

# VIREYSTILA JA SEN VAIKUTUS POLIISIN TYÖSSÄ

Työssäjaksamisen merkitys

Simo Partola

11/2018

Tekijä		Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike
Simo Partola		Poliisi (AMK)/AMK2016/3 Opinnäytetyö
Julkaisun nimi		Julkisuusaste
Vireystila ja sen vaikutus poliisin työssä		Julkinen
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi		Opinnäytetyön muoto
Markku Nyman / Psykologia Kaario Ossi / Esitutkinta		Tutkimuksellinen opinnäytetyö Laadullinen
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön aiheena on vireystila ja siihen vaikuttavat tekijät. Tarkoituksena on tarkastella vireystilan tasoa ja vaikutuksia poliisin työtä tekeville henkilöille. Työllä pyritään avaamaan vireystila käsitteenä ja analysoida siihen vaikuttavia tekijöitä yleisellä tasolla. Työn pyrkimys on tämän lisäksi pohtia hyvän vireystilan edellyttämiä seikkoja ja tutkia sitä, miten yksittäiselle poliisimiehelle voitaisiin luoda mahdollisimman hyvä ja pysyvä vireystila.</p> <p>Opinnäytetyössä on käytetty kattavasti aiheeseen liittyvää teoretista tietoa ja aikaisempia tutkimuksia aiheesta. Tämän lisäksi opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena hyödyntäen kyselyhaastatteluja Helsingin poliisilaitoksen työntekijöille.</p> <p>Tutkimuksen tuloksina selvisi huomattavia yksilöllisiä eroja työssä jaksamisessa ja vireystilassa. Haastatteluissa saadut vastaukset vastasivat pääpiirteittäin teoria- osuudessa saatuihin faktatietoihin. Päälimmämpänä tutkimuksessa selvisi, että vireystilaan vaikuttavat huomattavasti yksilön omat elämäntavat kuten uni, ravinto, liikunta ja nautintoaineiden käyttö. Teoriaa läpikäydessä selvisi nikotiinin aiheuttama negatiivinen vaikutus vireyteen, joka myös ilmeni yhden haastateltavan vastauksissa. Tästä pohdintaan nousi se, että poliisin organisaatiossa on melko yleistä nikotiini- tuotteiden runsas käyttö. Tutkimuksessa selvisi myös, että vireystila ja yleinen jaksaminen ovat hyvin yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat monet erinäiset seikat. Unta lisäämällä, ravintoa monipuolistamalla ja liikunnan määrää nostamalla voi yksittäinen poliisimies saada jo huomattavan muutoksen omaan vireystilaansa. Pääosin haastateltavat olivat kuitenkin sitä mieltä, etteivät väsymys ja huono vireystila ainakaan merkittävästi vaikuta työn laatuun ja tehokkuuteen.</p>		
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
35 + 7 liitesivua	11/2018	Amk2016ONT
Avainsanat		
vireystila, uni, hyvinvointi, työssä jaksaminen, poliisi, työhyvinvointi		

## SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>3</b>
<b>2 TUTKIMUKSEN TAUSTAT .....</b>	<b>5</b>
2.1 Tutkimuksen tavoitteet .....	5
2.2 Tutkimuskysymys .....	6
2.3 Tutkimuksen taustat .....	7
2.4 Lainsäädäntö.....	8
<b>3 VIREYSTILA .....</b>	<b>10</b>
3.1 Vireystila käsitteenä .....	10
3.2 Vireystilaan vaikuttavat tekijät.....	10
<b>4 HYVINVOINTI JA ELINTAVAT .....</b>	<b>13</b>
4.1 Uni .....	13
4.2 Ravinto .....	15
4.2.1 Havainto esimerkki .....	17
4.3 Liikunta .....	17
4.4 Päihteet .....	19
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄ.....</b>	<b>20</b>
5.1 Kvalitatiivinen tutkimus .....	20
5.2 Tutkimuksen toteutus .....	21
5.3 Tutkimuksen julkisuus .....	21
<b>6 TUTKIMUSTULOKSET .....</b>	<b>22</b>
6.1 Haastattelukysymykset .....	22
6.2 Yleiset kysymykset.....	22
6.3 Työvuoroon liittyvät kysymykset.....	22
6.4 Uneen liittyvät kysymykset .....	23
6.5 Liikuntaan liittyvät kysymykset .....	23
6.6 Ravintoon liittyvät kysymykset.....	24
6.7 Nautintoaineisiin liittyvät kysymykset .....	24
6.8 Väsymykseen ja vireyteen liittyvät kysymykset .....	24

<b>7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>25</b>
7.1 Mielipide kysymykset .....	28
<b>8 POHDINTA .....</b>	<b>29</b>
8.1 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti .....	30
8.2 Jatkotutkimamahdollisuudet.....	31
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>32</b>
<b>LIITE.....</b>	<b>1</b>

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö sisältyy Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelmaan ja jokainen opiskelija on velvollinen tämän työn laatimaan.<sup>1</sup> Tämä opinnäytetyö käsittelee vireystilaa, työssä jaksamista ja näiden merkitystä juuri poliisin työssä. Valitsin tämän aiheen erään Poliisiammattikorkeakoulun opettajan ehdotuksesta, hieman sitä muokaten. Opinnäytetyö on tutkimuksellinen ja kvalitatiivinen tutkimus, minkä aihe liittyy poliisien hyvinvointiin. Tätä opinnäytetyötä varten on tehty haastatteluja kyselylomakkeiden avulla Helsingin poliisilaitoksen henkilöstölle.

Poliisi on organisaationa aina käytettävissä, mikä tarkoittaa sitä, että ihmiset saavat poliisilta apua vuoden jokaisena päivänä ja jokaisella kellonlyömällä. Poliisissa on aina oltava henkilöstöä töissä ja henkilöstön on pysyttävä vireänä työn kuormittavuuden takia. Poliisin työ on sekä henkisesti, että fyysisesti raskasta ja vaativaa. Työ on hektistä ja stressaavaa, sillä poliisin on oltava aina tilanteiden ja tapahtumien ajan tasalla, sekä poliisin pitää pystyä toimimaan suurenkin paineen alla. Yhteiskunta muuttuu jatkuvasti ja poliisin tulee pysyä muutoksen mukana ja mahdollisuuksien mukaan jopa pysyä askeleen edellä. Uhkat yhteiskunnan turvallisuudelle lisääntyvät jatkuvasti, joten poliisinkin työ käy koko ajan vaativammaksi. Näistä syistä työssä jaksaminen ja hyvän vireystilan ylläpitäminen ovat poliisin työssä tärkeitä elementtejä.

Edellä mainittujen seikkojen valossa työni aihe on poliisin organisaatiolle mielenkiintoinen ja relevantti. Pyrin tällä opinnäytetyöllä tuomaan esille tietoa vireystilasta ja yleisesti työssä jaksamisesta. Uskon, että yleinen vireystilan taso ei ole poliiseilla millään kriittisellä tasolla, sillä onhan poliisit keskiarvallisesti hyvässä psyykkisessä ja fyysisessä kunnossa. Tästä huolimatta uskon monien organisaatioon kuuluvien olevan sitä mieltä, että vireystila voisi olla korkeammalla tasolla. Väsymys töissä ollessa on yksi monista ongelmakohtista poliisin työssä. Väsymys luo stressiä, ja työn ollessa muutenkin poikkeuksellisen stressaavaa, voi stressin tuoma paine käydä ylitsepääsemättömäksi ja pahimmillaan johtaa pitkään sairaalomaan.

---

<sup>1</sup> Poliisiammattikorkeakoulu 2016, 31

Poliisin organisaatioon kohdistuu monia muitakin huomattavasti vakavampia uhkia kuin väsymys. Tämä opinnäytetyö ei käsittele näitä muita uhkia, vaan opinnäytetyö tulee juuri esittämään huonosta vireystilasta johtuvia ongelmakohtia.

Aiheesta on tehty muilla ammattialoilla jonkin verran tutkimuksia ja opinnäytetöitä, joita hyödynnän tässä omassa tutkimuksessani. Vireystilasta on tehty aikaisemmin Centria-ammattikorkeakoulussa opinnäytetyö: *Vireystila ja sen mittaaminen* (Leiniö, 2018). Vireystila on jollain tavalla sisällytetty moniin tutkimuksiin kuten Lapin Ammattikorkeakoulussa tehdyssä opinnäytetyössä: *Vertaileva tapaustutkimus vireystilan vaikutuksesta suoritukseen erikäisillä jääkiekkoilijoilla* (Lehto & Soronen, 2014) sekä Metropolian ammattikorkeakoulussa tehdyssä opinnäytetyössä: *Vaikuttaako väsymys? - Vuorotyöntekijöiden näkökyvyn kartoitus Acta Print Oy:ssä Tampereella* (Grönlund & Suominen, 2010). Näiden lisäksi Poliisiammattikorkeakoulussa on tehty opinnäytetyö: *Poliisin työssä syntyvät uhkatekijät ja niiden vaikutus yksityiselämään* (Pulkkinen, 2018). Ville Pulkkinen käsittelee tässä opinnäytetyössään juuri poliisissa syntyviä uhkatekijöitä, joista yksi on väsymys. Aion omassa opinnäytetyössäni kohdistaa tutkimusta juuri nimenomaan väsymykseen ja siihen liittyviin elementteihin kuten esimerkiksi unen laatuun. Tulen kuitenkin tässä tutkimuksessani sivuuttamaan muita hyvinvointiin liittyviä tekijöitä, kuten ravintoon ja liikkumiseen.

Seuraavassa luvussa esittelen tarkemmin tutkimuksen taustoja ja aiheeseen liittyvää lainsäädäntöä. Opinnäytetyön teoriaosuus koostuu vireystilaan ja yleiseen hyvinvointiin keskittyvistä luvuista. Tämän jälkeen lukijalle selviää, mitä tutkimusmenetelmiä tässä tutkimuksessa on käytetty ja miksi kyseiset menetelmät soveltuvat juuri tähän tutkimukseen. Lopuksi työssä avataan tutkimustuloksia, yleistä pohdintaa tutkimuksesta sekä mahdollisen lisätutkimisen tarvetta. Kerron myös työn lopussa omia tuntemuksia ja mielipiteitä tutkimuksesta ja sen tekemisestä.

## 2 TUTKIMUKSEN TAUSTAT

### 2.1 Tutkimuksen tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää yleistä vireystilan tasoa poliisissa. Työllä pyritään myös tutkimaan ja analysoimaan hyvän vireystilan edellyttämät seikat. Poliisin työ on poikkeuksellisen vaativaa, joten riittävän hyvän vireystilan ylläpitäminen ei välttämättä ole kaikille niin yksinkertaista. Työssä jaksaminen on kaikissa ammateissa yksi tärkeä pilari. Mikäli työtä tehdään jatkuvasti huomattavan väsyneenä, ei elimistö ehdi palautua tarpeeksi työn rasituksesta, ja seurauksena voi olla esimerkiksi työuupumus eli burn-out.<sup>2</sup> Tässä opinnäytetyössä pyrin tuomaan esille tietoa yleisesti hyvistä ja terveellisistä elintavoista, jotta näiltä työuupumuksilta voitaisiin välttyä.

Vuoden 2017 alkupuolella Suomessa oli 7292 poliisia ja luku on lähivuosina laskemassa alaspäin.<sup>3</sup> Suomessa ei siis ole kovin suuri määrä poliiseja, mikä johtaa siihen, että pitkät sairauslomat ja ennenaikaiset sairauseläkkeet tekevät isot lovet poliisin organisaatiolle. Poliisiammattikorkeakoulun vuonna 2018 tehdyn poliisibarometrin mukaan noin 87% suomalaisista luottaa siihen, että Suomen poliisi toimii oikeudenmukaisesti, kohtelee ihmisiä kunnioittavasti ja perustelee toimintansa. Tämän lisäksi tutkimuksessa selvisi, että 95 % suomalaisista luottavat yleisesti Suomen poliisiin.<sup>4</sup> Suomessa on totuttu luottamaan poliisin toimintavalmiuteen ja ääripäässä jotkut voivat jopa kuvitella poliisin olevan robotti, joka pystyy toimimaan täydellä teholla 24/7. Yksittäinen poliisimies ei ole robotti, mutta kokonaisuudessa Poliisin organisaatio on eräänlainen koneisto, joka pyörii jatkuvasti käynnissä. Pyrin työlläni edesauttamaan yksittäisiä poliisimiehiä jaksamaan töissä paremmin ja ylläpitämään riittävän hyvän vireystilan, mutta myös näin ollen kokonaisuutena auttamaan poliisin yhteisöä ylläpitämään tämän kansalaisilta ansaitun luottamuksen.

---

<sup>2</sup> Ahola & Rossi & Tuisku, 2018

<sup>3</sup> Paatero, 2017

<sup>4</sup> Fagerlund & Vuorensyrjä, 2018, 33-39

Yksi tutkimuksen tavoitteista on myös selvittää, millaisia elintapoja tulisi noudattaa, jotta olisi sekä fyysisesti, että psyykkisesti kykeneväinen tekemään poliisin työtä. Poliisi on ammattina Suomessa erittäin haettu ja Poliisiammattikorkeakouluun on viime vuosin ollut paljon hakijoita. Vuonna 2017 Poliisiammattikorkeakouluun oli yhteensä 3925 hakijaa, aloituspaikkoja tuona vuonna oli 400, ja kouluun hyväksyttiin vain 345 opiskelijaa.<sup>5</sup> Tämä kertoo siitä, että tällä hetkellä poliisiksi ei ole riittävän kelpollisia hakijoita. Hakijoita on suuri määrä, mutta massasta ei löydy tarpeeksi poliisille olennaisia ominaisuuksia täyttäviä henkilöitä. Tätäkin voidaan pitää yhtenä poliisin organisaation uhkakuvana tai ongelmakohtana.

Jokainen ihminen on yksilö ja yksilöt toimivat eri tavalla. Yksilöt myös jaksavat töissä eri tavalla. Tutkimusta tehdessäni otan huomioon yksilöiden eroavaisuudet esimerkiksi juuri haastatellessani henkilöitä. Pysin tuomaan tässä tutkimuksessa esille yksilöiden eroavaisuuksia ja analysoimaan niitä. Jollekin työntekijälle riittää esimerkiksi yöuneksi 6 tuntia, kun taas jokin tarvitsee vähintään 8 tuntia yöuniin jaksakseen työpäivän rasitukset. Uskon, että monet ihmiset eivät edes välttämättä itse tiedä väsymyksensä merkitystä ja taustoja. Tästä syystä pohdin tutkimuksessa väsymykselle ja huonolle vireystilalle johtavia seikkoja.

## 2.2 Tutkimuskysymys

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena olisi saada vastaus ainakin seuraaviin asioihin. Vireystila on poliisin ammatissa tärkeä pilari, mutta miten se voi vaikuttaa itse poliisin työssä, niin positiivisesti kuin negatiivisesti. Tutkimuksen ideana olisi saada kuva siitä, miten yksittäiselle poliisimiehelle voisi luoda pysyvästi hyvän vireystilan.

Tarkoituksena on myös selvittää, miten esimerkiksi unen laatu vaikuttaa vireystilaan ja milaista ylipäänsä on laadukas uni. Opinnäytetyö pyrkii ottamaan kantaa myös poliisin työajalla nukkumiseen ja lepäämiseen, eli tapahtuuko poliisissa työajalla nukkumista ja mitä positiivista ja negatiivista se aiheuttaa. Näiden lisäksi tutkimus pyrkii selvittämään, miten hyvä vireystila vaikuttaa työn laatuun ja tehokkuuteen.

---

<sup>5</sup> Poliisiammattikorkeakoulu, 2018



### 2.3 Tutkimuksen taustat

Tämän opinnäytetyön idea lähti liikkeelle erään Poliisiammattikorkeakoulun opettajan ehdottamista aiheista opintoalustalle. Ehdotettu aihe oli eräänlainen power-nap tyyppinen tutkielma, josta sitten muotoilin tämän nykyisen opinnäytetyön aiheeni. Aihe oli minulle henkilökohtaisesti kiinnostava ja mieluinen, joten tartuin aiheeseen välittömästi kiinni sen havaittuani, ja sain opettajilta positiivista palautetta aihevalinnastani. Tämän lisäksi tiedustelin opiskelijatovereiltani ja kollegoiltani, mitä he olivat mieltä ehdottamastani aiheesta. Keräsin tietoa myös siitä, oliko kyseisestä aiheesta jo tehty opinnäytetyö, etten toista jonkun toisen tutkimusta. Näiden jälkeen aloitin sitten laatimaan opinnäytetyön suunnitelmaa.

Alkuperäisenä visiona minulla oli toteuttaa omalla työharjoittelu- paikkakunnalla eräänlainen toiminnallinen testi, jossa testattaisiin väsymyksen ja huonon vireystilan vaikutusta esimerkiksi poliisin ampumatarkkuuteen. Ei mennyt kovin kauan, kun kävi ilmi, että kyseisen testin toteuttaminen Helsingin pääpoliisiasemalla Pasilassa on suhteellisen haastavaa. Luovuin tästä ideasta ja tulin siihen tulokseen, että voisin kysymysten avulla haastatella henkilöstöä ja näin saada tutkimukselleni otantaa. Tutkimuksen toteutuksesta, sen menetelmistä ja tutkimustuloksista kerrotaan luvuissa 5 ja 6.

Tämän opinnäytetyön tietoperusta muodostuu aikaisemmista aiheeseen liittyvistä tutkimuksista. Vireystilaa on ainakin sivuutettu jollain tasolla monissa opinnäytetöissä, sekä siitä ja työssä jaksamisesta löytyy monia tutkimuksia ja artikkeleja. Lisäksi vuorotyöhön ja yötyön tekemiseen liittyviä tutkimuksia on tehty ainakin seuraavissa opinnäytetöissä: (Loponen & Ala-Nikkilä, 2017: *Vuorotyön riskit poliisintyössä valvonta- ja hälytystoimintasektorilla*) ja (Salminen, 2017: *Yötyön terveysriskit ja – haitat poliisin valvonta – ja hälytyssektorilla*). Vuorotyön vaikutuksista työssä jaksamiseen on tutkittu, joten sivuutan tässä opinnäytetyössä näitä tutkimuksia, mutta en juuri syvenny sen enempää vuoro- ja yötyön aiheuttamiin haittoihin. Pyrin käyttämään kaikkia näitä aiheeseen liittyviä teoretietoja saadakseni kasaan mahdollisimman kattavan ja laadukkaan opinnäytetyön.

## 2.4 Lainsäädäntö

Poliisin ammattiin sisältyy monenlaista lainsäädäntöä, jota sekä työnantajan, että työntekijän on noudatettava. Poliisin työtä tekevillä erilaiset lait velvoittavat ja oikeuttavat erilaisiin seikkoihin. Esimerkiksi yksittäiselle poliisimiehelle kuuluvia oikeuksia säädetään poliisilaissa, kun taas yksittäisen poliisimiehen työaikoja säädetään työaikalaisissa. Tässä kappaleessa käsitellään nimenomaan tähän tutkimukseen liittyvää lainsäädäntöä, eli mitä lakeja ja asetuksia säädetään poliisin työajoista, vuorotyöstä, lepoajoista ja yleisesti hyvinvoinnista.

Poliisit tekevät useasti yötyötä ja vuorotyötä, joista säädetään työaikalain 5. luvussa. Vuorotyöksi katsotaan työtä, jossa vuorot vaihtuvat säännöllisesti. Kello 23 ja 06 välillä tapahtuva työ on yötyötä. Yövuoroksi kutsutaan työvuoroa, jossa vähintään kolme tehtyä työtuntia ajoittuu juuri kello 23 – 06 välille. Mikäli työvuoro kestää yli kuusi tuntia, on työntekijälle mahdollistettava vähintään puoli tuntia kestävä lepoaika. Työntekijälle on myös annettava keskeytymätön vuorokausilepo, mikä vaihtelee 11 ja 9 tunnilla, mutta poikkeustapauksessa enintään työvuorojen välinen lepoaika voi olla vain 7 tuntia. Samassa työaikalain 6. luvussa säädetään viikoittaisesta vapaa-ajasta. Kyseisen luvun 31. pykälän mukaisesti työntekijällä tulee vähintään kerran viikossa toteutua 35 tunnin mittainen yhtäjaksoinen vapaa-aika. Poikkeuksia on esimerkiksi siten, että kyseinen 35 tuntia voidaan keskimääräisesti toteuttaa 14 vuorokauden aikana, jolloin kuitenkin viikoittaisen vapaa-ajan tulee olla vähintään 24 tuntia viikossa. Samassa työaikalain 6. luvun 32. pykälässä säädetään kuitenkin erinäisiä viikoittaisen vapaa-ajan poikkeamia. Viikoittaisesta vapaa-ajasta voidaan esimerkiksi poiketa silloin, kun työn tekninen laatu ei saali työntekijän vapauttamista kokonaan työstä.<sup>6</sup>

Poliisin työ on siinäkin mielessä vaativaa ja raskasta, että monesti vapaalla / lomalla olevia poliisimiehiä pyydetään tai hälytetään töihin. Poliiseja voidaan esimerkiksi tarvita runsas määrä erinäisiin valtionvierailuihin, joissa yksittäisiä poliisimiehiä sijoitetaan erinäisiin tehtäviin. Näistä säännöllisen työajan ylittävistä töistä säädetään työaikalain 4. luvussa.

---

<sup>6</sup> Työaikalaki 9.8.1996/605, 5: 26-27§, 6: 28-29§, 6: 31-32§

Yksi poliiseille tutuksi tuleva työmääräys on hätätyö, jota työaikalaisissa kuvataan seuraavasti: *”Kun ennalta arvaamaton tapahtuma on aiheuttanut keskeytyksen säännöllisessä toiminnassa tai vakavasti uhkaa johtaa sellaiseen keskeytykseen tai hengen, terveyden tai omaisuuden vaarantumiseen, saa säädetyt tai sovittuja säännöllisiä työaikoja pidentää siinä määrin kuin mainitut syyt sitä edellyttävät, kuitenkin enintään kahden viikon ajan”*<sup>7</sup>. Hätätyötä yleisimpiä työaika poikkeamia poliiseille kuitenkin ovat lisä- ja ylityöt. Näitä molempia työmuotoja voidaan teettää vain työntekijän suostumuksella.

Poliisien työnantajana toimii valtio, joten Valtiovarainministeriö on laatinut julkaisussaan 15a/2018 Valtion virka- ja työehdot vuosille 2018 – 2020. Tässä julkaisussa poliisille kuuluva jaksotyö sisältää 116 tuntia 15 minuuttia kolmen viikon pituisessa aikajaksossa. Tämä tekee viikossa siis keskimäärin 36 tuntia ja 45 minuuttia työtä.<sup>8</sup>

Poliisin työssä joutuu sekä fyysisesti, että psyykkisesti koville. Työn tekemisen ja jaksamisen kannalta on tärkeää, että poliisimies on fyysisesti riittävän hyvässä kunnossa. Riittävän hyvällä kunnolla tarkoitetaan työtehtävien edellyttämää kunnan tasoa. Onhan ilmiselvää, että valmiusyksikkö Karhun poliisimiehellä edellytetään fyysisesti kovempaa kuntoa, kuin esimerkiksi palvelupäivystyksessä istuvalta poliisimiehellä. Poliisien kunnosta säädetään jopa lain tasolla. Jokaisen poliisimiehen tulee pitää yllä omien työtehtäviensä vaatimaa kuntoa ja kunnan tasosta ja erilaisista kuntotestien järjestämisestä on mahdollista säätää valtioneuvoston asetuksella.<sup>9</sup>

Liina Saarela käsittelee omassa opinnäytetyössään poliisien liikuntaa yleisesti ja myös työajalla sallittua viikkoliikuntaa. Poliisimiehillä on oikeus käyttää työaikaa liikkumiseen, mutta vain tiettyjen ehtojen täytyessä. Viikon aikana poliisimiehellä on oikeus käyttää työajasta liikuntaan kaksi tuntia viikoittaisen työajan aikana. Yksi viikkoliikunnan ehdoista on esimerkiksi se, että työntekijän tulee pystyä palaamaan viikkoliikunnalta välittömästi esimiehen käskystä, mikäli työtilanne niin edellyttää.

---

<sup>7</sup> Työaikalaki 9.8.1996/605, 4: 21§

<sup>8</sup> Valtion virka- ja työehdot 2018 – 2020, 113

<sup>9</sup> Laki poliisin hallinnosta, 15 h §, 22.7.2011/873

Viikkoliikunta ei saa haitata poliisiyksikön normaalia työntekoa, eikä se saa rasittaa kohtuuttomasti yksikön muuta henkilöstöä.<sup>10</sup>

## **3 VIREYSTILA**

### **3.1 Vireystila käsitteenä**

Vireys on yleisesti ottaen kuvailtu henkilön fyysisenä ja psyykkisenä toimintavalmiutena. Käytännöllisesti ja pelkistetysti vireystilaa voisi kuvailla ihmisen toiminnan aktiivisuuden tasoksi, eli toisin sanoen, kuinka virkeä ihminen on. Tähän ihmisen aktiivisuuteen tietenkin liittyy jatkuvasti muutoksia, kuten ulkopuolelta tulevat ärsykkeet, ihmisen oma energiataso, ihmisen oma psyykinen tila sekä hermoston toiminta. Vireystila on siis hyvin yksilöllistä.

11

### **3.2 Vireystilaan vaikuttavat tekijät**

Kuten aikaisemmin jo todettiin, ihmisen vireystilaan liittyy fyysisiä ja psyykkisiä seikkoja. Ihmisen toimintavalmiutta säätelee niin sanotut psykofyysiset reaktiot, jotka tarkoittavat ihmisen fyysisiä toimintoja ohjaavia psyykkisiä toimintoja. Esimerkiksi ihmisen luomat ajattelu, havainnot ja tunteet ohjaavat ihmisen fyysisiä toimintoja ja siksi näitä kutsutaan psykofyysisiksi reaktioksi.<sup>12</sup>

Puhuttaessa vireystilaan vaikuttavista tekijöistä, tulee huomioon ottaa stressi. Stressiä kutsutaan tilanteeksi, jossa ihminen kokee huomattavan määrän haasteita ja vaatimuksia, ettei ihminen yksinkertaisesti kykene vastaamaan omien voimavarojensa puitensa näihin haasteisiin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiselle tapahtuvat erilaiset muutostilat luovat ihmiselle helposti stressiä.

---

<sup>10</sup> Poliisihallitus 2018, 93

<sup>11</sup> Kallio & Niemi 2017

<sup>12</sup> Seppälä 2011, 103

Stressaava ilmiö siis tapahtuu, kuin ihminen reagoi tähän kohdistuneeseen ärsykkeeseen. Stressi on yksilöllistä, joten jotkut yksilöt kokevat stressin huomattavasti voimakkaammin kuin toiset. Stressi on sekä lyhytaikaista, että pitkäaikaista. Lyhytaikaisen stressin ei ole katsottu aiheuttavan yleisesti ongelmia tai oireita, mutta pitkäaikainen stressi voi aiheuttaa vakavampia oireita.<sup>13</sup>

Keskeisiä vireystilaan vaikuttavia tekijöitä ovat myös hermosto, verensokeri ja verenpaine. Keskushermosto on jatkuvassa yhteydessä aivohermojen ja selkäydinhermoston kanssa. Tarkastellessa hermosoluja ja hermoston rakennetta, tulee oleellisesti kuvioon mukaan välittäjäaineet. Näiden aineiden rakennuspilareina toimivat aminohapot, joita tietysti saadaan ravinnosta. Mikäli ihminen ei saa riittävästi näitä tiettyjä ravinteita, voi seurauksena olla psyykkisiä ongelmia. Terveellä ja terveellisesti elävällä ihmisellä verenpaineen tulisi pysyä tasaisena, mutta huonojen elintapojen ja liiallisen stressin vaikutuksesta verenpaine voi heitellä suurestikin. Mikäli verenpaine laskee tai nousee äkillisesti, voi seurauksena olla erilaisia fyysisiä oireita.<sup>14</sup>

Laura Kallio ja Jemina Niemi ovat kirjoittaneet sosionomiopinnoissaan vuonna 2017 solusseän vireystilasta ja siihen vaikuttamisesta. He tutkivat ihmiskokeen avulla ihmisen vireystilaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen aikana he esimerkiksi havaitsivat ihmisen vireyden nousevan, kun se katsoo illalla televisiosta jotain nopeatempoista tai muuten rankkaa aihetta. Unta tavoitellessaan ihmiselle ei ole suotavaa, että vireystila nousee juuri ennen nukkumaanmenoa. Oravanpyöränä taas näillä mahdollisesti liian lyhyiksi jääneillä yönillä on laskevia vaikutuksia vireystilaan seuraavana päivänä. Ihmisen vuorokausirytmii säätelee hyvin pitkälti vireystilaa ja tutkimusten mukaan ihminen on herätessään virkeimmillään.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Mattila 2018

<sup>14</sup> Arina, Halmetoja & Sovijärvi 2017, 347, 367, 440-443

<sup>15</sup> Kallio & Niemi 2017

Kallio ja Niemi olivat myös tutkimuksensa aikana saaneet selville eri vireystilan merkkejä. Kävi ilmi, että alivireinen ihminen ei juuri ilmehdi, ja on muutenkin eleettömän ja velton oloinen. Vetämättömyys ja toimintaan ryhtymättömyys on alivireiselle ihmiselle yleistä. Ylivireiselle ihmiselle on tyypillistä, että syke nopeutuu, suu kuivuu ja lihakset jännittyvät. Näiden fyysisten oireiden lisäksi ylivireinen ihminen luonnollisesti kärsii nukahtamis-, keskittymis- ja muistiongelmista.<sup>16</sup>

Kallion ja Niemen tutkimuksessa onnistuttiin myös selvittämään taukojen merkitys vireystilaan. Työtä tehdessään ihmisen aivot vastaanottavat valtavan määrän informaatiota, mikä kuormittaa aivoja. Taukojen avulla ihmisen aivot saavat levätä tästä kaikesta informaatiosta. Tosin tulee ottaa huomioon se, kuinka kyseisen tauon viettää. Kallio ja Niemi kirjoittavat tutkimuksessaan, että esimerkiksi kännykän käyttöä tauolla tulisi välttää. Sosiaalinen media luo ihmisen aivoille koko ajan uutta informaatiota, mikä sitten kuormittaa aivoja entisestään. Esimerkiksi, jos ihminen lukee tauollaan Iltalehden mobiilisovelluksesta jotain rankkaa uutista, tulee ihminen todennäköisesti tauolta takaisin alavireisempänä kuin tauolle lähtiessä oli. Käytännössä sillä, kuinka pitkän päivän ihminen tekee ei ole merkitystä, vaan sillä kuinka päivän rakentaa ja tauottaa.<sup>17</sup>

Näiden edellä mainittujen tekijöiden lisäksi vireystilaan vaikuttavat huomattavasti elintavat ja yleiseen hyvinvointiin liittyvät seikat. Seuraavassa luvussa tarkastellaan unen, ravinnon, liikunnan ja päihteiden käytön roolia vireystilaa tutkiessa.

---

<sup>16</sup> Kallio & Niemi 2017

<sup>17</sup> Kallio & Niemi 2017

## 4 HYVINVOINTI JA ELINTAVAT

### 4.1 Uni

Tutkimusten mukaan on osoitettu, että ihminen tarvitsee riittävästi unta toimiakseen niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Unen aikana ihmisen kehon tulisi palautua päivän aiheuttamista rasituksista. Unen aikana ihminen myös säästää huomattavasti energiaa, sillä esimerkiksi hapenkulutus laskee ihmisen nukkuessa 10 – 20 %.<sup>18</sup>

Ihmisen uni koostaa kahdesta eri osasta: vilkeuni, jota kutsutaan myös REM- uneksi ja perusunesta, jota kutsutaan myös NREM- uneksi. Vilkeunen aikana aivot käyvät aktiivisina ja suurin osa ihmisen näkemistä unista tapahtuu juuri tämän vilkeunen aikana. NREM- uni tapahtuu heti nukahtamisen jälkeen, jonka jälkeen seuraa REM- uni. Yleisesti ottaen nukahtamisen tulisi tapahtua enintään vajaan tunnin ja unen tarve vaihtelee ihmisillä noin 6-9 tuntiin. Mikäli ihminen ei nuku yksilöllistä tarvitsemaansa unimäärää, esimerkiksi 8 tuntia, syntyy univaje. Silloin kun univaje on jatkuvaa, puhutaan univelasta. Edellä mainituilla univajeella ja univelalla on vaikutuksia ihmisen elimistön toimintaan ja aineenvaihduntaan. Univajeesta kärsivä ihminen voi esimerkiksi tuntea nälän tunnetta ja himoitsee nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Nuorille ihmisille, esimerkiksi opiskelijoille, univaje ja univelka aiheuttaa keskittymis- ja oppimisvaikeuksia.<sup>19</sup>

Liiallisella valvomisella on tutkimusten mukaan vakavia seurauksia. Esimerkiksi uusien solujen syntyminen aivoissa pysähtyy, mikäli ihminen valvoo parikin vuorokautta putkeen. Valvoessa pitkään aivot ei myös pysty tuottamaan tarvitsemaansa proteiinia. Nukkuminen vaikuttaa myös ihmisen muistikykyyn olennaisesti. On todettu, että stressillä ja ahdistuksella on negatiivisia vaikutuksia uneen. Stressi kun lisää ihmisen valppautta ja elintoiminnot kiihtyvät. Nukahtaminen vaatisi juuri rauhallisuutta, tyyntä ja levollista mieltä.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Jakonen 2009, 4

<sup>19</sup> Huttunen 2017

<sup>20</sup> Jakonen 2009, 5-6, 13

Neurologian erikoislääkäri Markku Partinen on kirjoittanut vuonna 2012 Lääkärikirja Duodecimiin artikkelin epäsäännöllisestä työajasta ja vuorotyöstä. Partinen selvittää artikkelissaan epäsäännöllisen työajan ja vuorotyön aiheuttamia ongelmia. Suurin osa ihmisistä elää niin sanottua normaalia unirytmää, eli valvoo päivät ja nukkuu yöt. Kaikilla kuitenkin tämä ei onnistu, sillä on aloja, jotka vaativat työntekoa öisin. Partisen mukaan noin neljäsosa suomalaisista tekee vuorotyötä tai työskentelee vaihtuvien työaikojen puitteissa. On tutkittu, ettei kaikille sovellu vuorotyön tekeminen. Ihmisten yksilölliset erot voivat olla hyvinkin suuria. Yleisinä todettuina haittoina yövuoron tekeminen aiheuttaa väsymystä, laadutonta yöunta ja vaikeuksia nukahtamiseen. Yövuoron tekeminen voidaan katsoa myös vaaralliseksi siltä kannalta, että ihmisen vireystila on alhaisimmillaan aamuyön tuntien aikaan. Tähän liittyy siten erilaiset vaara- ja virhetilanteet, joita sattuu liikenteessä ja työpaikalla. Partisen mukaan yhtäjaksoinen yli 17 tunnin valvominen heikentää ihmisen älyllistä suoriutskykyä samalla tavalla kuin noin 0,5 promillen humalatila. Samalla tavalla katsottuna taas 24 tunnin mittainen yhtäjaksoinen valveillaolo vastaa noin yhden promillen humalatilaa.<sup>21</sup>

Poliisin ja muiden vuorotyötä tekevien työajat vaihtelevat jatkuvasti, ja tällä on suora vaikutus lepoon ja palautumiseen. Poliisin työ on muutenkin hyvin hektistä ja stressaavaa, jolloin se voi vaikuttaa negatiivisesti työstä palautumiseen, kun työasioita niin sanotusti kannetaan mukana kotiin. Kuten aikaisemmin on jo mainittu, huonosta levosta ja palautumisesta muodostuu univaje. Tämä häiritsee ihmisen muistamis- ja oppimiskykyä, tarkkaavaisuutta, mielialaa ja yleistä elämänhallintaa.<sup>22</sup>

Työterveyslaitos on antanut ihmisille vinkkejä hyvään uneen ja vireystilaan. Tulee huomioida, että nämä neuvot ovat yleispäteviä ja keskiarvallisesti kaikille sopivia, mutta esimerkiksi vuorotyötä tekeville kaikki neuvot eivät yksinkertaisesti sovellu.

---

<sup>21</sup> Partinen 2012

<sup>22</sup> Työterveyslaitos



Mainitsen kuitenkin osan näistä neuvoista seuraavaksi:

- Herääminen olisi hyvä ajoittaa joka päivä samaan aikaan.
- Herätessä olisi hyvä nousta heti sängystä ja laittaa valot päälle.
- Päivän aikana olisi hyvä pitää pieniä taukoja, joiden aikana voi vain rentoutua.
- Vireyteen vaikuttaa positiivisesti lyhyet päiväunet.
- Noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa olisi hyvä rauhoittua.
- Sänkyyn olisi hyvä mennä vasta, kun unettaa.
- Nukahtaminen voi olla vaikeaa, jos sitä yrittää liikaa.<sup>23</sup>

## 4.2 Ravinto

Hyvään uneen ja vireyteen vaikuttaa olennaisesti terveellinen ja tasapainoinen ravinto. Aterioita tulisi syödä monta kertaa päivässä ja aterioiden tulisi koostua monipuolisesta ruokavaliosta. Vireyteen vaikuttaa aterioiden energiamäärät. Rasvaiset ja tukevat ateriat voivat helposti väsyttää, kun taas pienet ateriat säännöllisin väliajoin edistävät vireyttä. Liiallista juomista ja hedelmien nauttimista ennen nukkumaanmenoa tulisi välttää, sillä ne aiheuttavat nopeasti virtsaamisen tarvetta.<sup>24</sup>

Terveellinen ruokavalio koostuu vitamiineista, proteiinista, hiilihydraateista ja hyvistä rasvoista. Kasvien ja hedelmien rooli terveellisessä ruokavaliossa on tärkeää, sillä niistä ihminen saa tarvitsemansa vitamiinit. Kalat, lihat, pavut, siemenet ja pähkinät antavat ihmiselle hyvät proteiini-lähteet. Hiilihydraatteja on kahdenlaisia: hitaasti imeytyviä ja nopeasti imeytyviä. Kylläisyyden ja vireyden ylläpitämisen kannalta ihmisen kannattaa suosia juuri hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja. Näitä saa esimerkiksi täysviljatuotteista kuten puuroista ja täysjyväleivästä. Myös kasvikset, marjat, riisit ja täysjyvämakaronit ovat hyviä hiilihydraatin lähteitä. Hyviä, sydämelle terveellisiä rasvoja saa omega-3- rasvahappoja sisältävästä ravinnosta eli esimerkiksi kaloista.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Työterveyslaitos

<sup>24</sup> Härmä & Sallinen 2008

<sup>25</sup> Huttunen 2018

Terveelliseen ruokavalioon sisältyy myös rasvoja, joista tulisi suosia tyydyttymätöntä rasvaa. Niin sanottu huono rasva on tyydyttynyttä rasvaa. Tyydyttymätöntä rasvaa saa monista eri ravintolajeista kuten kasviöljystä, pähkinöistä, siemenistä ja kalasta. Terveyttä edistävään ruokavalioon ei kuulu liiallinen suolan käyttö. Omia ruokatottumuksia miettiessä on hyvä muistaa klassinen lautasmalli, jossa puolet lautasesta täyttyy vihanneksilla, marjoilla, hedelmillä, ja siemenillä. Neljäsosan lautasesta tulisi täyttyä hiilihydraateilla eli esimerkiksi perunalla, riisillä tai makaronilla. Toinen neljäsosa lautasesta tulisi täyttyä proteiinilla eli esimerkiksi, kanalla, kalalla tai lihalla.<sup>26</sup>

Ravinnolla on myös ihan konkreettisia fyysisiä vaikutuksia vireyteen. Nälän tunne syntyy, kun ihmisen verensokeri laskee. Nälän tunne ei siis automaattisesti tarvitse alhaista verensokeritasoa, vaan ihminen alkaa tuntea nälkää jo tässä verensokerin laskuvaiheessa.<sup>27</sup>

Ihmiset ovat yksilöitä myös ravintoon liittyvissä kysymyksissä. Joillekin sopii esimerkiksi kolme kattavaa ateriaa päivässä, kun taas toinen tarvitsee kuusi ateriaa päivässä. Yleisesti ottaen katsotaan kuitenkin suositelluksi syödä päivittäin aamiainen, lounas, päivällinen ja välipaloja tarpeen mukaan. Aterioiden olisi hyvä jakautua pitkin päivää. Tämä yleinen ohjeistus ei kuitenkaan oikein sovellu esimerkiksi yövuoroa tekeville poliisimiehille. Yövuoroa tekevät voivat kuitenkin myös ajoittaa ruokailunsa edelle mainitulla tavalla. Yöllä tulisi kuitenkin syödä kevyitä aterioita hyvän vireystilan ylläpitämiseksi.<sup>28</sup>

Tony Johansson ja Niilo Nieminen ovat tehneet Poliisiammattikorkeakoulussa opinnäytetyön *Ravinto-opas poliisin vuorotyöhön* vuonna 2017, jossa he käsittelevät juuri poliisimiehille sopivaa ravintoa ja ruokailurytmiä. Johanssonin ja Niemisen tuottama opas on varsin hyödyllinen kaikille vuorotyötä tekeville poliisimiehille, mutta mielestäni myös muun alan vuorotyötä tekeville, kuten esimerkiksi pelastajille ja ensihoitajille.

---

<sup>26</sup> Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 17-20

<sup>27</sup> Arina, Halmetoja & Sovijärvi 2017, 347

<sup>28</sup> Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24

### 4.2.1 Havainto esimerkki

Ravintoon ja ruokailurytmiin liittyen tuon seuraavaksi esille oman kokemuksen työharjoittelussa ollessani. Yövuoro hälytys- ja valvontayksikössä kestää usein 12 tuntia, esimerkiksi kello 19 – 07. Herään tuolloin noin kello 14 - 15 aikaan, jolloin syön aamiaiseksi puuroa, mustikoita, kananmunia ja pähkinöitä. Ihannetilanteessa syön seuraavaksi lämpimän aterian noin kello 18 – 19 aikaan ennen työvuoron alkua. Pysin luomaan tästä aterialta hieman tukevampaa, jotta jaksaisin mahdollisimman pitkään sitten työvuoron käynnistyttyä. Seuraava lämmin ateria syödään tilanteesta riippuen noin kello 22 – 24 aikaan. Tämä ateria voi olla vielä melko normaali lämmin ateria. Syön vielä yhden lämpimän aterian noin kello 03 – 04 aikaan, mutta tämä ateria on jo huomattavasti kevyempi. Mikäli tuohon aikaan syö liian tukevasti, alkaa väsyttämään ja vireystila heikkenee huomattavasti.

Näiden lämpimien aterioiden välillä saatan syödä joitain pieniä välipaloja kuten hedelmiä, pähkinöitä, tai muuta sellaista. Pääsen yövuoron jälkeen nukkumaan noin kello 08 aikaan aamulla. Omasta mielestä minulle sopii juuri tällainen ruokailurytmi, mutta monet muut kollegani eivät pysty syömään läheskään noin paljon yövuoroissa. Kuten mainittu ruokailutottumukset ovat hyvin yksilöllisiä. Koen kuitenkin tuon oman tottumuksen pitävän vireystilani erittäin hyvänä yövuoron läpi.

### 4.3 Liikunta

Lukemattomien tutkimusten mukaan liikunta edistää ihmisen terveyttä monin eri tavoin. Liikunta kohottaa kuntoa, edistää yleistä jaksamista ja ehkäisee monia sairauksia ja vammoja. Liikunnalla on monia eri muotoja. Sen voisi lokeroida terveysliikuntaan, kuntoliikuntaan, harrasteurheiluun, kilpaurheiluun ja ammattimaiseen urheiluun. On todettu, että kestävyysliikunta edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön, sydämen, verisuonten ja keuhkojen kuntoa, sekä tasapainottaa rasva- ja sokeriarvoja. Lihaskuntoharjoittelu taas kehittää lihasvoimaa ja -kestävyyttä, edistää notkeutta ja vahvistaa luustoa. Liikkumisella on myös todettu olevan positiivisia psykologisia vaikutuksia. Sen on todettu parantavan mielialaa, unen laatua ja vireyttä. Lisäksi liikunta voi helpottaa masennusoireita sekä lievittää stressiä.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> UKK-Instituutti 2018

Liikunnan vaikutus vireyteen ja hyvän vireystilan ylläpitämiseen on merkittävä. Mikäli ihminen esimerkiksi kärsii unettomuudesta tai yleisestä väsymyksestä, voi taustalla olla huonon unen laatu ja liikunnan vähäisyys. Säännöllisen liikunnan on katsottu lisäävän unen kestoa ja parantamalla sen laatua. Liikuntaa ei saisi harjoittaa noin 3 – 4 tuntiin ennen nukkumaanmenoa, sillä se kiihdyttää elimistöä. Tosin esimerkiksi venyttely voi olla sopivan rauhallista liikuntaa juuri ennenkin nukkumaanmenoa. Liikunnan on katsottu nopeuttavan nukahtamista, pidentävän syvää unta, sekä lyhentämällä REM- unta eli vilkeunta. UKK- instituutin mukaan liikunta edistää unta seuraavan vuoksi: ”*Liikkuessa ruumiin ja aivojen lämpötila nousee, mutta alkaa suorituksen jälkeen laskea ja palautuu ennalleen.*

*Lämpötilan laskemisen vaihe on nukahtamisen kannalta edullista, koska siinä vaiheessa alkaa tulla väsymys ja sitten uni.*”<sup>30</sup>

Liikuntalääketieteen dosentti Katriina Kukkonen-Harjula (UKK-instituutti) ja lääketieteen professori Mikko Härmä (Työterveyslaitos) ovat artikkelissaan tuoneet esiin liikunnan vaikutuksia uneen ja vireyteen. Ensinnäkin liian vähäinen liikunta voi aiheuttaa ylipainoisuutta, jonka taas on mahdollista heikentää unen pituutta ja laatua. Liikunnalla on edistäviä vaikutuksia hormonitoimintaan sekä hiilihydraattien ja rasva-aineenvaihduntaan. Joidenkin tutkimusten mukaan liikunta edistää yötyötä tekevien vireyttä ja voi olla tasapainottava tekijä unen ja valveen välillä. Liikuntaa suositellaan vuorotyöläisille, koska se rentouttaa tasapainottaa unirytmää ja parantaa vireystilaa. Suositeltavana liikuntamuotona pidetään erityistä ulkona päivänvalossa suoritettavaa liikuntaa, koska auringon valo edistää vireyttä. Normaalilla päivävuorolla tekeväälle ihmiselle suositeltavin liikkumis- aika olisi heti työvuoron jälkeen eli noin kello 15 – 19.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> UKK-Instituutti 2015

<sup>31</sup> Härmä & Kukkonen-Harjula 2009

#### 4.4 Päähteet

Nukahtamisen helpottamiseksi on todettu auttavan pieni määrä alkoholia, esimerkiksi 1 – 2 ravintola-annosta. Kuitenkin tämän ylittävän alkoholi määrän on katsottu vaikuttavan uneen negatiiviseksi. Alkoholin nauttimiseen liittyy stressihormonien erittymistä, hikoilua ja heikkäämistä. Lisäksi alkoholi vähentää melatoniinin ja kasvuhormonin eritystä. Alkoholi saa elimistön kiihtymään ja näin ollen ihminen saattaa olla levoton.<sup>32</sup>

Kofeiini on kemiallinen yhdistä, jota on luonnostaan kahvissa ja joissain kasveissa. Nykyään on yleistä, että sitä lisätään eri elintarvikkeisiin. Kofeiinia saa muun muassa: virvoitusjuomista, energiapatukoista, kahvista, energiajuomista, suklaasta ja teestä. Apteekista on myös mahdollista ostaa kofeiinipillereitä. Kofeiini vaikuttaa ihmiseen kiihottamalla keskushermostoa, eli sen vaikutus on piristävä.<sup>33</sup>

Kofeiinin on todettu esimerkiksi lisäävän tarkkaavaisuutta ja alentavan ajossa tapahtuvia virheitä. Kofeiinin vaikutukset ovat yksilöllisiä, mutta sen haittapuolina voi olla nukahtamisvaikeudet ja unen laadun heikkeneminen. Kofeiini aiheuttaa myös riippuvuutta. Liiallinen ja runsas kofeiinin saanti voi pahimmillaan aiheuttaa kofeiinimyrkytyksen, johon liittyy pahoinvointia, kouristuksia, vapinaa ja sydämentykytystä.<sup>34</sup> Elimistö kuitenkin tottuu kofeiiniin, joten sen piristävä ja virkistävä vaikutus ihmiselle heikkenee ajan myötä<sup>35</sup>.

Nikotiinin vaikutus vireyteen ovat hieman kaksijakoiset. Vähäinen määrä nikotiinia saattaa rentouttaa ihmistä, kun taas suuri määrä nikotiinia saa ihmisen virkeäksi ja levottomaksi. Tämä tarkoittaa sitä, että ennen nukahtamista nikotiini-tuotteen nauttiminen voi aluksi rentouttaa, mutta myöhemmin haitata unta.<sup>36</sup>

---

<sup>32</sup> Härmä & Sallinen 2008

<sup>33</sup> Mustajoki 2018

<sup>34</sup> Mustajoki 2018

<sup>35</sup> Härmä & Sallinen 2008

<sup>36</sup> Härmä & Sallinen 2008

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄ

### 5.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta käytetään silloin, kun käytössä ei ole teorioita, jotka pystyisivät yksiselitteisesti selvittämään tutkittavan aihealueen tai ilmiön. Määrällinen tutkimus pyrkii yleistämään ja sen taustalla on selkeä käsitys tutkittavasta aiheesta. Laadullinen tutkimus taas pyrkii selvittämään ja ymmärtämään tiettyä ilmiötä / aihetta. Kun tutkittavasti ilmiöstä ei ole selkeää tietoa ja pyritään luomaan ilmiöstä syvällistä näkemystä, puhutaan laadullisesta tutkimuksesta. Laadullisen tutkimuksen olennaisia piirteitä on lisäksi uusien olettamuksien luominen ja halu luoda mahdollisimman tarkka kuvaus tutkittavasta ilmiöstä.

37

Määrällisessä tutkimuksessa aineiston keruu perustuu erilaisiin tilastoihin ja lukuihin, kun taas laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu perustuu konkreettiseen tiedonhankintaan kuten esimerkiksi haastatteluihin. Laadullisessa menetelmässä tutkimus pohtii yksittäistä ilmiötä ja määrällisessä menetelmässä tutkimus pohtii joukkoa.<sup>38</sup>

Mielestäni tässä tutkimuksessa voisi käyttää sekä laadullista, että määrällistä tutkimusmenetelmää. Kummassakin menetelmässä on puolensa. Nyt laadullisessa menetelmässä tutkimukseni otanta ei ole kovin suuri. Se on kuitenkin riittävän suuri saamaan tietyn kuvan eri työntekijöiden työssä jaksamisesta ja vireystilasta. Määrällinen tutkimus olisi ollut huomattavasti hankalampi toteuttaa tässä tutkimuksessa, sillä haastattelussa on 30 kysymystä ja ne ovat melko yksityiskohtaisia. Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa juuri eri toimiyksiköissä työskentelevien poliisihenkilöiden elintapoja ja mielipiteitä. Tutkimuksessa saadut tulokset ovat riittävän kattavia, jotta voidaan pohtia yksilöllisiä vireystilaan ja työssä jaksamiseen liittyviä tekijöitä.

---

<sup>37</sup> Kananen 2017, 32-33

<sup>38</sup> Kananen 2017, 35-36

Laadulliselle tutkimusmenetelmälle on tyypillistä erilaiset haastattelut, ja ne jaetaan tiettyihin muotoihin. On olemassa teemahaastatteluja, avoimia haastatteluja ja kyselyyn pohjautuvia lomakehaastatteluja. Haastattelutilanne koostuu haastattelijan ja haastateltavan välisestä vuorovaikutuksesta, jossa haastateltava vastaa haastattelijalle tutkimuksen aiheeseen liittyviin kysymyksiin.<sup>39</sup>

## 5.2 Tutkimuksen toteutus

Tieto tähän tutkimukseen on kaiken teorian tiedon lisäksi saatu kyselyhaastatteluilla, jotka toteutettiin Helsingin poliisilaitoksella. Valitsin satunnaisesti poliisilaitoksen työntekijöitä eri toimintayksiköistä. Halusin saada tutkimukseen näkökulmaa, jossa olisi mahdollisimman erilaisia henkilöitä erilaisten työvuorojen ja henkilökohtaisten elämäntapojen kera. Kysyin viideltä työntekijältä halukkuutta osallistua tutkimukseen ja kaikki suostuivat heti. Tutkimuksen idea oli haastatella työntekijää ennakkoon laatimieni kysymysten avulla. Koin, että henkilökohtainen lähestyminen tuottaisi luotettavimmat ja laadukkaammat vastaukset, kuin esimerkiksi sähköposti- / nettikysely.

Kaikki haastattelut tapahtuivat elo-syyskuussa 2018. Yhteen haastatteluun ja kysymysten vastaamiseen meni noin 10 – 15 minuuttia. En halunnut järjestää mitään yhteistä haastattelutilaisuutta, vaan pitää haastattelun vain minun ja haastateltavan välisenä. Painotin jokaiselle haastateltavalle, että vastaa kysymyksiin rehellisesti ja myös sen, että vastaajan henkilöllisyys ei tule ilmi haastattelusta millään lailla. Jotkut kysymykset ovat kuitenkin melko henkilökohtaisia, joten on ymmärrettävää, että haastattelut toteutetaan anonyymisti.

## 5.3 Tutkimuksen julkisuus

Tämä opinnäytetyö on kokonaisuudessaan täysin julkinen, eikä se sisällä mitään salassa pidettävää materiaalia. Ainoastaan haastateltavien henkilöllisyydet eivät ole julkisia.

---

<sup>39</sup> Kananen 2017, 88-92

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Haastattelukysymykset

Haastattelu koostui ennakkoon luoduista 30 eri kysymyksestä, joihin kaikkiin oli annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Lomakkeen alussa näkyi, mitä varten kyseistä haastattelua tehdään. Haastatteluun vastattiin anonyymisti, eikä siitä käy ilmi vastaajan henkilöllisyys. Vastausvaihtoehtoja haastattelussa oli kysymyksestä riippuen 2 – 6 kappaletta. Haastattelu koostui eri kysymys- kategorioista, ja samaan kategoriaan liittyvät kysymykset olivat lomakkeessa peräkkäin. Kysymykset liittyivät vastaajan yleisiin asioihin, työvuoroihin, uneen, liikuntaan, ravintoon, nautintoaineisiin sekä lopuksi väsymykseen ja vireyteen.

### 6.2 Yleiset kysymykset

Haastattelun ensimmäiset kysymykset liittyivät yleisiin asioihin kuten ikään. Henkilö A on 20 – 25- vuotias rikostutkintayksikössä työskentelevä vanhempi konstaapeli, jolla on virkaikää 0 – 1 vuotta. Henkilö B on 25 – 35- vuotias hälytys- ja valvontayksikköön kuuluva toimintasihteeri, joka on työskennellyt poliisin organisaatiossa 5 – 10 vuotta. Henkilö C on yli 45- vuotias hälytys- ja valvontayksikössä työskentelevä komisario, jolla on virkaikää 10 – 20 vuotta. Henkilö D on 20 – 25- vuotias on hälytys- ja valvontayksikössä työskentelevä nuorempi konstaapeli, jolla on virkaikää 0 – 1 vuotta. Henkilö E on yli 45-vuotias erityistointayksikössä työskentelevä vanhempi konstaapeli, jolla on virkaikää 5 – 10 vuotta.

### 6.3 Työvuoroon liittyvät kysymykset

Yleisten kysymysten jälkeen haastattelussa on työvuoroihin liittyvät kysymykset. Kaksi vastaajaa työskentelevät vain päivävuorossa (henkilöt A ja B). Yksi vastaajista tekee pääsääntöisesti päivä- ja iltavuoroa (henkilö C). Kaksi vastaajaa tekee kolmivuorotyötä (henkilöt D ja E). Henkilön A keskimääräinen työvuoron pituus on 8 – 9 tuntia, henkilön B 7 – 8 tuntia, henkilön C 8 – 9 tuntia ja henkilöiden D ja E työvuorot kestävät yli 11 tuntia.

Neljä vastaajaa työskentelee säännöllisesti viikonloppuisin ja pyhinä (henkilöt A, C, D ja E). Henkilö B työskentelee ainoastaan arkipäivisin. Kahdella vastaajalla on suunnilleen kolme vapaapäivää viikossa (henkilöt D ja E), kun taas loppuilla vastaajilla on suunnilleen kaksi vapaapäivää viikossa. Kaikki vastaajat olivat tyytyväisiä tämän hetkisiin työvuoro- kiertoihin.



#### 6.4 Uneen liittyvät kysymykset

Työvuoro- kysymysten jälkeen vuorossa oli uneen liittyvät kysymykset. Henkilöt A ja B kertoivat nukkuvansa työkierron aikana suunnilleen 6 – 7 tuntia yössä. Vapaa-päivien aikana samat henkilöt nukkuvan noin 7 – 8 tuntia. Henkilö C nukkuu työkierron aikana noin 7 – 8 tuntia ja vapailla ollessaan noin 8- 9 tuntia. Henkilö D nukkuu työkierron aikana 8 – 9 tuntia ja vapailla ollessaan yli 9 tuntia. Henkilö E nukkuu työkierron aikana alle 6 tuntia ja vapailla ollessaan 6 – 7 tuntia. Neljä vastaajista kertoi nukkuvansa harvemmin kuin kerran viikossa päiväunia (henkilöt A, B, D ja E). Henkilö C ei nuku koskaan päiväunia.

Neljä vastaajaa kertoivat, ettei koskaan nuku / lepää työvuoron aikana (henkilöt B, C, D ja E). Kysymykseen: ”Nukutko / lepäätkö työvuorosi aikana?” henkilö A vastasi ”harvoin”. Kysymykseen: ”Tulisiko mielestäsi työajalla nukkumisen / lepäämisen sallia, kun työvuoro kestää yli 11 tuntia ja olosuhteet sen muutoin sallivat?” henkilöt vastasivat seuraavasti. Henkilöt A ja E: ”Kyllä, mutta vain yövuorossa”. Henkilö B: ”Kyllä”. Henkilö C: ”Ei”. Ja henkilö D: ”En osaa sanoa”.

#### 6.5 Liikuntaan liittyvät kysymykset

Kolme vastaajista kertoivat harrastavansa liikuntaa 3 – 4 kertaa viikossa (henkilöt B, D ja E). Henkilö A kertoi harrastavansa liikuntaa keskimäärin 5 – 6 kertaa viikossa ja henkilö C puolestaan 7 kertaa tai enemmän per viikko. Henkilöiden B ja E yksittäinen liikuntakerta kestää noin 40 – 60 minuuttia, kun loput vastaajat eli henkilöt A, C ja D liikkuvat kerrallaan noin 1 – 1,5 tuntia.

Poliisihenkilöstölle on sallittu työtehtävien niin salliessa käyttää työaika liikuntaan 2 tuntia viikossa. Kysyin haastateltavilta arvioita siitä, kuinka monesti tämä viikkoliikunta todellisuudessa toteutuu. Vastaajista neljällä (henkilöt A, C, D ja E) viikkoliikunta toteutuu vain noin joka toinen viikko, kun taas henkilöllä B se toteutuu joka viikko. Haastateltavilta kysyttiin myös mielipidettä tästä nykyisestä 2h / viikko – systeemistä. Henkilöt A, C ja E pitivät tätä nykyistä systeemiä sopivana ja riittävänä määränä. Henkilöt B ja D taas olivat sitä mieltä, että poliisihenkilöstölle tulisi sallia enemmän työajalla liikkumista kuin nykyinen kaksi tuntia viikossa.

## 6.6 Ravintoon liittyvät kysymykset

Kolme haastateltavaa (henkilöt A, D ja E) kertoivat syövänsä keskimäärin 3 ateriaa päivässä. Loput henkilöt eli B ja C puolestaan syövät 4 ateriaa päivässä. Kysyin lisäksi haastateltavilta, kuinka usein he keskimääräisesti syövät roskaruokaa / herkkuja. Henkilöt A ja B kertoivat syövänsä näitä suunnilleen kerran kahdessa viikossa, kun taas henkilöt C ja E vastasivat kerran viikossa. Henkilö D kertoi syövänsä roskaruokaa / herkkuja pari kertaa viikossa.

## 6.7 Nautintoaineisiin liittyvät kysymykset

Henkilö B oli ainoa, joka ei nauti kahvia tai muitakaan kofeiinituotteita. Henkilöt A ja E kertoivat nauttivansa kofeiinituotteita 4 -5 kertaa päivässä. Henkilöt C ja D nauttivat kahvia tai muuta kofeiinipitoista 2 -3 kertaa päivässä. Neljä haastateltavaa (henkilöt A, B, C ja E) kertoivat, etteivät käytä mitään nikotiinituotteita. Henkilö D käyttää nikotiinituotteita 5 – 10 kertaa päivässä. Henkilö A kertoi nauttivansa alkoholia kerran viikossa, mutta nauttiessaan sitä, hän on hyvin lievästi päihtynyt. Henkilöt C ja E kertoivat nauttivansa alkoholia kerran kuukaudessa tai harvemmin, mutta nauttiessaan sitä, he ovat lievästi päihtyneitä. Myös henkilö B nauttii alkoholia kerran kuukaudessa tai harvemmin, mutta tällöin hän kuvailee olevansa päihtynyt. Henkilö D kertoi niin ikään nauttivansa alkoholia kerran kuukaudessa tai harvemmin, mutta hän on tällöin puolestaan hyvin päihtynyt.

## 6.8 Väsymykseen ja vireyteen liittyvät kysymykset

Viimeiset kysymykset haastateltaville koskivat yleisesti väsymystä ja vireystilaa. Henkilöt A ja B tunsivat itsensä aina väsyneeksi töissä. Henkilö E tunsu itsensä joskus väsyneeksi ja henkilö C puolestaan harvoin. Henkilö D kertoi, ettei juuri koskaan tunne itseään väsyneeksi töissä ollessaan. Kysyin haastateltavilta, että kokevatko he mahdollisen väsymyksen vaikuttavan työn laatuun / tehokkuuteen. Henkilöt C ja D vastasivat: ”väsymykseni ei vaikuta työntekoon”. Henkilöt B ja E vastasivat: ”ehkä välillä”, ja henkilö A puolestaan: ”kyllä”. Henkilöiden C ja D mielestä mikään työtehtävä ei ole kärsinyt väsymyksen takia. Henkilöiden A, B ja E mielestä jokin työtehtävä on joskus kärsinyt väsymyksen takia, mutta ei merkittävästi.

Kysymykseen: ”kuinka tyytyväinen olet yleiseen jaksamiseesi ja elämäntapoihin?” haastateltavat vastasivat seuraavasti: Henkilöt B ja E: ”tyytyväinen”, henkilö C: ”erittäin tyytyväinen”, henkilö D: ”en osaa sanoa” ja henkilö A puolestaan: ”tyyttymätön”. Viimeisenä kysymyksenä haastateltavilta kysyttiin: ”keskimääräisesti arvioiden, miten koet vireystilasi töissä ollessasi?”. Henkilöt A, D ja E vastasivat kaikki: ”tydyttävä”, henkilö B: ”välttävä” ja henkilö C: ”hyvä”.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen aineisto koostui pitkälti aikaisemmista tutkimuksista, aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta, eri aiheeseen liittyvistä käytännön tutkimuksista, ajantasaisista teoretiedoista ja lopuksi haastatteluista. Edellä mainittuihin aikaisempiin tutkimuksiin ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen heijastaen voi todeta, että vireystilaan on todella monia eri vaikuttavia tekijöitä. Vireystila ja jaksaminen on ihmisellä myös hyvin yksilöllistä ja sen puolesta on hyvin vaikea todeta tiettyä niin sanottua ”hyvää” vireystilaa ja ”huonoa” vireystilaa. Kuitenkin uskon, että tiettyjen vaikutteiden ja tiedon kautta ihmisillä on mahdollisuus vaikuttaa omiin vireystila tasoihin huomattavasti, esimerkiksi omilla elintavoilla. Poliisin työssä on muutenkin tärkeää tarkkailla omaa työssäjaksamistaan ja esimerkiksi hieman miettiä, kuinka paljon kannattaisi itse liikkua ja mitä syödä. Näiden lisäksi olisi hyvä tarkkailla omaa nukkumista ja unta, sekä sitä kautta vireystilaa. Miltä esimerkiksi vireys tuntuu työvuorossa huonosti nukutun yön jälkeen ja niin edelleen.

Haastatteluista ilmenneet tutkimustulokset ei niinkään olleet kovin mullistavia, mutta ajatusta herättäviä kylläkin. Tarkastelussa ensimmäisenä on henkilö A, joka on 20 – 25- vuotias rikostutkija. Hän työskentelee pelkästään päivävuorossa ja työvuoron pituus on noin 8 – 9 tuntia. Vapaapäiviä työviikkoon mahtuu noin 2. Huomattavaa on kuitenkin se, että hän arvioi vireystilakseen vain ”tydyttävä”. Lisäksi hän kertoi tuntevansa itsensä aina väsyneeksi töissä. Tähän on varmasti monia yksilöllisiä syitä, mutta tarkastellessa nuoren rikostutkijan elintapoja, syitä tyydyttävään vireystilaan voidaan löytää myös muualta. Ensinnäkin hän kertoo nukkuvansa työkierron aikana vain 6 – 7 tuntia. Tässä tulee tietenkin muistaa, että unen tarve on hyvin yksilöllistä. Vapailta ollessaan rikostutkija kuitenkin nukkuu 7 – 8 tuntia, mikä onkin jo melko normaali unen määrä aikuiselle ihmiselle. Hän ei myöskään nuku juuri päiväunia, ja tällä voi olla negatiivista vaikutusta vireyteen.

Henkilö A harrastaa aktiivisesti ja suhteellisen paljon liikuntaa, joten tämän tulisi vaikuttavan vireyteen vain positiivisesti. Toisaalta tarkastellessa liikunnan suurta määrää ja taas unen melko vähäistä määrää, voidaan pohtia palautumisen riittävyttä. Hän syö päivässä vain kolme ateriaa, millä voi myös olla vireyteen negatiivinen vaikutus. Toisaalta myös ravinnon määrä ja syömisen tiheys ovat yksilöllisiä. Yksi keskeinen seikka henkilön A vireystilaan liittyen on melko suuri kofeiinin määrä. Kofeiinin vähentämisellä voisi olla positiivisia vaikutuksia vireyteen.

Henkilö B on 25 – 35- vuotias tutkintasihteeri, joka tekee myös vain päivävuoroa arkipäivinä. Työvuorot kestävät hänellä 7 – 8 tuntia ja vapaapäiviä viikkoon mahtuu kaksi. Tutkintasihteeri kertoi vireystilakseen vain välttävän ja tuntee niin ikään itsensä aina töissä väsyneeksi. Tähän voi johtua esimerkiksi liian vähäiset yöunet, sillä hän nukkuu työkierron aikana vain 6 – 7 tuntia ja vapailla 7- 8 tuntia. Liikuntaa hän harrastaa sopivan määrän, 3 – 4 kertaa viikossa ja noin 40 – 60 minuuttia kerrallaan, joten liikunnan määrällä tuskin on osallisuutta huonoon vireyteen. Hän kertoo syövänsä neljä ateriaa päivässä, mikä on aikuiselle ihmisille ihan sopiva määrä. Herkkujakaan hän ei syö kuin kerran kahdessa viikossa. Henkilö B ei käytä ollenkaan kofeiini- tai nikotiinituotteita. Hänen kannattaisi kokeilla parantaa vireyttään lisäämällä nukkumista ja esimerkiksi nukkua päiväunia useammin.

Henkilö C on yli 45- vuotias kenttäkomisario, joka työskentelee pääsääntöisesti päivä- ja iltavuoroissa. Hänen työvuoronsa kestävät suunnilleen 8 – 9 tuntia ja vapaapäiviä viikkoon mahtuu niin ikään kaksi. Vireytensä komisario tuntee hyväksi ja hän tuntee itsensä väsyneeksi töissä vain harvoin. Tähän vaikuttaa varmasti positiivisesti unen määrä, sillä hän kertoo nukkuvansa työkierron aikana 7 – 8 tuntia ja vapailla ollessaan 8 – 9 tuntia. Päiväunia komisario ei kuitenkaan harrasta. Liikuntaa hän harrastaa ikäisekseen valtavan määrän, jopa 7 kertaa tai enemmän viikossa, ja liikunnan kesto on kerrallaan noin 1 h – 1,5 h. Lisäksi komisario kertoo syövänsä keskimäärin neljä ateriaa päivässä. Kofeiinituotteita hän kertoo nauttivansa noin 2 – 3 kertaa päivässä, mikä ei nyt ihan liiallisen paljon ole. Yleisesti ottaen komisariolla on terveelliset elämäntavat ja aktiivinen liikunnallisuus, joka näkyy hyvänä vireystilana.

Henkilö D on 20 – 25- vuotias työharjoittelija hälytys- ja valvontayksikössä, joka tekee kolmivuorotyötä. Työvuorot kestävät yli 11 tuntia ja vapaapäiviä viikkoon mahtuu yleensä kolme. Nuorempi konstaapeli nukkuu hyvin, sillä hän kertoo nukkuvansa työkierron aikana 8 – 9 tuntia ja vapailla ollessaan jopa yli 9 tuntia. Liikuntaakin hän harrastaa aktiivisesti, noin 3 – 4 kertaa viikossa ja 1 h – 1,5 h kerrallaan. Tästä huolimatta, hän pitää vireyttään tyydyttävänä ja tuntee joskus itsensä töissä väsyneeksi. Tätä tarkastellessa tulee ottaa huomioon työharjoittelijan ruokailutottumukset. Hän kertoo syövänsä vain kolme ateriaa päivässä. Hän myös syö roskaruokaa / herkkuja pari kertaa viikossa. Tämän lisäksi hän nauttii kofeiinituotteita noin 2 – 3 kertaa päivässä sekä nikotiinituotteita jopa 5 – 10 kertaa päivässä. Liikunnan ja unen määrät nuoremmalla konstaapelilla on hyvin hoidossa, mutta hänen kannattaisi kokeilla hieman terveellisimpiä elämäntapoja ruokailuihin ja nautintoaineisiin liittyen. Ensinnäkin vähentää kofeiinia, nikotiinituotteita ja herkuttelua.

Henkilö E on yli 45- vuotias vanhempi konstaapeli erityistoimintayksiköstä, joka tekee kolmivuorotyötä. Työvuorot kestävät yli 11 tuntia ja vapaapäiviä viikkoon mahtuu yleensä kolme. Vanhempi konstaapeli on vireyteensä tyytyväinen ja tuntee itsensä töissä väsyneeksi vain harvoin. Huomion arvoista on kuitenkin se, että hän nukkuu työkierron aikana alle 6 tuntia ja vapaillakin vain 6 – 7 tuntia. Tässä tulee kuitenkin huomioida henkilön ikä ja yksilöllisyys, eli hänelle todennäköisesti riittää noinkin vähäinen unen määrä. Henkilö E harrastaa liikuntaa sopivassa määrin ja syö ihan terveellisesti. Hän ei käytä mitään nikotiinituotteita, mutta kofeiinituotteita menee noin 4 – 5 kertaa päivässä. Vanhemman konstaapelin hyvään vireyteen liittyy varmasti terveelliset elämäntavat, mutta hän saisi varmasti vireystilansa vieläkin paremmaksi lisäämällä aavistuksen verran unen määrää ja vähentämällä kofeiinin nauttimista.

## 7.1 Mieli pide kysymykset

Haastateltavilta kysyttiin myös erilaisia mieli pide kysymyksiä, joista mainitsen seuraavaksi. Kysyttäessä: ”oletko tyytyväinen sinun tämän hetkiseen työvuoro kiertoosi?”, kaikki viisi haastateltavaa valitsivat vastausvaihtoehdon: ”tyytyväinen”. Tämä kertoo siitä, että kyseiset henkilöt ainakin työskentelevät yksikössä, jossa todennäköisesti viihtyvät.

Työvuoroilla on olennainen vaikutus mielialaan ja sitä kautta vireyteen, sillä on mukavampaa tehdä sellaisia työvuoroja, joista tykkää ja jotka itselle sopii. Mielenkiintoista oli huomioda se, että joidenkin haastateltavien mielestä poliisimiehille voitaisiin sallia nukkuminen työvuorossa, kun se ylittää 11 tuntia. Huomiona kuitenkin, että ainoa tämän täysin salliva oli juuri haastateltu siviilihenkilö. Kaksi haastateltavaa sallisivat tämän, mutta vain yövuoroissa. Päälystään kuuluva poliisi ei sallisi missään olosuhteissa työvuorossa nukkumista / lepäämistä. Omasta mielestäni olosuhteiden niin salliessa poliisimiesten voisi sallia yövuorossa nukkuminen / lepääminen, mikäli sillä saavutettaisiin esimerkiksi parempaa vireyttä työvuorossa. Kyseessä on kuitenkin hyvin iso kysymys, joka vaatisi laajempaa tarkastelua ja hyväksyntää. Poliisi ei ole pelastustoimen kaltainen viranomainen, joka toimii päivystys – hälytys periaatteella. Poliisi on jatkuvasti liikkeessä, jolloin kyseinen työvuorossa nukkuminen voisi osoittautua liiallisen haasteelliseksi ja kyseenalaiseksi.

Pääsääntöisesti haastateltavat eivät kokeneet väsymyksen vaikuttavan juuri heidän työnteokseen. Kysymykseen: ”koetko mahdollisen väsymyksen vaikuttavan työsi laatuun / tehokkuuteen?” vain yksi haastateltava vastasi ”kyllä”. Kaksi vastasivat ”ehkä välillä” ja loput kaksi vastasivat ”väsymykseni ei vaikuta työnteokseen”. Tämä osoittaa sitä, että ihmiset kyllä tottuvat väsymykseen ja kykenevät todennäköisesti toimimaan tyydyttävän hyvin hieman väsyneenäkin. Pitkään jatkunut väsymys kuitenkin voi alkaa vaikuttaa negatiivisesti työnteokseen ja niin kuin yksi haastateltava olikin sitä mieltä, että kyllä se väsymys vaikuttaa. Kysymykseen: ”onko joskus jokin työtehtävä kärsinyt väsymyksesi takia” kolme haastateltavaa vastasivat ”kyllä, ei merkittävästi tosin” ja loput kaksi vastasivat ”ei”. Tämä heijastuu edellä mainittuun, eli työntekijät eivät koe väsymyksen aiheuttavan mitään merkittävää vahinkoa työtehtäviin.

## 8 POHDINTA

Tutkimus osoitti vireystilan olevan melko laaja kokonaisuus, johon liittyy huomattavasti yksilöllisiä seikkoja. Yksilölliset erot ja laajamittainen tieto aiheesta tekevät siitä haastavan tutkimuskohteen. Vireystilaan liittyvää tietoa ja siihen liittyviä tutkimuksia on kuitenkin kattavasti tarjolla, joten yleinen käsitys vireystilasta ja siihen liittyvistä tekijöistä on melko tarkka. Tämä tutkimus pyrki käsittelemään vireystilaa antaen lukijalle yleistietoa siihen liittyvistä seikoista. Pääpaino tutkimuksessa kuitenkin oli tutkia vireystilan vaikutuksia poliisin ammatissa työskentelevillä henkilöillä. Yksi haastateltava oli siviilihenkilö, joka työskentelee poliisilaitoksella, muut poliisihenkilöitä. Tutkimuksella saatiin jonkin verran eroja näiden kahden välillä, mutta pääsääntöisesti vireystilaan näyttäisi vaikuttavan omat henkilökohtaiset elintavat. Normaalit, yleisesti terveyteen vaikuttavat seikat näyttäisivät vaikuttavan yhtä lailla myös vireyteen ja ihmisen jaksamiseen. Terveellinen ravinto, säännöllinen liikunta, riittävän pitkä ja laadukas uni sekä stressitön elämä ovat kaikki avaintekijöitä hyvään vireystilaan. Vireyteen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä näyttäisi olevan stressi, epäterveellinen ravinto, liikunnan puute, unen puute ja kofeiini- sekä nikotiinituotteet.

Toimin itse 10 kuukauden ajan työharjoittelussa Helsingin poliisilaitoksella, jonka aikana huomasin monen monta erilaista poliisimiestä ja -naista. Kaikilla on oma tapansa toimia poliisin tehtäviä suorittaessa, mutta sama pätee myös työvuorossa jaksamiseen liittyvissä seikoissa. Ehkä selkeimpänä johtopäätöksenä itselleni oli se, että eniten väsyneitä tuntui olevan nikotiinia nauttivat poliisimiehet. Tietenkään tämä ei päde kaikkiin, eikä siitä voi tehdä mitään suoraa lausuntoa, mutta se oli kuitenkin huomionarvoista. Poliisissa on esimerkiksi hyvin yleistä nuuskan käyttö, ja nuuskassa on hyvin paljon nikotiinia. Nuuskan käytöllä voidaan siis mahdollisesta katsoa olevan jonkin näköisiä vaikutuksia vireystilaan. Jotta tästä voitaisiin olla varmoja, tulisi siitä itsestään kuitenkin luoda oma tutkimus.

## 8.1 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta. Tällä siis kuvataan sitä, kuinka luotettavasti ja toistettavasti kyseinen tutkimusmenetelmä mittaa tutkittavana ollutta aihetta. Kyseeseen tulee myös tutkimustulosten ja esitettyjen väittämien paikkansa pitävyttä. Käytännössä tämä tarkoittaa satunnaisuuden arvioimista eli sitä, johtuuko tutkimuksessa saatu tulos sattumasta vai voidaanko tulokset toistamaan. Silloin, kun tuloksien ei katsota olleen sattuman aiheuttamia, voidaan tutkimuksen reliabiliteettia kutsua hyväksi. Eli tutkimuksen uusittaessa tulisi tulosten pysyä samoissa olosuhteissa samoina.<sup>40</sup>

Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä. Se kuvaa sitä, kuinka hyvin tietty tutkimusmenetelmä mittaa tutkittavana ollutta aihetta eli päteekö tutkimus sitä, mitä sen on ollut tarkoitus selvittää. Validiteetin arviointiin liittyvät olennaisesti valitut haastattelutavat eli kohderyhmä ja näille esitetyt kysymykset. Eli ollaanko esimerkiksi kysymyksillä saatu vastauksia, joita tutkimuksessa on ollut tarkoituskin saada. Tutkimuksella on hyvä validiteetti silloin, kun siinä käytetyt tutkimusmenetelmät ovat vastanneet tutkimuksen kohteena ollutta aihetta.<sup>41</sup>

Tutkimuksessa on käytetty paljon aiheeseen liittyvää teoretietoa ja näitä läpi käydessä onkin käynyt ilmi, että vireystilasta on olemassa melko tarkkaa faktatietoa. Näitä tietoja on käytetty tässä opinnäytetyössä luomaan lukijalle asiantuntevaa tietoa aiheesta. Opinnäytetyössä käytetyllä tutkimusmenetelmällä eli haastatteluilla on pyritty luomaan lukijalle konkreettista näkemystä siitä, miten poliisin henkilöstö kokee oman vireystilansa ja siihen vaikuttavat tekijät. Tutkimuksessa käydyt haastattelut suoritettiin kuitenkin vain viidelle henkilölle, joten otanta jää melko pieneksi. Otannan vähäisyys kuitenkin pyrittiin korvaamaan laadukkailla ja yksityiskohtaisilla haastattelukysymyksillä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yleistä vireystilan tasoa poliisissa ja tutkimaan hyvän vireystilan edellyttämät seikat. Mielestäni tutkimus on pystynyt vastaamaan riittävän kattavasti tähän tarkoitukseen.

---

<sup>40</sup> Hiltunen 2009

<sup>41</sup> Hiltunen 2009



Yksi tutkimuskysymyksistä oli että, miten yksittäiselle poliisimiehelle voisi luoda pysyvästi hyvän vireystilan. Tähän kysymykseen saatiin selkeä vastaus teoretiedon ja haastatteluiden avulla. Pysyvästi hyvän vireystilan voi saada aikaan tarkkailemalla ja analysoimalla omia elämäntapojaan eli unta, ravintoa, liikuntaa ja nautintoaineiden käyttöä. Ihminen on hyvin yksilöllinen ja vaikka kuinka hyvin ja terveellisesti elää, voi ihminen tuntea itsensä väsyneeksi. Huonoa vireyttä voi yrittää parantaa juuri näitä omia elämäntapojaan kohentamalla, mutta viime kädessä kääntyä ammattilaisen, esimerkiksi lääkärin puoleen. Pointtina tässä on se, että jokaisen ihmisen tulisi löytää itselleen sopivat elämäntavat. Henkilö X esimerkiksi nukkuu saman verran kuin henkilö Y eli 7 tuntia yössä. Henkilö X on jatkuvasti väsynyt, mutta henkilö Y on erittäin virkeä. Tällöin henkilön X tulee yksinkertaisesti vain lisätä unen määrää ja yrittää nukkua esimerkiksi 8 – 9 tuntia ja sitten analysoida vireyttään uudelleen.

## 8.2 Jatkotutkimamahdollisuudet

Mielestäni tämä tutkimus jätti jonkin verran mahdollisuuksia jatko- tutkimuksiin. Tutkimus ei kyennyt kovin kattavasti käsittelemään kaikkia vireystilaan liittyviä käsitteitä. Toisaalta, liikunnasta ja ravinnosta on jo laadittu monia opinnäytetöitä Poliisiammattikorkeakoulussa. Mielestäni kuitenkin esimerkiksi unta ja sen laatua poliisin henkilöstöllä voitaisiin tutkia lisää ja syvällisemmin. Pystyin työssäni sivuuttamaan jonkin verran poliisin työajalla nukkumista ja lepäämistä, mutta myös siitä voisi olla mahdollista rakentaa jokin syvempi tutkimus.

Yksi mieleeni tullut seikka tätä opinnäytetyötä tehdessä oli poliisin työvuoro- järjestelmään liittyvä seikka. Pelastusalalla käytetään pidemmän työvuoron kiertoa, eli tehdään vaikka 24 tunnin ja jopa 48 tunnin työvuoroja. Aloin pohtimaan samanlaisen pidemmän työvuoro- järjestelmän käyttämisen mahdollisuutta myös poliisissa. Tämä vaatisi kuitenkin tarkkaa ja kattavaa tutkimustyötä ja pohdintaa siitä, olisiko kyseinen järjestelmä millään tavalla soveltuva poliisin työssäkin. Uskoisin, että tästä varmasti voisi saada jonkinäköisen opinnäytetyön aiheen. Lisäksi tästä tutkimuksesta hieman uupumaan jäänyt power-nap viittaus olisi mahdollista lisätutkia. Nimenomaan tutkimusta voitaisiin toteuttaa siitä, voitaisiinko poliisissa hyödyntää työajalla nukkumista / lepäämistä power-nap tyyppisesti ja olisiko siitä jotain hyötyä.

## LÄHTEET

Ahola, Kirsi & Rossi, Helena & Tuisku, Katinka, 2018: *Työuupumus (burnout)*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Luettavissa osoitteessa:

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00681&p\\_haku-sana=ty%C3%B6uupumus](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681&p_haku-sana=ty%C3%B6uupumus)

Ala-Nikkilä, Ilari & Loponen, Tomas, 2017: *Vuorotyön riskit poliisintyössä valvonta- ja hälytystoimintasektorilla*. AMK- opinnäytetyö. Poliisiammattikorkeakoulu.

Arina, Teemu & Halmetoja, Jaakko & Sovijärvi, Olli 2017: *Biohakkerin käsikirja*. Biohacker Center BHC oy.

Fagerlund, Monica & Vuorensyrjä, Matti, 2018: *Poliisibarometri 2018 – Kansalaisten arviot poliisin toiminnasta ja Suomen sisäisen turvallisuuden tilasta*. Poliisiammattikorkeakoulu.

Grönlund, Marja-Leena & Suominen, Riikka, 2010: *Vaikuttaako väsymys? - Vuorotyöntekijöiden näkökyvyn kartoitus Acta Print Oy:ssä Tampereella*. AMK- opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu.

Haikansalo, Anu & Korander, Timo 2017: *Opinnäytetyöohje – Opinnäytetyön prosessi, toteutus ja arviointi poliisi (AMK) -tutkinnossa*. Poliisiammattikorkeakoulu.

Hiltunen, Leena, 2009: *Validiteetti ja reliabiliteetti*. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa osoitteessa:

[http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius\\_ja\\_reliabiliteetti.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf)

Huttunen, Matti, 2017: *Unettomuus*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Luettavissa osoitteessa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00534&p\\_haku-sana=uni](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534&p_haku-sana=uni)

Huttunen, Jussi, 2018: *Terveellinen ruoka*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Luettavissa osoitteessa:

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00935&p\\_haku-sana=terveellinen%20ruoka](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935&p_haku-sana=terveellinen%20ruoka)

Härmä, Mikko & Kukkonen-Harjula, Katriina 2009: ”Kohentaako liikunta unta?” Suomen työterveyslääkäriyhdistyksen artikkeli. Luettavissa osoitteessa:

[http://www.ebm-guidelines.com/dtk/tyt/avaa?p\\_artikkeli=ttl00673&p\\_haku=hoito](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl00673&p_haku=hoito)

Härmä, Mikko & Sallinen, Mikael, 2008: *Hyvät elintavat tukevat unta*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Luettavissa osoitteessa:

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00046](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00046)

Jakonen, Riikka, 2009: *Hyvinvointianalyysin mahdollisuudet unen tutkimisen välineenä*. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Johansson, Tony & Nieminen, Niilo, 2017: *Ravinto-opas poliisin vuorotyöhön*. AMK- opinnäytetyö. Poliisiammattikorkeakoulu.

Kallio, Laura & Niemi, Jemina, 2017: *The Human Experiment; vireystila ja siihen vaikuttaminen* -soluessee. Luettavissa osoitteessa: <http://esseepankki.proakatemia.fi/the-human-experiment-vireystila-ja-siihen-vaikuttaminen-soluessee/>

Kananen, Jorma, 2017: *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Laki poliisin hallinnosta 14.2.1992/110. Luettavissa osoitteessa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920110>

Lehto, Juho & Soronen, Juha, 2014: *Vertaileva tapaustutkimus vireystilan vaikutuksesta suoritukseen eri-ikäisillä jääkiekkoilijoilla*. AMK- opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulu.

Leiniö, Laura, 2018: *Vireystila ja sen mittaaminen*. AMK- opinnäytetyö. Centria-ammatti-korkeakoulu.

Mattila, Antti, 2018: *Stressi*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Luettavissa osoitteessa:

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976)

Mustajoki, Pertti, 2018: *Kofeiini ja terveys*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Luettavissa osoitteessa:

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01123](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01123)

Paatero, Mikko, 2017: *Poliisien määrä vähenee edelleen*, Uusi-Suomi – Puheenvuoro. Luettavissa osoitteessa:

<http://mikkopaatero.puheenvuoro.uusisuomi.fi/241860-poliisien-maara-vahenee-edelleen>

Partinen, Markku, 2012: *Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Luettavissa osoitteessa:

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01013](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013)

*Poliisi (AMK)- Tutkinto (180 op) Opetussuunnitelma – Lukuvuosi 2016 – 2017*. Poliisiammattikorkeakoulu. 2018. Luettavissa osoitteessa:

[https://www.polamk.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/intermin/embeds/polamkwwwstructure/26969\\_AMK\\_ops.pdf?8d4c2530c25bd488](https://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwwwstructure/26969_AMK_ops.pdf?8d4c2530c25bd488)

Poliisihallituksen VES-kooste POL-2018-14152. Poliisihallitus, 2018.

Pulkkinen, Ville, 2018: *Poliisin työssä syntyvät uhkatekijät ja niiden vaikutus yksityiselämään*. AMK- opinnäytetyö. Poliisiammattikorkeakoulu.

Saarela, Liina, 2018: *Viikkoliikunnan vaikutukset työhyvinvointiin Järvenpään poliisi-asemalla*. AMK- opinnäytetyö. Poliisiammattikorkeakoulu.

Salminen, Henri, 2017: *Yövuorojen terveysriskit ja – haitat poliisin valvonta – ja hälytyssektorilla*. AMK- opinnäytetyö. Poliisiammattikorkeakoulu.

Seppälä, Piia, 2011: *Vireystila, stressi ja monotonia*. Teoksessa: Launis, Martti & Lehtelä, Jouni, *Ergonomia*. Työterveyslaitos

*Tilastotietoa poliisi (AMK)- hakijoista*. Poliisiammattikorkeakoulu. 2018. Luettavissa osoitteessa: [https://www.polamk.fi/amk/haku\\_ja\\_valinta/tilastotietoa\\_hakijoista](https://www.polamk.fi/amk/haku_ja_valinta/tilastotietoa_hakijoista),

Työaikalaki 9.8.1996/605. Luettavissa osoitteessa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1996/19960605#L5>

Työterveyslaitos. Luettavissa osoitteessa:

<https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>

UKK-Instituutti, 2015: *Hyvä uni liikkumalla*. Tampere. Luettavissa osoitteessa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/liikunta\\_parrantaa\\_unta](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parrantaa_unta)

UKK-Instituutti, 2018: *Liikunnan vaikutukset*. Tampere. Luettavissa osoitteessa:

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014: *Suomalaiset ravitsemussuositukset – terveyttä ruoasta*. Tampere. Juvenes Print. Luettavissa osoitteessa:

[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es-1.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf)

Valtion virka- ja työehdot 2018 – 2020 – Valtiovarainministeriön julkaisu – 15a/2018.

Valtiovarainministeriö. Luettavissa osoitteessa:

<https://vm.fi/valtio-tyonantajana/virka-ja-tyoehdot-henkilostohallinnon-asiakirjat/valtion-virka-ja-tyoehdot>

# LIITE



Poliisiammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö

Haastattelulomake / Liite 1

Simo Partola AMK 2016/3

Syksy / 2018

Tämä haastattelulomake on luotu Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyön tekemistä varten. Opinnäytetyön aihe on vireystila ja sen vaikutus poliisin työssä. Haastattelussa ilmenneitä seikkoja käytetään vain ja yksinomaan opinnäytetyössä. Haastattelun tuloksia analysoidaan opinnäytetyössä tutkimuksellisessa ja tilastollisessa näkökulmassa. Haastattelu toteutetaan anonyymisti. Haastattelijana toimii Poliisiammattikorkeakoulun opiskelija ja opinnäytetyön tekijä Simo Partola. Kiitos vastauksista ja rehellisyydestäsi.

## Missä yksikössä työskentelet Helsingin poliisilaitoksessa?

1. Hälytys- ja valvontayksikkö \_\_\_\_\_
2. Rikostutkintayksikkö \_\_\_\_\_
3. Erityistoimintayksikkö (liikenne) \_\_\_\_\_
4. Jokin muu, mikä \_\_\_\_\_?

## Mihin seuraavista kuulut?

1. Poliisihenkilöstö (päällystö) \_\_\_\_\_
2. Poliisihenkilöstö (miehistö) \_\_\_\_\_
3. Jokin muu, mikä \_\_\_\_\_?

## Mihin seuraavista ikäluokista kuulut?

1. 20-25 vuotta \_\_\_\_\_
2. 25-35 vuotta \_\_\_\_\_
3. 35-45 vuotta \_\_\_\_\_
4. 45+ vuotta \_\_\_\_\_

**Kuinka kauan olet työskennellyt poliisina / organisaatiossa?**

1. 0-1 vuotta \_\_\_\_\_
2. 1-5 vuotta \_\_\_\_\_
3. 5-10 vuotta \_\_\_\_\_
4. 10-20 vuotta \_\_\_\_\_
5. 20+ vuotta \_\_\_\_\_

**Millaista työvuoroa teet?**

1. Kolmivuorotyö \_\_\_\_\_
2. Päivävuoro \_\_\_\_\_
3. Päivä- ja iltavuoro \_\_\_\_\_

**Kuuluuko työhösi säännölliset yövuorot?**

1. Kyllä \_\_\_\_\_
2. Ei \_\_\_\_\_

**Kuinka pitkä työvuorosasi pääsääntöisesti on?**

1. 7-8 tuntia \_\_\_\_\_
2. 8-9 tuntia \_\_\_\_\_
3. 9-10 tuntia \_\_\_\_\_
4. 11+ tuntia \_\_\_\_\_

**Työskenteletkö säännöllisesti viikonloppuisin / pyhinä?**

1. Kyllä \_\_\_\_\_
2. En \_\_\_\_\_

**Kuinka monta vapaapäivää normaalissa työviikossasi suunnilleen on?**

1. 1 \_\_\_\_\_
2. 2 \_\_\_\_\_
3. 3 \_\_\_\_\_
4. 3+ \_\_\_\_\_

### **Oletko tyytyväinen sinun tämän hetkiseen työvuoro kiertoon?**

1. Erittäin tyytyväinen \_\_\_\_\_
2. Tyytyväinen \_\_\_\_\_
3. En osaa sanoa \_\_\_\_\_
4. Tyytymätön \_\_\_\_\_
5. En ole ollenkaan tyytyväinen \_\_\_\_\_

### **Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin yössä / päivässä työkier- ron aikana?**

1. Alle 6 tuntia \_\_\_\_\_
2. 6-7 tuntia \_\_\_\_\_
3. 7-8 tuntia \_\_\_\_\_
4. 8-9 tuntia \_\_\_\_\_
5. Yli 9 tuntia \_\_\_\_\_

### **Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin yössä / päivässä vapailla ollessasi?**

1. Alle 6 tuntia \_\_\_\_\_
2. 6-7 tuntia \_\_\_\_\_
3. 7-8 tuntia \_\_\_\_\_
4. 8-9 tuntia \_\_\_\_\_
5. Yli 9 tuntia \_\_\_\_\_

### **Nukutko päiväunia?**

1. Joka päivä \_\_\_\_\_
2. 2-4 kertaa viikossa \_\_\_\_\_
3. 1-2 kertaa viikossa \_\_\_\_\_
4. Harvemmin kuin kerran viikossa \_\_\_\_\_
5. En koskaan \_\_\_\_\_

### **Nukutko / lepäätkö työvuorosi aikana?**

1. Jokaisessa työvuorossa \_\_\_\_\_
2. Joskus \_\_\_\_\_
3. Harvoin \_\_\_\_\_
4. En koskaan \_\_\_\_\_



**Tulisiko mielestäsi työajalla nukkumisen / lepäämisen sallia, kun työvuoro kestää yli 11 tuntia ja olosuhteet muutoin sen sallivat?**

1. Kyllä \_\_\_\_\_
2. Kyllä, mutta vain yövuorossa \_\_\_\_\_
3. Ei \_\_\_\_\_
4. En osaa sanoa \_\_\_\_\_

**Kuinka usein harrastat keskimäärin liikuntaa viikossa?**

1. En harrasta liikuntaa ollenkaan \_\_\_\_\_
2. 1-2 kertaa \_\_\_\_\_
3. 3-4 kertaa \_\_\_\_\_
4. 5-6 kertaa \_\_\_\_\_
5. 7 kertaa tai enemmän \_\_\_\_\_

**Kuinka kauan liikut keskimäärin kerrallaan?**

1. 30-40 minuuttia \_\_\_\_\_
2. 40-60 minuuttia \_\_\_\_\_
3. 1h – 1,5h \_\_\_\_\_
4. 1,5h – 2h \_\_\_\_\_
5. Yli 2h \_\_\_\_\_

**Kuinka usein sinulla toteutuu työpaikan viikkoliikunta?**

1. Joka viikko \_\_\_\_\_
2. Joka toinen viikko \_\_\_\_\_
3. Kerran työvuoro listassa (3vk) \_\_\_\_\_
4. Kerran kuukaudessa \_\_\_\_\_
5. Ei koskaan \_\_\_\_\_

**Tulisiko mielestäsi poliiseille / poliisin henkilöstölle sallia enemmän työajalla liikkumista kuin nykyinen 2h / vk?**

1. Kyllä \_\_\_\_\_
2. Ei, nykyinen 2h/vk on sopiva \_\_\_\_\_
3. Ei missään nimessä, nykyinen 2h/vk on liikaa \_\_\_\_\_
4. En osaa sanoa \_\_\_\_\_

### **Monta aterialla syöt keskimäärin päivässä?**

1. 1-2 \_\_\_\_\_
2. 3 \_\_\_\_\_
3. 4 \_\_\_\_\_
4. 5 tai enemmän \_\_\_\_\_

### **Miten usein keskimääräisesti syöt roskaruokaa / herkkuja?**

1. Joka päivä \_\_\_\_\_
2. Pari kertaa viikossa \_\_\_\_\_
3. Kerran viikossa \_\_\_\_\_
4. Kerran kahdessa viikossa \_\_\_\_\_
5. Kerran kuukaudessa \_\_\_\_\_
6. En koskaan \_\_\_\_\_

### **Nautitko kahvia / muita kofeiinituotteita?**

1. En koskaan \_\_\_\_\_
2. Kerran, tai vähemmän kuin kerran, päivässä \_\_\_\_\_
3. 2-3 krt / pv \_\_\_\_\_
4. 4-5 krt / pv \_\_\_\_\_
5. Yli 5 krt / pv \_\_\_\_\_

### **Käytätkö nikotiinituotteita?**

1. En koskaan \_\_\_\_\_
2. Kerran viikossa tai harvemmin \_\_\_\_\_
3. 1-5 krt / pv \_\_\_\_\_
4. 5-10 krt / pv \_\_\_\_\_
5. Yli 10 krt/ pv \_\_\_\_\_

### **Kuinka usein nautit alkoholia?**

1. En koskaan \_\_\_\_\_
2. Kerran kuukaudessa tai harvemmin \_\_\_\_\_
3. Kerran viikossa \_\_\_\_\_
4. 2-3 krt / vk \_\_\_\_\_
5. Päivittäin \_\_\_\_\_

### **Jos nautit, kuinka päihtyneenä keskimääräisesti olet?**

1. Hyvin lievästi päihtynyt \_\_\_\_\_
2. Lievästi päihtynyt \_\_\_\_\_
3. Päihtynyt \_\_\_\_\_
4. Hyvin päihtynyt \_\_\_\_\_
5. Erittäin voimakkaasti päihtynyt \_\_\_\_\_

### **Kuinka usein tunnet itsesi väsyneeksi töissä ollessasi?**

1. Aina \_\_\_\_\_
2. Joskus \_\_\_\_\_
3. Harvoin \_\_\_\_\_
4. En juuri koskaan \_\_\_\_\_
5. En koskaan \_\_\_\_\_

### **Koetko mahdollisen väsymyksen vaikuttavan työsi laatuun / tehokkuuteen?**

1. Kyllä \_\_\_\_\_
2. Ehkä välillä \_\_\_\_\_
3. Väsymykseni ei vaikuta työntekoon \_\_\_\_\_
4. En osaa sanoa \_\_\_\_\_

### **Onko joskus jokin työtehtävä kärsinyt väsymyksesi takia?**

1. Ei \_\_\_\_\_
2. Kyllä, ei merkittävästi tosin \_\_\_\_\_
3. Kyllä \_\_\_\_\_
4. Kyllä, huomattavan paljon \_\_\_\_\_

### **Kuinka tyytyväinen olet yleiseen jaksamiseesi ja elämäntapoihin?**

1. Erittäin tyytyväinen \_\_\_\_\_
2. Tyytyväinen \_\_\_\_\_
3. En osaa sanoa \_\_\_\_\_
4. Tyytymätön \_\_\_\_\_
5. En ole ollenkaan tyytyväinen \_\_\_\_\_

**Keskimääräisesti arvioiden, miten koet vireystilasi töissä ollessasi?**

1. Erinomainen \_\_\_\_\_
2. Hyvä \_\_\_\_\_
3. Tyydyttävä \_\_\_\_\_
4. Välttävä \_\_\_\_\_
5. Heikko \_\_\_\_\_