rör sig omkring 7,5 h (Työterveyslaitos 2016). Behovet av sömn uppstår av individens aktivitetsnivå under dagen (livsstil), hälsotillstånd, genetiska faktorer och yttre faktorer. Av dessa bestämmer de genetiska faktorerna över hälften av behovet av sömn. Behovet av sömn för en individ kan avgöras genom att hen under fritiden under två veckors tid följer en

regelbunden sömn-vaken rytm. Ljuset är en av de viktigaste yttre faktorer som reglerar vår sömn. Ett sätt att förbättra sömnkvaliteten är motion. Det finns enligt Vuori ganska lite undersökning kring ämnet men undersökning har visat att motion ger positiv inverkan på sömn. Motion ökar behovet av sömn. Motion ger också andra hälsoeffekter så därför kan man enligt honom rekommendera det. Man skall undvika för intensiv motion två timmar innan man skall gå och lägga sig (Vuori 2015 s. 478). Man skall också undvika alkohol, att titta på TV, tupplur under dagen, att ligga i säng och vila en stund innan man skall lägga sig och sova, att dricka kaffe eller cola, äta för tung mat, för tung motion eller för tom mage innan man skall gå och lägga sig (Vuori 2015 s. 473). Melatonin används som ett sömnmedel för en ökning av hormonet i kroppen framkallar sömnighet och är en viktig regulator i kroppen (Haug 2004 s. 243). Borg ger som råd att reservera tid att sova. Att försöka vakna och stiga upp med regelbundna tider. Man kan följa sina sömn tider och sömnkvalitet genom att hålla dagbok. Sängen skall endast användas för sovande och man skall undvika att ligga 'onödigt'. Medicin används i allmänhet inte som första alternativ till långvarig sömnlöshet. (Työterveyslaitos 2016)

4. Syfte

Arbetets syfte är att utreda hur sjöfararna upplever att de sover under sina arbetspass på färjan. Med upplevd känsla menas den subjektiva känsla en person har om ämnet, med andra ord hur han/hon uppfattar något. Vår subjektiva uppfattning har formats av vår attityd, åsikter och våra värden. (lagen.nu 2016) Forskningsfrågor är att utreda mängden sömn sjöfararna sover, den subjektiva sömnkvaliteten och om de upplever att sömnförhållanden är sådana att de kan sova bra. Sömnproblem är rätt vanliga och dess följder till individen kan vara allvarliga. En välmående personal är ett företags viktigaste resurs enligt työterveyslaitos (Työterveyslaitos 2016). Genom arbetet vill jag också utreda om sjöfararna känner sig utvilade efter sömnen.

5. Metod

Metoden är en casestudy genomförd med enkät. Enkäten hade slutna frågor för att de lätt skulle kunna behandlas med datorprogram. Enkäten finns som bilaga. Den har utformats för att lämpa sig för det här syftet. Johan Treuthardt från Sjöfartsservicebyrån hjälpte att utforma frågorna. Inga tidigare använda enkäter användes. De första frågorna utredde bakgrund som ålder, kön och längden som sjöfarare. Svartalternativen, värden, hade ramar som på förhand hade definierats. Frågorna, mätinstrumenten, var ett fåtal för att det inte skulle ta för lång tid att svara och för att det lättare skulle gå att analysera. (Jacobsen 2012 s. 188) Två av frågorna var öppna för att testpersonerna själva skulle kunna beskriva problemet till dåligt sömn och själva ge förbättringsförslag till bättre sömn och sömn förhållanden. Resultatet baserar sig på den subjektiva känslan som testgruppen har om sin sömn och sömnens utvilade effekt. Inga mätinstrument som till exempel FirstBeat har använts.

5.1 Utformning av enkäten

Syftet med enkäten var att få svar på forskningsfrågorna som var att utreda om sjöfararnas mängd av sömn, sömnkvaliteten och ifall sjöfararna upplever att förhållandena är sådana att man kan sova gott. Frågorna i enkäten var, förutom två, slutna frågor. Enligt undersökningar sover kvinnor sämre än män så det var väsentligt att fråga kön för att undersöka om så är fallet ombord på färjan också (Shen 2006). Ålder framkommer ur enkäten för att se hur om det är någon skillnad mellan yngre versus äldre. Avdelning där man jobbar ombord är avgörande för att se om det finns skillnader mellan de olika arbetsuppgifterna och -tiderna. Enkäten innehöll endast 12 frågor för att det inte tidsmässigt skulle ta lång tid att svara. Enligt Jacobsen är det en bra regel att inte göra enkäten för lång, utan tvärtom så kort som möjligt. Man skall endast ha relevanta frågor (Jacobsen 2012 s. 233). Fokus ligger på sovandet på färjan. Endast för att kunna jämföra hur individen sover hemma och hur på färjan behandlade en fråga om hur man sover hemma. Genom de två öppna frågorna i slutet önskades att

orsaker till eventuella sömnproblem skulle framkomma och också lösningar till dem. Enligt Jacobsen är enda sättet att reda ut om en enkät fungerar det att man skickar ut en test enkät till fyra-sex personer (Jacobsen 2012 s. 202). Enkäten skickades först till en provperson på färjan,intendenten Minna Johansson, som kommenterade innehållet och testade att den fungerar tekniskt. Med test personens hjälp skickades sedan enkäten ut till hela personalen genom intranet på arbetsplatsen.

5.2 Urval av informanter

Det är omöjligt att undersöka alla enheter. Olika färjor är längre tider ute till havs och rutter färjorna åker varierar från varandra. I den här undersökningen har hela besättningen samma färja för att det skall vara jämförbart. Urvalet begränsar sig i den här undersökningen till sjöfarare på fartyget Finlandia som ägs av Eckerö Line. Den faktiska populationen är en besättning på 110 personer, $n=110$. Enligt Jacobsen är ett urval under 100 enheter svåra att göra analys på och kan göra felmarginalerna stora. Idealet skulle enligt honom vara ett urval mellan 400 och 600 enheter (Jacobsen 2012 s. 225-226). Urvalet gjordes så att man valde en färja för att få samma rutt för hela personalen, mao hela enheten. Den teoretiska populationen var hela besättningen på denna färja för att kunna jämföra också olika arbetsgrupper och enheter inom denna. (Jacobsen 2012 s. 217).

5.3 Reliabilitet och validitet

Kan resultaten användas att omfatta hela besättningen och sägas ge en uppriktig beskrivning om hur besättningen sover ombord på färjan? Resultatet är starkt förknippat med undersökningsdesignen (Jacobsen 2012 s. 268). God reliabilitet är en förutsättning för att resultatet skall kunna generaliseras till att gälla även andra än de som blev undersökta. I en undersökning bör man alltid sträva till att få en hög reliabilitet. Man kan fråga sig att mäter frågorna det man har för avsikt att undersöka, i den här undersökningen sjömannens mängd och kvalitet på sömn? (Jacobsen 2012 s. 255)

Undersökningen baserar sig på självupplevd återhämtning genom sömn. Antalet timmar är konkret och kan jämföras med teori. Alla avdelningar var presenterade och trots att svarsprocenten blev under 50% ger studien en riktlinje till hur sjömännen sover ombord. Validitet saknar undersökningen för det är endast ett fartyg och en viss linje som undersöktes, den kan inte sägas mäta ett visst fenomen (Jacobsen 2012 s.255). En validitetskontroll skulle vara att jämföra resultatet från den här undersökningen med andra undersökningar. Problemet är att det inte finns liknande tidigare undersökning att jämföra med. På det här sättet skulle vi ha testat den interna validiteten (Jacobsen 2012 s. 259). Man kan i och för sig aldrig vara helt säker när man generaliserar från ett urval till en population. Enligt Jacobsen är det också viktigt att känna till att man endast kan generalisera till den tidpunkt undersökningen är gjord. Den är begränsad till tid och rum (Jacobsen 2012 s. 267).

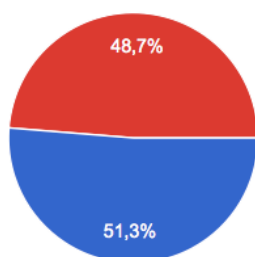
5.4 Etiska aspekter

Den här casestudyn gör ett intrång i privata människors liv. Det är viktigt med tanke på detta att etiska aspekter tas i beaktande. Enkäten skickades i ett större omfång och därför är det lättare att garantera den enskilda individen anonymitet. Enkäten som skickades till sjöfarare tillfredställer de tre etiska krav som skall vara i grunden, det är frivilligt att delta, man förblir anonym och resultatet skall vara sanningsenligt, med andra ord rätt tolkat. (Jacobsen 2012 s. 32) Med enkäten följde ett informationsbrev som gav fullständig information om vem som utför forskningen, till vilket syfte, metoden som används till att samla in data, kontaktpersoner, kontaktuppgifter och till vem resultatet presenteras. Enkäten fanns på båda inhemska språken. De fördelar som det eventuella resultatet gav den som följde i enkäten framkom. Följebrevet var på både finska och svenska som är de två mest använda språken ombord på de finska fartygen. Etiska överväganden har följt hela forskningsprocessen och resultatet kommer att presenteras för sjöfararna. (Jacobsen 2012 s. 39)

6. Resultat

På enkäten svarade 39 sjöfarare under den veckan (hösten 2016) som enkäten var aktiv. Det ger en svarsprocent på 35,5%. Här nedan presenteras svaren i form av diagram. De två sista frågorna var öppna frågor och svaren på dem finns presenterade. Diagrammen visar fördelningen av svaren och frågorna ur enkäten:

Sukupuoli/Kön

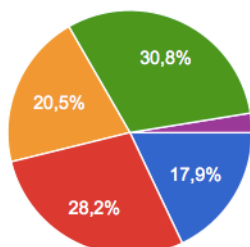


1. Nainen/Kvinna	20	51.3 %
2. Mies/Man	19	48.7 %

Figur 1. Könsfördelning på dem som svarat enkäten. (2016)

Män och kvinnor var nästan lika aktiva att svara, 51/49 procent. Fakta om könsfördelningen finns inte till förfogande. Tyder på att män och kvinnor är lika aktiva på sin fritid på färjan att sitta vid dator.

Ikä/Ålder

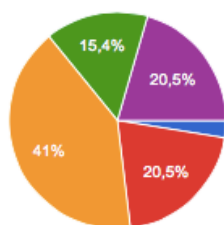


1. 20-30	7	17.9 %
2. 31-40	11	28.2 %
3. 41-50	8	20.5 %
4. 51-60	12	30.8 %
5. 61+	1	2.6 %

Figur 2. Åldersfördelningen på dem som svarat enkäten. (2016)

Aktivaste åldersgruppen att svara var åldern 51-60 och efter dem åldersgruppen 31-40. Fakta om realistiska åldersfördelningen på färjan är den, att det finns mest personal i åldern 50-59, 57 personer av 193 anställda totalt. (Intendent Minna Johansson 2016) Näst största grupp är åldern 40-49, 56 anställda och efter dem följer gruppen 30-39. Det finns 39 anställda inom den här åldersgruppen.

Kuinka kauan olet ollut laivalla töissä? Hur länge har du jobbat på färjan?

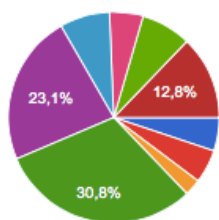


1. Alle vuoden/Under ett år	1	2.6 %
2. 1-5 vuotta/år	8	20.5 %
3. 6-12 vuotta/år	16	41 %
4. 13-20 vuotta/år	6	15.4 %
5. 21- vuotta/år	8	20.5 %

Figur 3. Fördelningen på den tid man totalt jobbat på färjan bland dem som svarat. (2016)

De som jobbat 6-12 år på färjan var den överläggt största gruppen att svara, 41 procent. Så många års erfarenhet av en livsstil som bygger på att man spenderar ungefär hälften av månaden ombord på en färja ger redan vikt till svaren. Man har accepterat och vant sig vid att sova i hytt under vissa omständigheter. Det här är också en generation som vant sig vid att datorn är en del av vardagen.

Työtehtävä/Arbetsuppgift

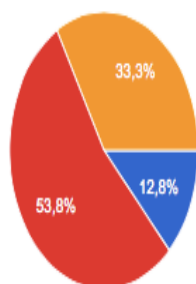


1. Konehuone/Maskinrum	2	5.1 %
2. Kansi/Deck	2	5.1 %
3. Keittiö/Kök	1	2.6 %
4. Ravintola,Kahvila,Baari/Restaurang,Cafeterian,Bar	12	30.8 %
5. Kauppa/Butik	9	23.1 %
6. Varasto/Lager	3	7.7 %
7. Risteily&viihde/Kryssning&underhållning	2	5.1 %
8. Siivous/Städning	3	7.7 %
9. Hallinto/Administration	5	12.8 %

Figur 4. Fördelningen per avdelning bland dem som svarat enkäten.(2016)

Nästan 31 procent (12 av svaren) kom från personal som jobbar vid bar, restaurang eller cafeteria medan endast ett svar kom från köksavdelningen. Enligt fakta om fördelningen av personal jobbar det mest inom den här sektorn, 27 personer. Näst mest svar kom från butiks avdelningen och enligt fakta är det den näst största gruppen med 22 personer. Svaren har kommit i stort sett enligt den realistiska avdelningens storlek.

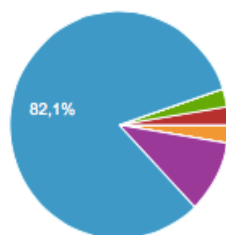
Työaika/Arbets tid. Moneenko työvuoroon työsi jakaantuu vuorokauden aikana/ hur många skift delas ditt arbetspass under ett dygn'



1. Yhteen vuoroon/Ett skift	5	12.8 %
2. Kahteen vuoroon/Två skift	21	53.8 %
3. Kolmeen vuoroon/Tre skift	13	33.3 %

Figur 5. Fördelningen i skift bland dem som svarat.(2016)

Mihin aikaan vuorokaudesta työvuorosi ajoittuvat/Under vilken tid av dygnet är dina arbetsskift?

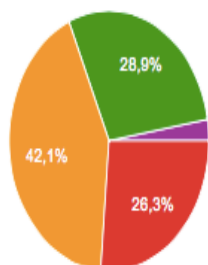


1. Aamuun/På morgonen 6-12	0	0 %
2. Iltapäivä/Eftermiddag 12-17	0	0 %
3. Ilta/Kväll 17-23	1	2.6 %
4. Yö/Natt 23-6	0	0 %
5. Aamuun ja iltapäivään/På morgonen och på eftermiddagen	4	10.3 %
6. Aamuun ja iltaan/På morgonen och på kvällen	32	82.1 %
7. Iltapäivään ja iltaan/På eftermiddagen och på kvällen	0	0 %
8. Yöhön ja aamuun/På natten och på morgonen	1	2.6 %
9. Yöhön ja iltapäivään/På natten och på eftermiddagen	1	2.6 %
10. Iltaan ja yöhön/På kvällen och på natten	0	0 %

Figur 6. Fördelningen av arbetsskiften i dygnet.(2016)

Ur undersökningen framkommer att sjömännens arbetspass delas mest i två skift på det här fartyget men också i ett pass och till och med tre pass. De här passen är belägna morgon- och kvällstid, 32 stycken av 39 vilket ger ett procenttal på 82,1 procent. Arbetet på färjan är skiftes arbete som sker under alla tider av dygnet. (Henkilöstösuunnitelma Ms Finlandia)

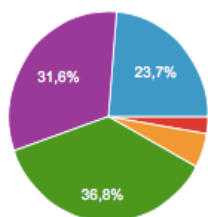
Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin vuorokaudessa laivalla? Hur många timmar sover du i genomsnitt i dygnet på färjan?



1. 0-4 tuntia/timmar	0	0 %
2. 4:01-6 tuntia/timmar	10	26.3 %
3. 6:01-7 tuntia/timmar	16	42.1 %
4. 7:01-8 tuntia/timmar	11	28.9 %
5. 8:01-9 tuntia/timmar	1	2.6 %
6. 9:01-> tuntia/timmar	0	0 %

Figur 7. Totala antalet timmar sömn på färjan bland dem som svarat enkäten.(2016)

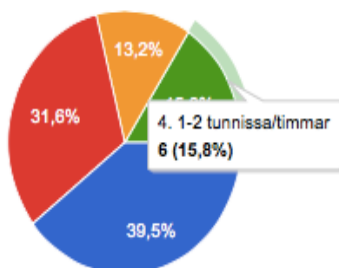
Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin vuorokaudessa kotona? Hur många timmar sover du i genomsnitt per dygn hemma?



1. 0-4 tuntia/timmar	0	0 %
2. 4:01-6 tuntia/timmar	1	2.6 %
3. 6:01-7 tuntia/timmar	2	5.3 %
4. 7:01-8 tuntia/timmar	14	36.8 %
5. 8:01-9 tuntia/timmar	12	31.6 %
6. 9:01-> tuntia/timmar	9	23.7 %

Figur 8. Totala antalet timmar sömn hemma bland dem som svarat enkäten.(2016)

Kuinka nopeasti yleensä nukahdat? Hur snabbt somnar du oftast?

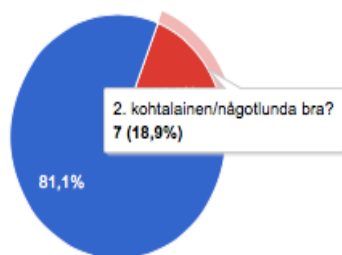


1. Alle 15 minutissa/ Under 15 minuter	15	39.5 %
2. 16-29 minutissa/minuter	12	31.6 %
3. 30-60 minuuttia/minuter	5	13.2 %
4. 1-2 tunnissa/timmar	6	15.8 %
5. >3 tunnissa/timmar	0	0 %

Figur 9. Fördelningen på hur fort man somnar på färjan.(2016)

Av besättningen sover 42,1 procent under 7 timmar (ändå över 6 timmar). Det blir under rekommendationen som är cirka 8 timmar. Positivt med resultatet är att nästan 30 procent av besättningen sover mellan 8 och 9 timmar. 39,5 procent somnar under en kvart av det att de gått och lagt sig. Positivt är också att över 80 procent upplever att de hemma sover gott och över 80 procent sammanlagt av bra och måttligt bra på färjan. På färjan har man arbetsstress som påverkar så det här är ändå ett gott resultat. Endast cirka 19 procent av dem som svarade upplevde att de sover dåligt ombord.

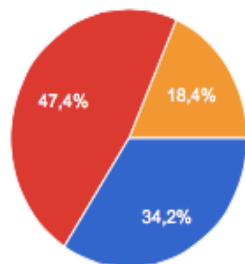
Onko unenlaatusi kotona? Är din sömnkvalite't hemma?



1. hyvä/bra?	30	81.1 %
2. kohtalainen/någotlunda bra?	7	18.9 %
3. huono/dålig?	0	0 %

Figur 10. Sömnkvaliteten hemma bland de svarande. (2016)

Onko unenlaatusi laivalla? Är din sömnkvalite't på färjan?

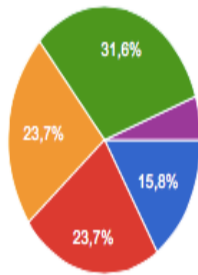


1. hyvä/bra?	13	34.2 %
2. kohtalainen/någotlunda bra?	18	47.4 %
3. huono/dålig?	7	18.4 %

Figur 11. Sömnkvaliteten på färjan bland de svarande. (2016)

Frågorna 10. och 11. i enkäten jämför avvikelser från sömnkvaliteten på färjan och hemmet. 47,4% sover någotlunda bra ombord på färjan och endast 18,4% dåligt.

Kuinka usein uni ei ole tuntunut virkistävältä nukuttuasi laivalla? Hur ofta har sömnen inte känts uppiggande efter att du sovit på färjan?



1. Päivittäin tai lähes päivittäin/Dagligen eller nästan dagligen	6	15.8 %
2. 3 - 5 päivänä viikossa/dagar i veckan	9	23.7 %
3. 1 - 2 päivänä viikossa/dagar i veckan	9	23.7 %
4. Harvemmin kuin kerran viikossa/mindre än en gång i veckan	12	31.6 %
5. Ei kertaakaan tai harvemmin kuin kerran kuussa/Aldrig eller färre än en gång i månaden	2	5.3 %

Figur 12. Fördelningen på hur ofta sömnen inte känns uppiggande på färjan bland dem som svarat på enkäten. (2016)

Svaren på de två öppna frågorna i enkäten fördelade i de väsentligaste orsakerna:

Jos et nuku laivalla hyvin, syy? Vad är orsaken till att du inte sover bra på färjan?

Arbetsrelaterad stress:

- työasiat jää pyörimään päähän
- stressi
- joskus työasiat painavat mieltä
- stressi, tärinä, äänet
- ilmapiiri työssä

Oljud

- Oregelbundna oljud, ojämn temperature
- Hyttikäytävien ovet pamahtavat avian liian kovaa Melkein aina herää kun asuu vielä lähellä ovea.
- Käytäviltä kuuluu ovien pauke ja meteliä
- Hyttimme ovat laivan ahterissa kaikki lastausäänet kuuluvat tosihyvin hyttiin vaikka käytän aina korvatulppia. Päivällä kahden tunnin vapailla laivaa puretaan

ja lastataan eli aina meteliä

- Äänet häiritsevät unta
- Är hela tiden ljud
- Lisäksi varsin usein päivähuoneesta kantautuu musiikkia ja meteliä häiritsevästi erityisesti yöaikaan.

Skakningar

- Tärinä on kaikista pahin. Kippareissa on liian iso ero ajotyylissä. Satamaantulo tärinä on välillä niin paha että tavarat tippuu pöydältä. Saranatapit tippuu ovista. Siinä ei voi olla heräämättä. Völillä tuntee heräävänsä painajaisuneen.
- Laivan liikkeessa tärinä häiritsevät unta. Erityisesti yöajojen aikaan unet jäävät lyhyiksi sillä tärinä hytissä ei mahdollista useamman tunnin yhtäjaksoista unta. Jatkuva liikennöinti mahdollistaa maks 2 tunnin yhtäjaksoisen unen. Laiturissa vietettävänä öinä uni on parempaa. Hytin sijainti laivan perällä ja laivan rakenne saavat aikaan hytissä "maanjäristys" -efektin kun rakenteet kolisevat ja rämisevät sekä potkureista johtuva liian voimakas ääni.
- Tärinä satamasta lähdettäessä ja sinne saavuttaessa
- Laiva on liikenteessä
- Vid nattkörorna skakar det mycket. (Jag sover inte på dagen när jag är på jobb)

Andra orsaker

- Men jag sover bra på färjan
- Natturena , två nätter i veckan
- Pätissä
- Yöajot kaksikertaa viikosaa pahentavat myös yöunen laatua.
- Huono patja, peitto ja tyyny
- Yöajoilla herää satamiin tuloihin ja lähtöihin. Unen ajaksi jää tulloin alle kuusi tuntia
- Ilmastointi, lämpötilan vaihtuvuus yöllä(se ei ole stabiili), tärinä, myrskyt;

keikutus.

Miten parantaisit nukkumisolosuhteita laivalla? Hur skulle du förbättra sömnförhållanden på färjan?

Temperaturen

- Eventuellt kan man förbättra möjligheterna att reglera temperaturen.
- Det är bra, bra temperatur, bra ventilation
- Lämmön- ja ilmastoinnin vaihtelu yöllä tasaisemmaksi.

Skakningar och ljud

- Inga natturer.
- Sijoittaisin kaikki miehistön hytit keulaan ja korkealle. Ajotyyliopetusta kapteeneille.
- Mielummin rauhallisesti satamasta ja sitten nopeampi matkanopeus kun kaasupohjaan satamaan/satamasta. Hyvinvoinnin kannalta erittäin haastavaa eteenkin asiakaspalvelussa jos ja kun unet katkeaa metelin ja tärinan takia.
- Paremmat rakenteet ja eristyksset. Yöajojen karsiminen.
- Tärinä pois
- Hiljaisemmat hytit
- Hytti jossain muualla kun ulointa seinää vasten ahterissa.

Andra förslag till förbättringar:

- Menemällä ajoissa nukkumaan. Pitäisi hyväksyä se, että aina ei nukuta hyvin.
- Asialle on hyvin vähän tehtävissä johtuen aikatauluista
- Parempi patja olisi hyvä :)
- När man är på jobb på båt kan man inte görs så mycket åt saken.
- Uusimalla patjan, peiton ja tyynyn
- Kaikkien laivaa ajavien asenne sekä taito tehdä matkasta kaikille miellyttävä: ajotapa.

- Järkevämmt työajat

Enligt Jacobsen använder man sig ofta av följande tumregel: över 50% = tillfredsställande, över 60% = bra och över 70% = mycket bra (Jacobsen 2012 s. 233). Men problemet är inte hur många som fallit bort utan vem som fallit bort och hurdan fördelning det blir. Att det blir bortfall var en självklarhet, alla vill eller kan inte svara.

6.1 Sammanfattning av resultat

Ur svaren framkommer att besättningen ombord på färjan sover till största delen bra eller måttligt bra. Trots att man i regel sover en timme under rekommendationerna upplever besättningen att sömnen är återhämtande och man somnar fort (under 15 minuter) efter att man gått och lagt sig. 71% har somnat inom 30 minuter efter att de gått och sova. Hemma sover över hälften av besättningen enligt rekommendationerna. Enligt arbetshälsoinstitutet är det viktigt när man arbetar skift att inte bara sova tillräckligt utan också äta nyttigt och regelbundet och röra på sig (Työterveyslaitos 2016). Motvikt till skiftarbete ger de långa ledigheterna mellan arbetspassen. I en undersökning gjord av arbetshälsoinstitutet återhämtar sig människan inte så fort som man tror. Man kunde upptäcka fysiologiska ändringar i kroppen trots att individen själv upplevde att han/hon var utvilad. Ett veckoslut räcker inte till att ta igen förlorad sovtid. (Sallinen 2016) Här har sjömännen en fördel med de längre ledigheterna mellan turerna. Sömnbrist påverkar arbetsmotivation och försämrar immuniteten så det är viktigt att sova tillräckligt under ledigheten (Työterveyslaitos 2016). Cirka 39% upplevde att sömnen inte är uppiggande dagligen eller 3 - 5 gånger i veckan, trots det faktum att 81% upplevde att sömnkvaliteten på färjan är bra eller måttlig. Det här tyder på att sömn mängden är för kort för det personliga behovet en individ har. Det verkar ändå som att man på grund av arbetet inte kan gå och lägga sig tidigare. Den här färjan kör två gånger i veckan nattetid över till Tallinn och trots att man inte skulle arbeta är ljudnivån högre ombord då motorerna är i gång.

7. Diskussion

Gruppen som svarat, 39 personer, är ändå så pass stor att man får en viss riktlinje till besättningens sömn mängd och kvaliteten på den. Syftet var att utreda hur sjömännen ombord på Finlandia sover och tar man omständigheterna i beaktande framkommer det att någotlunda bra. Orsaker till dålig sömn var arbetsrelaterade händelser som kretsar i huvudet när man skall sova och stress förorsakat av arbetet. Det är enligt arbetshälsoinstitutet en allmän orsak till försämrad sömn (Työterveyslaitos 2016). Andra var omgivningen, det skakar om fartyget är i gång och temperaturen i hytten känns varierande på grund av luftkonditioneringen. Den största orsaken bland dem som fyllt i enkäten verkar ändå vara oljudet. Det kommer ifrån fartygets motorer och ifrån att man lastar fartyget. Enligt personalens svar är hytterna de sover i ovanför lastnings utrymmet. Oljud kommer också enligt kommentarerna från personal som går i korridorerna utanför hytterna och dörrar som smäller. Det kommer också enligt enkäten nattetid oljud, musik och prat, ur dagsrummet som är ett ställe där personalen kan koppla av. En av dem som fyllt i enkäten upplever att madrassen, dynan och täcke inte är bra och sover därför dåligt ombord på färjan. Skiftes arbete är utmanande och färjan som omgivning är inte den mest idealiska för god sömn men ändå framkommer det att utöver faktorer man inte kan påverka är besättningen ganska nöjd. Det fanns också faktorer man kan ta i beaktande och dessa borde behandlas. Ett mål för sjöfarare skulle vara att sova en timme längre under arbetspassen för att inte skapa sömnbrist. Detta genom att förlänga nattsömnen eller genom att sova tupplur på eftermiddagen. Sömnen är viktig för kroppsvikten. Man undviker fetma genom att sova tillräckligt. Också arbetsmotivationen hålls upp genom att hjärnan är utvilad.

7.1 Resultatdiskussion

Enkäten skickades till 33 förmän som sedan spred den vidare till sina avdelningar. Totalt är det 110 personer alltid på jobb då färjan lägger av från hamnen. För att det är svårt att veta hur många av dessa arbetsuppgifter hade skifts byte under den veckan som enkäten var aktiv för svarande räknar jag med att enkäten nådde 110 personer. Enligt intendenten sker det turbyte under den här perioden men det är enklare att räkna med

det här talet. Av dessa svarade 39 stycken. Det här gör en svarsprocent på cirka 35,5 procent. Under veckan skickades påminnelse om att besvara enkäten. Enligt Jacobsen är den vanligaste åtgärden för att få människor att svara att skicka påminnelse (Jacobsen 2012 s. 232). Fördelningen på svarsprocenten från olika avdelningar blev ojämn, restaurang/cafeteria/bar var överlägset mest presenterat medan det från maskinrummet fanns endast ett svar. Svares procenterna motsvarade bra den realistiska avdelningens storlek vilket ger en slags bas till att stå för den avdelningens sömn. De här två avdelningarna har till en del liknande arbetsturer, men totalt olika arbetsmiljöer och arbetsuppgifter. Arbetsskiften varierar också i maskinrummet och det kan lätt uppstå något oväntat som gör att man jobbar längre pass. Det kom svar ur alla avdelningar så alla grupper är presenterade med åtminstone ett svar. Köket är en stor avdelning och det var endast ett svar ur den här gruppen, 16 anställda. Det var också den enda avdelningen där det kom endast ett svar.

Det kom ur enkäten fram förbättringsförslag till sömn förhållanden på färjan. En del av dem är, om det finns vilja, möjliga att förverkliga. Oljud i korridorer nattetid och musik ur dagsrummet är faktorer som man ombord med gemensamma regler kan eliminera. Det fanns också bland förbättringsförslag kommentarer som tyder på att man förstår att vissa faktorer, bland annat hårt ljud från färjans motorer och skakningar, är förknippade med arbetets slag och kan inte påverkas. Det som andra upplever störande på sömnen, bland annat luftkonditioneringen, upplevs av andra som en förbättring till sömn. Man kan sova i svalt eller varmt enligt tycke. Ny madrass eller täcke är också faktorer som kan förhandlas med arbetsgivaren. Många upplever arbetsrelaterad stress, inte bara ombord på färjan utan andra arbetsplatser också. Enligt arbetshälsoinstitutet 2012 upplevde 28% av de arbetande i Finland sitt jobb som mycket eller till en del ansträngande psykiskt. (Työterveyslaitos 2016) Det är viktigt att få stress under kontroll innan man går och lägger sig. Detta sker genom att man lyssnar på lugnande musik, läser eller utför lätt motion som till exempel en promenad. Man skall aldrig innan man går och lägger sig tillbringa tid framför dator, spela spel med mobiltelefon eller titta på

tv. Det är bra att skapa rutiner innan man lägger sig. En lätt kvällsmat är bra att inkludera i sina rutiner.

7.2 Slutsatser

Resultatet är inte oroväckande. Sjöfararna somnar fort efter att de gått och lagt sig för att sova och upplever sömnen återställande. Enligt en undersökning utförd av arbetshälsoinstitutet år 2008-2011 bland människor som jobbar skift inom vårdbranschen, är förkortning av sömntiden och lindriga sömnstörningar allmänna. Sjöfararna sov i medeltal en timme för lite men tar igen den på sina ledigheter. Största faktorn som upplevdes som hinder av bra sömn var arbetsrelaterad stress. Enligt arbetshälsoinstitutet skall man, för att undvika hög arbetsrelaterad stress, öka individens möjligheter att påverka det egna arbetet och skapa ergonomiska arbetstider. (Työterveyslaitos 2016) Vidare forskning i ämnet bland sjöfarare skulle vara att göra en undersökning med Firstbeat för att se om den subjektiva känslan om återhämtande sömn stämmer överens med kroppens fysiologiska funktioner. Annan forskning skulle vara att göra likadan casestudy på en annan färja för att kunna jämföra om det är skillnader mellan fartyg.

8. Källor / References

- Babkoff Harvey, Tamir Caspy, Mikulincer Mario, Sing Helen, 1989, The effects of 72 hours sleep loss on the psychological variables, *British Journal of Psychology*.
- Borg Patrik, Pietiläinen Kirsi, Mustajoki Pertti, 2015, *Lihavuus*, Helsinki, Duodecim, 344s.
- Deliens G., Gilson M., Peigneux P., 2014, Sleep and the processing of emotions, *Springer-Verlag*, Berlin Heidelberg.
- Everson C., Bergmann B., Rechtschaffen A., 1989, Sleep Deprivation in the Rat: Total Sleep Deprivation, *Raven Press*, Departments of Psychiatry and Behavioral Sciences, Chicago, U.S.A.
- Haug Egil, Sand Olav, Öystein V.Sjaastad, 2004. *Människans fysiologi*, Oslo, Liber, 600 s.
- Jacobsen Dag Ingvar, 2012, *Förståelse, Beskrivning och Förklaring* - Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete, Norge, Studentlitteratur, 328 s.
- Johansson Minna. 2016. *Intervju om Henkilöstösuunnitelma Ms Finlandia*, 08.09.2016
- Lagen.nu*. 2016. Tillgänglig: <http://lagen.nu/begrepp>
- Hämtad 12.12.2016
- Medin Jennie, Alexanderson Kristina, 2000. *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande* – en litteraturstudie, Lund, Studentlitteratur, 180s.
- Merimiespalvelutoimisto*. 2016. Tillgänglig: <http://www.mepa.fi>
- Hämtad 10.10.2016

Sallinen M.2016, forskare på Arbetshälsoinstitutet, www.ttl.fi/fi/tutkimus, hämtad 6.11.16

Synonymer. 2016. Tillgänglig: <http://www.synonymer.se>

Hämtad 26.11.2016

Työterveyslaitos. 2016. Tillgänglig: <http://www.ttl.fi>

Hämtad 2.11.2016

Sand Olav, Bjålie Jan G, Haug Egil, Sjaastad Öystein V. 2007, *Människokroppen – fysiologi och anatomi*, Oslo, Liber, 544 s.

Shen Jianhua, 2006, Fatigue and shift work, Sleep Research Unit, Department of Psychiatry, Toronto, *Journal of Sleep Research*, s. 1 -5

Treuthardt Johan. 2016. *Intervju om enkäten*, 10.09.2016

Vuori Ilkka, 2015. *Liikuntaa Lääkkeeksi*, Helsinki, Readme.fi, 552 s.

9. Bilagor / Appendices

Hei,

Olen Caroline Hietalahti ja loppusuoralla liikunnaohjaaja opinnoissani Arcadasta. Lopunnäytetyönä teen kvantitatiivisen tutkimuksen merenkävijöiden nukkumisesta yhteistyössä Merimiespalvelutoimiston (Mepan) kanssa. Yhteyshenkilöni Mepalla on Johan Treuthardt. Uni on elintärkeä perustarve ihmiselle ja sen vuoksi haluamme tietää miten sinä nuket lepoaikoina työvuorossa ollessasi? Kyselyyn vastaamiseen menee noin kaksi minuuttia.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja kenenkään henkilöllisyys ei ilmene vastauksista. Kysely tehdään Google Formsia käyttäen. Tulos tulee teille työnantajan kautta nähtäväksi. Mikäli teillä on kyselyyn liittyvää kysyttävää, vastaamme mielellään kysymyksiinne.

Kiitos yhteistyöstä!

Hej!

Jag heter Caroline Hietalahti och är på slutrakan med mina studier till idrottsinstruktör i Arcada. Mitt slutarbete är en kvantitativ undersökning om sjöfararnas sömn som jag gör i samarbete med Sjöfararnasservicebyrå (SSB). Min kontaktperson i Mepa är Johan Treuthardt. Sömn är en livsviktig grundfunktion för människan och därför vill vi veta hur du sover under din vila på dina arbetspass? Det tar cirka två minuter att svara enkäten,

Svaren behandlas konfidentiellt och inga identitet framkommer ur svaren. Förfrågan görs med Google Forms.Svaren kommer till er till synes via arbetsgivaren. Ifall ni har frågor gällande förfrågan svarar vi gärna på era dem.

Tack för samarbete!

Yt/Mvh,Caroline Hietalahti

caroline.hietalahti@arcada.fi

Tel.050-5826695

Johan Treuthardt

Hyvinvointi- ja liikuntavastaava

urheilu@mepa.fi

Puh./Tel.0400-709491

Marko Vaappo

Opinnäytetyö ohjaaja/lektor i Idrott

marko.vaappo@arcada.fi

Puh./Tel. 0207 699685

Nimetön osio

Sukupuoli/Kön*

- 1. Nainen/Kvinna
- 2. Mies/Man

Ikä/Alder*

- 1. 20-30
- 2. 31-40
- 3. 41-50
- 4. 51-60
- 5. 61-+

Kuinka kauan olet ollut laivalla töissä? Hur länge har du jobbat på färjan?*

- 1. Alle vuoden/Under ett år
- 2. 1-5 vuotta/år
- 3. 6-12 vuotta/år
- 4. 13-20 vuotta/år
- 5. 21- vuotta/år

Työtehtävä/Arbetsuppgift*

- 1. Konehuone/Maskinrum
- 2. Kansi/Deck
- 3. Keittiö/Kök
- 4. Ravintola, Kahvila, Baari/Restaurang, Cafeterian, Bar
- 5. Kauppa/Butik
- 6. Varasto/Lager
- 7. Risteily&viihde/Kryssning&underhållning
- 8. Siivous/Städning
- 9. Hallinto/Administration

Työaika/Arbets tid. Moneenko työvuoroon työsi jakaantuu vuorokauden aikana/ hur många skift delas ditt arbetspass under ett dygn?*

- 1. Yhteen vuoroon/Ett skift
- 2. Kahteen vuoroon/Två skift
- 3. Kolmeen vuoroon/Tre skift

Mihin aikaan vuorokaudesta työvuorosi ajoittuvat/Under vilken tid av dygnet är dina arbetsskift? *

- 1. Aamuun/På morgonen 6-12
- 2. Iltapäivä/Eftermiddag 12-17
- 3. Iltä/Kväll 17-23
- 4. Yö/Natt 23-6
- 5. Aamuun ja iltapäivään/På morgonen och på eftermiddagen
- 6. Aamuun ja iltaan/På morgonen och på kvällen
- 7. Iltapäivään ja iltaan/På eftermiddagen och på kvällen
- 8. Yöhön ja aamuun/På natten och på morgonen
- 9. Yöhön ja iltapäivään/På natten och på eftermiddagen
- 10. Iltaan ja yöhön/På kvällen och på natten

Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin vuorokaudessa laivalla? Hur många timmar sover du i genomsnitt i dygnet på färjan?*

- 1. 0-4 tuntia/timmar
- 2. 4:01-6 tuntia/timmar
- 3. 6:01-7 tuntia/timmar
- 4. 7:01-8 tuntia/timmar
- 5. 8:01-9 tuntia/timmar
- 6. 9:01-> tuntia/timmar

Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin vuorokaudessa kotona? Hur många timmar sover du i genomsnitt per dygn hemma?

- 1. 0-4 tuntia/timmar
- 2. 4:01-6 tuntia/timmar
- 3. 6:01-7 tuntia/timmar
- 4. 7:01-8 tuntia/timmar
- 5. 8:01-9 tuntia/timmar
- 6. 9:01-> tuntia/timmar

Kuinka nopeasti yleensä nukahdat? Hur snabbt somnar du oftast?*

- 1. Alle 15 minuutissa/ Under 15 minuter
- 2. 16-29 minuutissa/minuter
- 3. 30-60 minuuttia/minuter
- 4. 1-2 tunnissa/timmar
- 5. >3 tunnissa/timmar

Onko unenlaatusi kotona? Är din sömnkvalite't hemma?

- 1. hyvä/bra?
- 2. kohtalainen/någotlunda bra?
- 3. huono/dålig?

Onko unenlaatusi laivalla? Är din sömnkvalite't på färjan?*

- 1. hyvä/bra?
- 2. kohtalainen/någotlunda bra?
- 3. huono/dålig?

Kuinka usein uni ei ole tuntunut virkistävältä nukuttuasi laivalla? Hur ofta har sömnen inte känts uppiggande efter att du sovit på färjan?*

- 1. Päivittäin tai lähes päivittäin/Dagligen eller nästan dagligen
- 2. 3 - 5 päivänä viikossa/dagar i veckan
- 3. 1 - 2 päivänä viikossa/dagar i veckan
- 4. Harvemmin kuin kerran viikossa/mindre än en gång i veckan
- 5. Ei kertaakaan tai harvemmin kuin kerran kuussa/Aldrig eller färre än en gång i månaden

Jos et nuku laivalla hyvin, syy? Vad är orsaken till att du inte sover bra på färjan?

Miten parantaisit nukkumisolosuhteita laivalla? Hur skulle du förbättra sömnförhållanden på färjan?