

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapeutti

2021

Kaisla Huhdanpää

RAVINTOLATYÖNTEKIJÖIDEN YÖTYÖN VAIKUTUS TYÖN ULKOPUOLISEEN TOIMINNALLISUUTEEN

– haastattelututkimus

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapeutti

2021 | 44 sivua, 6 liitesivua

Kaisla Huhdanpää

RAVINTOLATYÖNTEKIJÖIDEN YÖTYÖN VAIKUTUS TYÖN ULKOPUOLISEEN TOIMINNALLISUUTEEN

- haastattelututkimus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, miten ravintolatyöntekijöiden tekemä yötyö vaikuttaa työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen. Opinnäytetyö tehtiin laadullisella tutkimusmenetelmällä, ja aineistonkeruu tapahtui teemahaastatteluna. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavasti. Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää ravintola-alan työhyvinvoinnin kehittämiseen ja sitä kautta vaikuttaa työntekijöiden työn ulkopuoliseen toimintakykyyn. Tutkimuksessa selvisi haastateltavien kokemusten perusteella, että ravintola-alan yötyön tekemisellä on huomattavia vaikutuksia työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen.

ASIASANAT:

yötyö, ravintola-ala, toiminnallisuus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

2021 | 44 pages, 6 pages in appendices

Kaisla Huhdanpää

THE IMPACT OF NIGHT-SHIFT WORK ON RESTAURANT EMPLOYEES' OCCUPATIONAL PERFORMANCE OUTSIDE THE WORK-PLACE

- Interview-based research

The purpose of this thesis is to investigate how night shift work impacts restaurant employees' activity outside working life. The research was conducted using Qualitative Research Method. Materials were collected through a focused interview and have been analysed abductively. The results of the research can be used to develop good employment practice within the restaurant industry. This in turn will positively influence workers' capacity for activity outside the workplace. On the basis of the interviewees' experience, the research demonstrated that night shift work in the catering industry has significant effects on occupational performance and activity outside working life.

KEYWORDS:

night shifts, catering industry, activity

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET	9
2.1 Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E)	9
2.2 Toiminnallisuus CMOP-E:n mukaan	10
2.3 Aiemmat tutkimukset	11
3 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS	13
3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	13
3.2 Tutkimuskysymys	13
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	14
4.1 Tiedonantajat	14
4.2 Aineistonkeruu	14
4.3 Aineiston käsittely ja analysointi	16
5 TUTKIMUSTULOKSET	20
5.1 Yötyön vaikutus fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin	20
5.2 Yötyön vaikutus psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin	22
5.3 Yötyön vaikutus tiedonkäsittelytaitoihin	23
5.4 Yötyön vaikutus sosiaaliseen ympäristöön ja sosiaalisiin suhteisiin	24
5.5 Yhteiskunnallinen ympäristö ja yötyöntekijän toiminnallisuus	26
5.6 Yötyön vaikutus itsestä huolehtimisen toimintoihin ja elintapoihin	27
5.7 Yötyön vaikutus muihin tuottaviin toimintoihin	29
5.8 Yötyön vaikutus vapaa-aikaan	30
5.9 Yötyön vaikutus arjen toimintojen väliseen tasapainoon	32
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	33
7 POHDINTA	35
7.1 Luotettavuus ja eettisyys	37
7.1.1 Taustatietojen vaikutus tuloksiin	37
7.2 Jatkotutkimusehdotukset	38

7.3 Konkreettisia ehdotuksia työpaikoille 39

8 LOPUKSI 42

LÄHTEET 43

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelurunko.
- Liite 2. Kutsu haastatteluun.
- Liite 3. Tiedote tutkimuksesta.
- Liite 4. Suostumuslomake.

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille tietoa yötyötä tekevien tai aiemmin yötyötä tehneiden ravintolatyöntekijöiden kokemasta toiminnallisuudesta työn ulkopuolisessa elämässä ja siitä, miten yötyö vaikuttaa siihen. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu tapahtui teemahaastattelemalla 12 ravintola-alan yötyötä tekevää tai aiemmin sitä tehnyttä henkilöä. Kyseisen aihe valikoitui sen kiinnostavuuden ja ajankohtaisuuden vuoksi, sillä viime aikoina on alettu keskustella enemmän ravintolatyöntekijöiden työhyvinvoinnista ja työergonomiasta. Toimintaterapian tuoma näkökulma mahdollisti ravintola-alan yötyöntekijöiden kokemusten tarkastelemisen liittyen siihen, miten he ovat huomanneet yötyön vaikuttaneen työn ulkopuoliseen elämään. Lisäksi oma kokemukseni ravintola-alan yötyöstä lisäsi kiinnostusta tutkia aihetta tarkemmin. Haastattelututkimukseen olisi ollut enemmänkin kiinnostuneita osallistujia kuin oli mahdollista haastatella, mikä kertoo aiheen tärkeydestä ja ravintola-alan yötyöntekijöiden kiinnostuksesta kehittää alaa ja keskustella omasta hyvinvoinnistaan.

Toimintaterapian malliksi opinnäytetyöhön valikoitui Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli sen kattavan toiminnallisuuden teorian vuoksi, mikä tuntui sopivan käsiteltävään aiheeseen. Opinnäytetyön aihe on hyvin laaja, joten kyseinen toimintaterapian malli tuntui jäsentävän tätä suurta aihealuetta. Aiemmat tutkimukset yötyön vaikutuksista työntekijän terveyteen, hyvinvointiin ja toiminnallisuuteen käsittelevät yö- ja vuorotyönteon vaikutuksia monelta eri kannalta terveyteen ja hyvinvointiin liittyen, mutta tulokset niissä olivat hyvin samansuuntaisia. Niiden perusteella yötyöllä ja yötyötä sisältävällä vuorotyöllä on vaikutuksia esimerkiksi työntekijän terveyteen, kognitiiviseen suoriutuskykyyn ja sosiaalisiin suhteisiin. Samansuuntaisia tuloksia tuli ilmi tästä haastattelututkimuksestakin. Halu tarkastella ravintolatyöntekijöiden terveyttä ja hyvinvointia toimintaterapian ja toiminnallisuuden käsitteen näkökulmasta syntyi, sillä aikaisempaa samankaltaista tutkimusta ei löytynyt.

Toimintaterapian näkökulmasta on tärkeää, että ihmisellä tuottava toiminta, vapaa-aika ja itsestä huolehtiminen ovat tasapainossa. Toimintaterapian yksi perustavoitteista on mahdollistaa asiakkaan suoriutuminen niistä toiminnoista, joista hänen täytyy, ja joista hän tahtoo suoriutua sekä lisätä asiakkaan osallisuutta niihin asioihin, joihin hän haluaa ja joihin hänen täytyy osallistua.

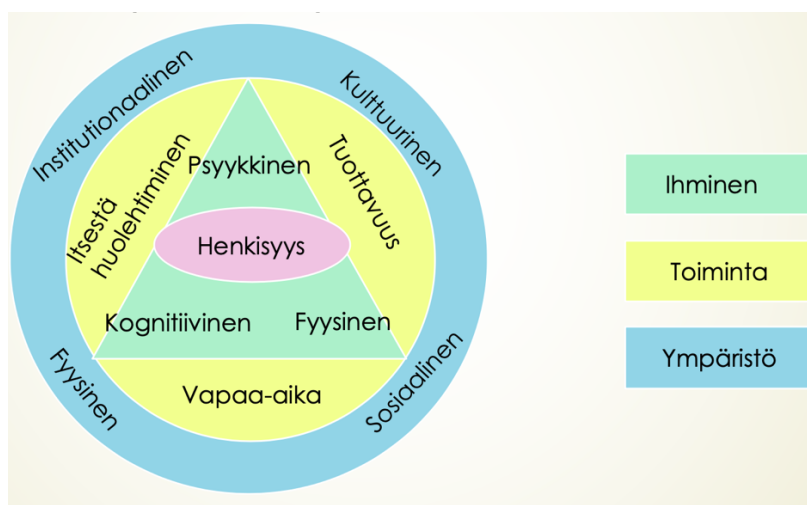
Toivottavasti tämän tutkimuksen myötä terveydenhuoltoalan ammattilaiset, ravintolatyöntekijät sekä heidän esimiehensä saisivat intoa pohtia ja toteuttaa keinoja, jotka parantaisivat ravintolatyöntekijöiden työssä jaksamista ja työhyvinvointia sekä sen myötä vapaa-ajan toiminnallisuutta ja hyvinvointia. Oletettavasti näiden asioiden esillä pitämisellä, ja sekä työntekijöiden että työnantajien keinoilla voitaisiin tukea työntekijöiden konnaishyvinvointia. Tämä voisi olla lisäämässä ravintolatyön houkuttelevuutta ja pidentää työntekijöiden työuria ravintola-alalla, mikä olisi sekä työntekijöiden, että työnantajien ja lopulta myös koko yhteiskunnan etu hyvinvointia ja tuottavuutta ajatellen.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on turkulainen yritys Flegma Oy, jonka alaisuudessa toimii Bar Ö. Yritys on perustettu vuonna 2015 ja sen toimitusjohtajana toimii Tuomas Sara (Kauppalehti 2020). Bar Ö tuottaa kahvila- ja baaripalveluja sekä toimii turkulaisten, ja miksei muidenkin, olohuoneena. Bar Ö:ssä järjestetään myös monipuolista taide- ja kulttuuritoimintaa mm. konserttien, elokuvailtojen ja runotapahtumien merkeissä. Bar Ö:ssä työskentelee noin 12 työntekijää.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E)

Opinnäytetyössä käytetään toimintaterapian mallina Kanadalaista toiminnallisuuden mallia (Canadian Model of Occupational Performance, CMOP) ja sen päivitettyä mallia Kanadalaista toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallia (Canadian Model of Occupational Performance & Engagement, CMOP-E). Mallin mukaan ihmisellä on psyykkisiä, fyysisiä ja kognitiivisia ominaisuuksia, joiden keskellä on ihmisen henkisyys, olemisen ydin. Ympäristö käsittää sosiaalisen, fyysisen, kulttuurisen ja yhteiskunnallisen ympäristön elementit. (Law ym. 2002, 41–45.) Toiminnalliset kokonaisuudet jakautuvat tuottavaan toimintaan, vapaa-aikaan ja itsestä huolehtimisen toimintoihin. Tuottava toiminta sisältää toiminnot, jotka vaikuttavat sosiaaliseen tai taloudelliseen yhteisöön tai liittyvät elannon hankkimiseen. Esimerkkejä tuottavista toiminnoista ovat lapsen leikki, koulunkäynti, palkka- tai vapaaehtoistyön tekeminen, kotityöt ja vanhemmuuteen liittyvät toiminnot. Vapaa-aika sisältää toiminnot, joita tehdään nautinnon vuoksi. Esimerkkejä vapaa-ajan toiminnoista ovat sosiaalisten suhteiden hoitaminen, rauhalliset ja luovat harrastukset sekä aktiiviset harrastukset, liikunta ja ulkoilu. Itsestä huolehtimisen toiminnot tarkoittavat toimintoja, joita tekemällä henkilö huolehtii itsestään. Esimerkkejä itsestä huolehtimisen toiminnoista ovat asioiden hoitaminen, henkilökohtaiset toiminnot ja liikkuminen paikasta toiseen. (Law ym. 2002, 37.)

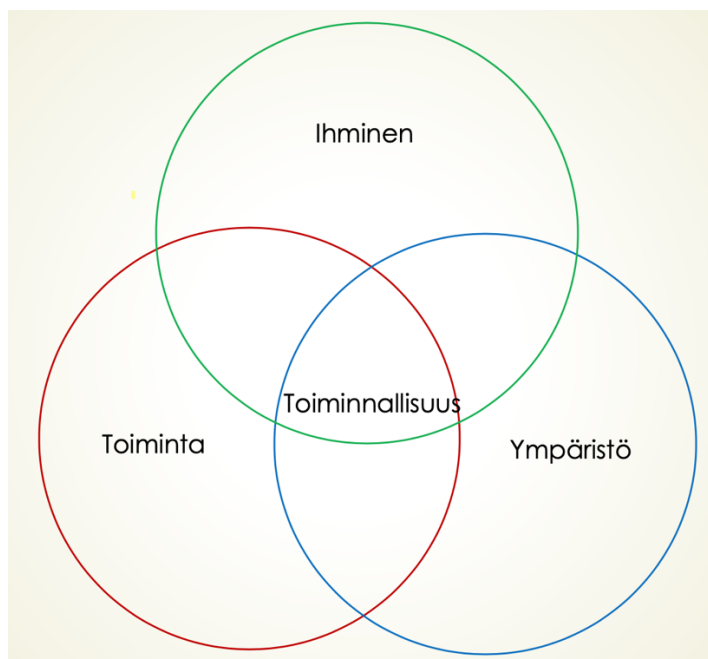


Kuvio 1. Kanadalainen toiminnallisuuden malli. (Mukaiillen Law ym. 2002, 32.)

2.2 Toiminnallisuus CMOP-E:n mukaan

Kanadalaisen toiminnallisuuden mallin mukaan toiminnallisuus on ihmisen, ympäristön ja toiminnan välisen dynaamisen suhteen tulos. Muutokset millä tahansa edellä mainitulla alueella vaikuttavat henkilön toiminnallisuuteen ja toimintoihin liittyvään tyytyväisyyteen. Toiminnallisuus koostuu vapaudesta valita, organisoida ja tehdä tarkoituksenmukaisia toimintoja, jotka kulttuurillisesti ja ikään sopivalla tavalla edistävät henkilöä itseään, hänen elämänsä mielekkyyttä ja vaikuttavat sosiaaliseen sekä taloudelliseen yhteisöön. (Law ym. 2002, 30–33.)

Henkilökohtainen tyytyväisyyden kokemus linkittyy vahvasti eri toimintojen väliseen tasapainoon. On yksilöllistä, kuinka paljon kukin henkilö tarvitsee eri elämänvaiheissa aikaa toteuttaa eri toimintakokonaisuuksien toimintoja saavuttaakseen tyytyväisyyden tuottavuuden, vapaa-ajan ja itsestä huolehtimisen toimintojen tasapainossa. Myös kulttuuri ja ympäristön odotukset vaikuttavat henkilön näkemyksiin toimintojen tasapainosta. (Law ym. 2002, 38.) Tutkimusten mukaan epätasapaino arjen toimintojen välillä vaikuttaa aiheuttavan stressiä ja stressiin liittyviä häiriöitä. Toiminnallisen tasapainon löytämisen avulla voi ehkäistä stressiä ja stressiin liittyviä sairauksia sekä sairaslomia, mutta myös lisätä hyvinvointia ja terveyttä. (Håkansson & Ahlborg 2017, 10.)



Kuvio 2. Toiminnallisuus. (Mukaillen Law ym. 2002, 47.)

2.3 Aiemmat tutkimukset

Yö- ja vuorotyön vaikutuksista on tehty useita tutkimuksia, joiden mukaan yötyö vaikuttaa mm. työntekijän terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin ja suorituskyykyyn (de Cordova ym. 2016; Niu ym. 2011; Phoi & Keogh 2019; Woorim ym. 2016). Tässä opinnäytetyössä kuitenkin tarkastellaan nimenomaan yötyön vaikutuksia työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen ravintolatyöntekijöillä, sillä ravintola-alalla yötyö tai yötyötä sisältävä kaksivuorotyö on yleisempää kuin kolmivuorotyö. Lähdeaineistossa tarkastellaan osin vuorotyötä, jolla on paljon samankaltaisia vaikutuksia toiminnallisuuteen kuin yötyöllä. Yötyöllä tarkoitetaan työtä, jota tehdään kello 23:n ja 6:n välisenä aikana vähintään kolmen tunnin ajan (Työaikalaki 872/2019).

Systemaattisen katsauksen mukaan yötyövuoroja tekevillä on huonompi terveys kuin päivätyöntekijöillä, mikä voi vaikuttaa virheiden tekemiseen ja suorituskyykyyn laskuun työvuorossa. Univajeesta kärsivillä yötyöntekijöillä on hyvin levänneisiin työntekijöihin verrattuna vähäisempi tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky sekä enemmän alentumaa muistissa ja tarkkuudessa. Univaje ja sen vaikutukset voivat aiheuttaa uneliaisuutta työvuoron aikana. Unihäiriöt ja väsymys voivat vaikuttaa ajokyykyyn etenkin yövuoron päättyessä, kun väsynyt työntekijä lähtee kotimatalle kuusinkertaisen onnettomuusrisikin todennäköisyydellä. (de Cordova ym. 2016, 825–826.)

Häiriintyneellä vuorokausirytmillä on yhteys erilaisiin psyykkisiin ja fyysisiin häiriöihin, ja se voi vaikuttaa negatiivisesti työturvallisuuteen, suorituskyykyyn ja tuottavuuteen. Häiriintyneen vuorokausirytmien seurauksia ovat myös unihäiriöt, yleinen huonovointisuuden tunne ja laskenut psyykinen suorituskyyky. Yötyössä nukkumisen ja hereillä olon rytmi sekä pimeä ja valoisa vuorokaudenaika ovat ristiriidassa. Päivällä nukkuminen lisää elimistön stressihormoni kortisolin eritystä, mikä muun muassa heikentää unen laatua. Päivällä nukkuvat vuorotyöntekijät myös nukkuvat keskimäärin yhdestä neljään tuntia vähemmän kuin yöllä nukkuvat. Univelan kasautuminen aiheuttaa kroonista väsymystä. Pitkittynyt väsymys ja puutteellinen palautuminen aiheuttavat laskua työssä suoriutumissa ja enemmän tapaturmia. Yleensä yötyöntekijät kokevat olevansa uupuneempia kuin päivätyöntekijät johtuen mm. riittämättömästä unen määrästä. (Niu ym. 2011, 68.)

Vuorotyöllä on myös sosiaalisia ja psyykkisiä vaikutuksia työntekijään. Esimerkiksi vuorotyöntekijät kokevat usein haastavana tasapainoilla työn, perheen ja sosiaalisen elämän välillä. Tutkimuksissa yötyöntekijät ovat ilmoittaneet kokeneensa huomattavasti

suurempia vaikeuksia työn ja perheen yhteensovittamisessa kuin päivätyöntekijät. Vuorotyöntekijät saattavat kokea sosiaalisen kanssakäymisen puutteita tavanomaisten päivätyötä tekevien ihmisten kanssa, mistä voi aiheutua jopa masennuksen oireita. Tutkimusten mukaan vuorotyöläiset kokevat eristäytymistä perheestä ja ystävistä sekä pienempää mahdollisuutta toimia perherooleissa ahdistuksen, ärtyisyyden ja matalan itsetunnon vuoksi. (de Cordova ym. 2016, 826.)

Yleisesti yövuorotyöläisillä on tutkimusten mukaan suurentunut todennäköisyys fyysisen ja psyykkisen terveyden laskuun tai jopa sairastua psyykkisesti. Vuorotyöläisten elämäntyyli sisältää myös usein epäterveellisiä tapoja, kuten alkoholin käyttöä ja tupakointia. Standardista poikkeavat työvuorot voivat vähentää päivittäisiin sosiaalisiin ja kulttuurisiin aktiviteetteihin osallistumista. (Woorim ym. 2016, 4–5.)

Yötyöntekijöillä on päivätyöntekijöihin verrattuna suurempi riski sairastua kardiometabolisiin sairauksiin, mikä johtuu mm. huonosta unen laadusta ja ruokailutottumuksista. Yötyöllä on yhteys mm. suurentuneeseen riskiin sairastua diabetekseen, verenpaineautiin, rintasyöpään ja sydänsairauksiin. Vuorotyöntekijöiden ruokatottumukset ovat epäterveellisempiä ja he kuluttavat päivätyöntekijöihin verrattuna enemmän esimerkiksi sokerisia ja rasvaisia ruokia, sokerisia juomia sekä alkoholia. Ruokarytmi on myös usein epä säännöllinen. (Phoi & Keogh 2019, 1–2.)

Tutkimuksissa ilmeni vuorotyöntekijöiden olleen taipuvaisempia käyttämään kohtuuttomasti alkoholia, tupakoimaan, juomaan kahvia ja käyttämään unilääkkeitä verrattuna työntekijöihin, jotka eivät tee vuorotyötä (Niu ym. 2011, 75). Työn kuormittavuudella, kuten fyysisellä rasituksella, melulla ja asiakastyöstä johtuvalla sosiaalisella kuormituksella, voi olla yhteisvaikutuksia ravintola-alalle tyypillisten poikkeavien työaikojen kanssa (Ropponen ym. 2017, 9).

3 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoitus on tuoda esille tietoa yötyötä tekevien tai aiemmin yötyötä tehneiden ravintolatyöntekijöiden kokemasta toiminnallisuudesta työn ulkopuolisessa elämässä ja siitä, miten yötyö vaikuttaa siihen. Opinnäytetyön tuloksia voi mahdollisesti hyödyntää ravintola-alan yrityksissä suunnittelemalla esimerkiksi työvuoroja siten, että työntekijät voisivat mahdollisimman hyvin palautua yövuoroistaan. Tutkimuksesta selvinneiden tulosten perusteella työntekijöiden olisi myös mahdollista pohtia omia vaikutusmahdollisuuksiaan arkeen ja työn ulkopuoliseen elämään siten, että se tukisi heidän toiminnallisuuttaan mahdollisimman hyvin. Tutkimuksen tarkoitus on siis saada parempaa ymmärrystä tutkittavaan asiaan.

Opinnäytetyön tavoite on herättää keskustelua ravintola-alan yötyöntekijöiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä työssä että työn ulkopuolella. Lisäksi tavoitteena on kannustaa työntekijöitä, työnantajia ja mahdollisesti päättäviä tahoja pohtimaan keinoja, joilla voisi tukea ravintola-alan yötyöntekijöiden arkea ja toiminnallisuutta.

3.2 Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymys on seuraava: "Miten yötyö vaikuttaa ravintolatyöntekijöiden työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen?"

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Tiedonantajat

Opinnäytetyön tiedonantajat ovat ravintola-alalla yötyötä tekeviä tai sitä aiemmin tehneitä työntekijöitä. Haastatteluun osallistui 12 henkilöä. Haastatteluun kutsuttiin henkilöitä, jotka ovat parhaita tiedonantajia aihetta ajatellen, ja joilla on kokemusta yötyöstä ravintola-alalla sekä sen vaikutuksista työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen. Haastattelukutsut lähetettiin sähköpostitse henkilöille, joilta oli tiedusteltu ensin heidän kiinnostustaan kertoa omista kokemuksistaan osallistumalla haastatteluun. Haastattelukutsu löytyy opinnäytetyön liitteistä. Tämän jälkeen haastattelusta kiinnostuneet henkilöt ottivat yhteyttä, jolloin sovittiin haastatteluaika sekä yhteydenottotapa (puhelinsoitto tai Zoom-tapaaminen).

Ennen haastattelua haastateltavat olivat lukeneet opinnäytetyön liitteenä olevan tutkimustiedotteen sekä allekirjoittaneet myös liitteenä olevan suostumuslomakkeen. Haastattelutilanteet kestivät noin 10–60 minuuttia henkilöstä ja hänen haluamastaan ajankäytöstä riippuen. Jos haastateltava ei tehnyt haastatteluhetkellä yötyötä, haastattelussa keskityttiin siihen ajanjaksoon, jolloin haastateltava teki yötyötä. Tärkeää tietoa saatiin myös niiltä haastateltavilta, jotka olivat siirtyneet pois yötyöstä.

4.2 Aineistonkeruu

Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on kuvata ja ymmärtää jotakin tapahtumaa, toimintaa tai ilmiötä sekä tulkita sitä teoreettiselta pohjalta (Tuomi & Sarajarvi 2009, 85). Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimusmenetelmä, sillä sen avulla saatiin tutkittua yksilökohtaisesti haastateltavien kokemuksia. Laadullisen aineiston myötä haastateltavien kokemukset tulivat esiin monipuolisesti ja haastateltavat saivat omin sanoin kertoa teemoihin liittyvistä kokemuksistaan.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, joka tuo haastateltavan äänen kuuluviin. Haastattelu etenee valittujen teemojen parissa, jotka ovat aiheen kannalta merkittäviä. Teemahaastattelun lähtökohta on se, että yksilön ajatuksia, kokemuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tuoda esille kyseisellä menetelmällä. Haastateltava on haastattelun keskushenkilö, vaikka haastattelijan tuleekin olla perehtynyt haastattelun

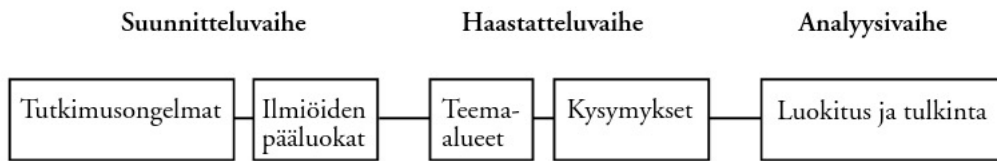
aiheeseen. Teemahaastattelua käytettäessä ollaan kiinnostuneita tutkimuksen aiheen tai ilmiön perusominaisuuksista ja hypoteesien etsimisestä, eikä niinkään aiemmin asetettujen olettamusten vahvistamisesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48, 66, 72.)

Edellä mainituista syistä aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui yksilöllisesti toteutettava teemahaastattelu etäyhteyksin tai puhelimitse. Haastattelut nauhoitettiin. Tavoitteena oli saada noin 10–20 vastausta kyselyyn. Ennen haastatteluja potentiaalisille haastateltaville välitettiin haastattelukutsu, jossa kerrottiin haastattelun ja tutkimuksen tarkoitus, haastattelun ajankohta ja kesto sekä ilmoitettiin haastateltavan tärkeys tutkimuksen onnistumisen kannalta (Tiainen 2014, 15). Haastateltaville lähetettiin haastattelukutsun yhteydessä allekirjoitettavaksi suostumuslomake haastatteluun osallistumiseen sekä tutkimustiedote. Lomakkeet ovat tämän opinnäytetyösuunnitelman liitteenä.

Haastattelukysymysten teemat perustuvat teoriapohjaan, josta haastattelun suunnittelu- vaiheessa määritellään haastatteluteemat ja sen jälkeen muotoillaan haastattelukysymykset teemojen pohjalta (Tiainen 2014, 2–4, 16–17). Haastattelurunkoa varten luodaan teema-alueuuttelo, joka tarkennetaan ennalta suunnitelluilla kysymyksillä haastattelutilanteessa. Haastateltava ja haastattelija voivat kysyä teemoihin liittyviä tarkentavia kysymyksiä haastattelun aikana. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 66–67.)

Haastattelukysymykset luodaan siten, että yhdessä kysymyksessä kysytään yhtä asia-sisältöä. Kysymyksiä, joihin voi vastata vain ”kyllä” tai ”ei” on vältettävä ja suosittava kysymysmuotoja, jotka ovat avoimia, jotta haastateltava voi kertoa kustakin teemasta laajemmin. Haastattelukysymyksiin pyritään valitsemaan yksitulkintaiset sanat. Ennen haastattelua selvitetään taustamuuttujista ikä ja kuinka kauan henkilö on tehnyt yötyötä ravintola-alalla. (Vilka 2015, 128–131.) Jos haastateltava oli aiemmin tehnyt ravintola-alan yötyötä, mutta ei sitä haastatteluhetkellä tehnyt, tarkasteltiin haastattelussa aikaa, jolloin yötyön tekeminen on ollut ajankohtaista henkilön elämässä.

Tutkimukseen tehdyn teemahaastattelurungon teemat pohjautuvat teoriaan eli Kanadalaiseen toiminnallisuuden malliin, Kanadalaiseen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malliin sekä yö- ja vuorotyön vaikutuksia käsitteleviin tutkimuksiin. Teemat sisältävät toiminnallisuuden eri osa-alueet ihmisen fyysisine, henkisine ja kognitiivisine ominaisuuksineen, ympäristön, johon kuuluvat fyysinen, sosiaalinen, kulttuurinen ja yhteiskunnallinen ympäristö sekä toimintaan, joka koostuu itsestä huolehtimisesta, tuottavuudesta ja vapaa-ajan toiminnoista. Haastattelurunko löytyy tämän opinnäytetyön liitteestä 1.



Kuvio 3. Teema-alueet tutkimuskokonaisuudessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 67.)

4.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Teoriaohjaavassa aineiston analyysissä tutkitaan aineistoa, jota analysoidaan teorian valossa. Teoriaohjaavassa analyysissä analyysi ei pohjautu teoriaan suoranaisesti, vaan teoreettisia kytkentöjä voidaan käyttää aineiston apuna. Teoriaohjaavassa analyysissä aineistosta valitaan analyysiyksiköt ja aiempi tieto auttaa analyysiä. Aiemman tiedon vaikutus näkyy analyysissä, mutta sen merkitys ei ole yhtä kuin teoria, vaan se avaa uusia näkökulmia. Valmiit mallit ja aineistolähtöisyys vaikuttavat tutkijan ajattelussa, ja tutkija pyrkii yhdistelemään näitä toisiinsa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 81.) Teoriaohjaava sisällönanalyysiä ohjaa sekä teoria että aineistonkeruuvaiheessa saatu aineisto. Litteroidusta aineistosta saadut luokat luokitellaan sen mukaan, mitä aineistosta nousee esiin ja teoria ohjaa analyysiyksiköiden tulkintaa sekä ryhmittelyä. (Leinonen 2018.)



Kuvio 4. Aineiston analyysin vaiheet. (Tiainen 2014, 22.)

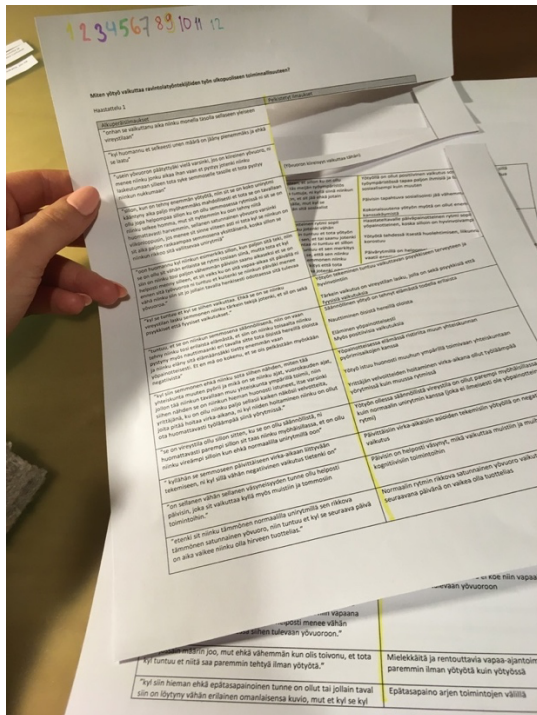
Tutkimukseen valikoitui teoriaohjaava aineiston analyysimenetelmä, jotta haastateltavien ääni tulisi kuuluviin, mutta teoriaa voitaisiin kuitenkin käyttää analyysin apuna. Nauhoitetut haastattelut litteroitiin eli siirrettiin kirjalliseen muotoon, minkä jälkeen haastattelun vastaukset analysoitiin teoriaohjaavasti. Nauhoitettujen haastattelujen litteroinnin jälkeen aineisto läpikäynti tapahtui merkitsemällä samankaltaiset haastateltavien kertomat kokemukset ja pohtimalla, mihin Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin teemaan aiheet kuuluvat. Tämän jälkeen aineistoa pelkistettiin taulukoimalla alkuperäisilmaukset ja niiden pelkistetyt versiot tutkimuksen kannalta tärkeistä haastattelujen kohdista.

Aluksi taulukointia tehtiin tekstinkäsittelyohjelmalla, jonka avulla pelkistetyt ilmaukset sijoitettiin taulukkoon ja niistä muodostettiin avainsanoja aineistolähtöisesti. Avainsanat sijoitettiin yläluokkiin, jotka muodostuivat avainsanojen yläkategorioiksi. Yläluokkien aihealueet luokiteltiin Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin teorian osaluokkiin. Tämän menetelmän kokeilemisen jälkeen tehtiin samantapainen luokittelu- ja analysointimenetelmä paperilla, mitä varten tulostettiin pelkistetyt ilmaukset paperille. Kun kunkin haastattelun aineisto oli merkitty eri värillä, ilmaukset leikattiin erilleen. Tämän jälkeen paperilaput lajiteltiin aineistolähtöisesti haastatteluaineistosta nousevien eri teemojen mukaan ja aihealueille luotiin ala- ja yläkäsitteitä. Eri teemojen laput sijoitettiin kirjekuoriin, joihin kirjoitettiin kunkin teeman aiheet. Lajittelun jälkeen yksi teema kerrallaan analysoitiin tutkimusaineistoa ja muistiinpanoja tehtiin samankaltaisuuksista ja eriväisyyksistä kunkin aiheen kohdalla. Muistiinpanot ja havainnot koottiin yhteen kustakin aiheesta, minkä jälkeen eri teemat ja niiden alakategoriat sijoitettiin Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan raporttiin malliin perustuvien otsikoiden alle.

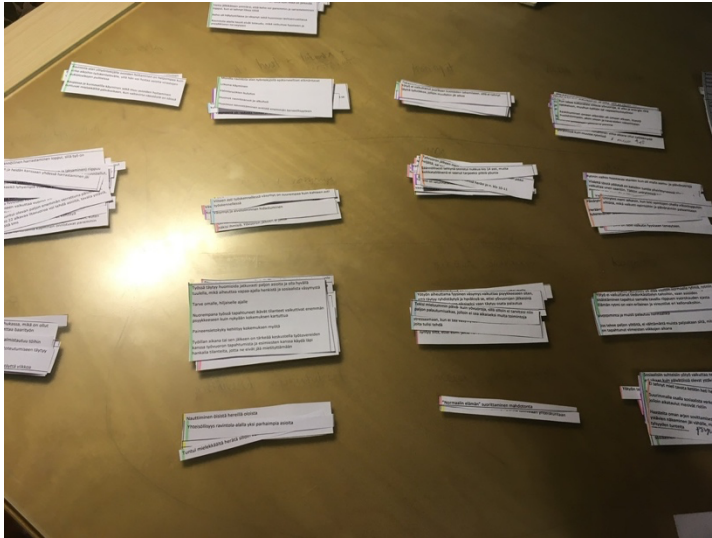
Loppuvaiheessa tarkasteltiin kokonaiskuvaa ja verrattiin haastattelun tuloksia aiempiin tutkimuksiin. Analyysin myötä oli mahdollista vastata tutkimuskysymykseen ”Miten yötyö vaikuttaa ravintolatyöntekijöiden työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen?” Tutkimuskysymykseen vastaaminen oli analyysin perustana koko ajan.

Pelkistetyt ilmaukset	Avainsanat	Yläluokka	Kanadalainen malli
Vaikutus yleiseen vireystilaan	Yleinen vireystila	Vireys	Kognitiiviset ominaisuudet
Tärkein vaikutus on vireystilan lasku, jolla on sekä psyykkisiä että fyysisiä vaikutuksia	Vireystilan lasku		Fyys. + psyyk.
Yötyön ollessa säännöllistä vireystila on ollut parempi myöhäisillassa kuin normaalin unirytmän kanssa (joka ei ilmeisesti ole yöpainotteinen rytmi)	Vuorokaudenaika, jolloin on vireimmillään		
Väsymys	Väsymys		
Päivisin on helposti väsynyt, mikä vaikuttaa muistiin ja muihin kognitiivisiin toimintoihin	Väsymys, joka vaikuttaa kognitioon	Väsymys ja kognitio	
Jatkuvasti ylikiirroksilla	Ylikiirroksiset	Vireystilan säätely	
Unen määrä pienentynt	Unen määrä ja laatu	Uni	Fyysiset ominaisuudet

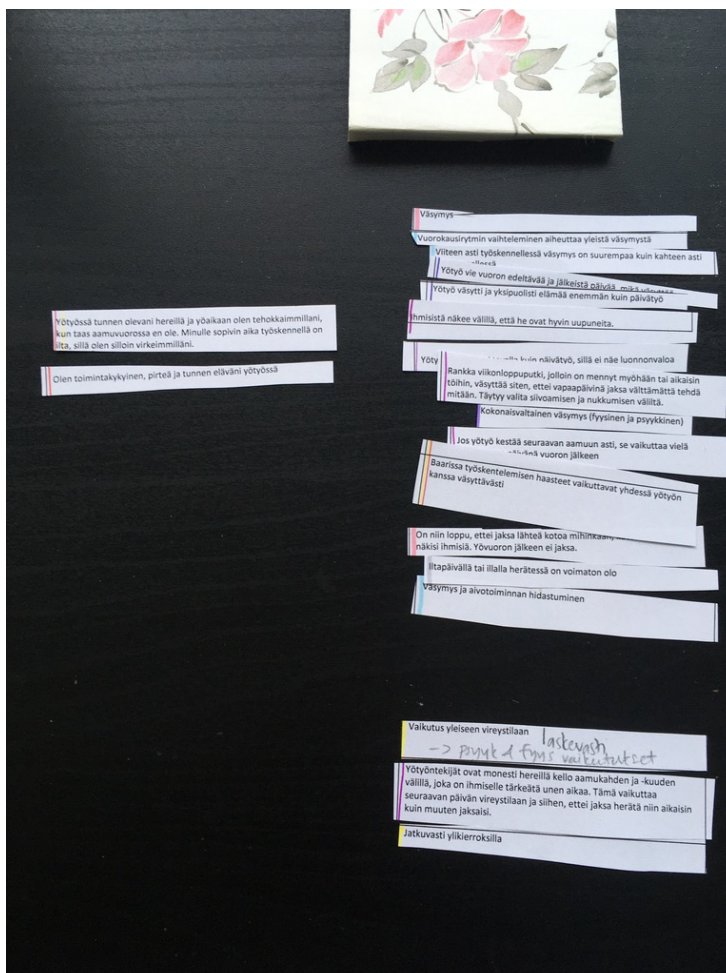
Taulukko 1. Kuvaus aineiston analyysistä.



Kuva 1. Pelkistettyä aineistoa.



Kuva 2. Aineiston luokittelua ja ylä- sekä alakäsitteiden muodostamista.



Kuva 3. Aineiston analysointia teema-alueittain ja samankaltaisuuksien sekä eriävyyksien etsimistä.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Yötyön vaikutus fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin

De Cordovan ym. 2016 systemaattisen katsauksen mukaan yövuoroja tekevillä on huonompi terveys kuin päivätyötä tekevillä. Haastatteluissa tulee esille yötyön aiheuttavan osalle haastateltavista kehon toimintojen epätasapainoa, esimerkiksi vatsan toiminnan häiriintymistä. Epäsäännöllinen ruokarytmi ja ravintoarvoiltaan heikko ruokavalio saattaa haastattelujen mukaan aiheuttaa ylipainon kertymisen riskiä joillakin yötyöntekijöillä. Taukojen toteutumattomuus töissä vaikuttaa haastattelujen perusteella sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen sillä työnteon lomassa ei ole usein aikaa levähtää.

Ravintola-alan hektisyys ja työn fyysisyys aiheuttavat haastateltavien mukaan fyysistä rasitusta, mikä näyttäytyy fyysisen väsymyksen lisäksi esimerkiksi särkynä jaloissa kiireisen työvuoron jälkeen. Jos työvuoron henkilökunnan määrä on riittämätön, aiheuttaa se työntekijöille enemmän rasitusta kuin olisi toivottavaa. Haastattelujen perusteella moni ravintola-alan työntekijä ajautuu helposti tekemään liikaa töitä ja hyvin epäsäännöllisissä työvuoroissa, mikä saattaa johtaa terveydentilan heikkenemiseen stressin, väsymyksen ja huonon ravitsemustilan johdosta.

Suurin osa haastateltavista kertoo yötyön ja yövuorojen aiheuttavan kokonaisvaltaista väsymystä, voimatonta oloa, jaksamattomuutta, uupumusta tai yleistä vireystilan laskua. Niu ym. (2011) toteaa tutkimuksessaan yötyöntekijöiden kokevan yleensä olevansa uupuneempia kuin päivätyöntekijät johtuen muiden muassa liian vähäisestä unen määrästä. Haastatteluiden mukaan tarkkoja syitä yötyön aiheuttamalle väsymykselle ovat esimerkiksi vuorokausirytmien vaihtelu, unen puute, rankka työputki ja se, ettei saa luonnonvaloa päivisin. Väsyttäväksi tekijäksi koetaan myös se, että osalla haastateltavista tuleva yövuoro on jatkuvasti ajatuksissa sitä edeltävänä päivänä, kun taas vuoron jälkeisenä päivänä täytyy varata paljon aikaa palautumiseen. Väsymyksen määrään vaikuttaa myös se, kuinka myöhään yöllä työvuoro päättyy. Esimerkiksi kello viiteen asti työskennellessä väsymys on suurempaa kuin kahteen asti työskennellessä. Haastateltavien mukaan yötyön jatkuminen aamuun asti vaikuttaa useaan vuoron jälkeiseen päivään.

Osa haastateltavista kuvaa vireystilan laskun sijaan olevansa jatkuvasti ylivirittyneessä tilassa etenkin yövuoron aikana ja sen jälkeen, kun olisi aika rauhoittua nukkumaan. Sykkeen laskeutumiseen ja unen saamiseen saattaa mennä paljon aikaa, mikä saattaa

aiheuttaa seuraavana päivänä haasteita heräämisessä ja alivirittyneisyyttä. Pieni osa haastattelemistani henkilöistä kokee ilta- ja yöpainotteisen rytmien itselleen sopivaksi, minkä johdosta he kuvaavat olevansa virkeitä ja toimintakykyisiä yöaikaan. He kokevat aamuvuorot haastavampina kuin yövuorot vireystilan ja toimintakyvyn kannalta.

Ropponen ym. (2017) ovat tutkimuksessaan osoittaneet, että ravintolassa työskentelemisen haasteet ja kuormitustekijät vaikuttavat yhdessä yötyön kanssa väsyttävästi. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi työn fyysinen rasitus, melu ja asiakastyöstä johtuva sosiaalinen kuormitus. Haastatteluaineisto vahvistaa ravintolatyön fyysisen rasituksen ja sosiaalisen kuormituksen väsyttävät vaikutukset yötyöntekijään.

Osa haastateltavista kertoo yötyön vaikuttavan unen laatuun ja määrään niitä heikentävästi. Kokemukset liittyvät nukkumisen ja unen saamisen haasteisiin yövuoron jälkeen sekä unen laadun heikkenemiseen useampana yövuoron jälkeisenä yönä. Yövuoron jälkeinen uni saattaa olla kevyttä ja levotonta. Kiireisen yötyövuoron jälkeen on haastavaa rauhoittua nukkumaan. Haastattelujen mukaan osa haastateltavista koki unen puutteen aiheuttavan myös vastustuskyvyn heikentymistä. Kaikki haastateltavat eivät kuitenkaan koe työn ajankohdan vaikuttavan uneen. Osalle pääasia on, että unta saa riittävästi vuorokaudenajasta riippumatta.

Niu ym. (2011) toteaa tutkimuksessaan päivällä nukkumisen lisäävän elimistön stressihormoni kortisolin eritystä, mikä heikentää unen laatua. Tutkimuksen mukaan päivällä nukkuvat vuorotyöntekijät myös nukkuvat keskimäärin vähemmän kuin yöllä nukkuvat, mikä saattaa johtaa univelan kasautumiseen ja krooniseen väsymykseen. Puutteellinen palautuminen saattaa laskea suoriutumista työssä.

Haastattelujen perusteella yötyö vaikuttaa haastateltavien vuorokausirytmiiin. Suurimmalla osalla vaikutus näkyy siinä, että ilta-ajan sijaan aamulla tai aamupäivällä nukkumaan mennessä unirytmii kääntyy aikaisemmasta totutusta päinvastaiseksi. Seuraavaksi suurimmat vaikutukset ovat haasteet rytmien vaihdoissa, joissa täytyy vaihtaa päivärytmistä yöpainotteiseen rytmiiin ja päinvastoin esimerkiksi opiskelijien, muiden töiden tai satunnaisten yövuorojen vuoksi. Haastateltavat kertovat säännöllisen yötyön olevan vuorokausirytmien kannalta helpompaa kuin yksittäisten yötyövuorojen tekemisen.

Haastattelujen mukaan arjen aikataulutuksen haasteet vapaa-ajalla ovat yhtä suuri vuorokausirytmien häiriintymisestä johtuva haaste kuin rytmivaihdokset. Epäsäännölliset työajat aiheuttavat aikataulutuksen ja rytmien ylläpitämisen haasteita muillakin elämän osa-alueilla eli itsestä huolehtimisen toiminnoissa ja vapaa-ajalla, kuten uni- ja

ruokarytmin ylläpitämisessä sekä vapaa-ajan toimintojen aikataulujen tekemisessä ja niissä pysymisessä. Niun ym. (2011) tekemän tutkimuksen mukaan häiriintyneellä vuorokausirytmillä on yhteys erilaisiin psyykkisiin ja fyysisiin häiriöihin, ja se voi vaikuttaa negatiivisesti mm. suorituskykyyn ja tuottavuuteen sekä aiheuttaa unihäiriöitä ja yleistä huonovointisuuden tunnetta.

Yötyön tekeminen vaikuttaa vapaa-ajan unirytmiiin siten, että vapaa-ajallakin haastateltavan rytmi saattaa olla yöpainotteinen ja mahdollisen päivärytmin palautumiseen menee muutama päivä. Osalla haastateltavista on vaikeuksia heräämisessä. Haastattelujen perusteella on myös havaittavissa kielteistä suhtautumista aamun pikkutunneilla loppuvien työvuorojen tekemiseen verrattuna aikaisemmin yöllä loppuviin yövuoroihin etenkin pidempään yötyötä tehneiden työntekijöiden keskuudessa.

Pieni osa haastateltavista ei koe yötyöaikaan työskentelemistä raskaana, vaan kokisi aamuvuorot haasteellisempina kuin yövuorot. Kyseiset haastateltavat kokevat tottuneensa yöpainotteiseen rytmiin tai olevansa luonnostaan parhaimmillaan ilta- tai yöaikaan. Moni haastateltava kertoo kokevansa ristiriitaa muun yhteiskunnan rytmin ja yötyörytmin välillä, mistä kerrotaan lisää kappaleessa 5.5 Yhteiskunnallinen ympäristö ja yötyöntekijän toiminnallisuus.

5.2 Yötyön vaikutus psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin

Haastatteluissa nousee esille fyysisen ja psyykkisen terveyden ja hyvinvoinnin vaikutus toisiinsa. Suurin osa haastateltavista kokee yötyön vaikuttavan negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin esimerkiksi työntekoaikojen ja työn epäsäännöllisyyden vuoksi. Niun ym. (2011) toteaaakin tutkimuksessaan häiriintyneen vuorokausirytmien aiheuttavan psyykkisen suorituskyvyn laskua. Työn sosiaalisuus ja jatkuva keskittyminen töissä haastaa henkistä ja sosiaalista jaksamista vapaa-ajalla. Välillisesti yötyö voi vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin väsymyksen tai heikon ravitsemustilan kautta. Osaksi henkilön omilla valinnoilla, työpaikan ilmapiirillä ja työn kiireisyydellä voi olla vaikutuksia psyykkiseen jaksamiseen. Itseään yöpainotteisiksi henkilöiksi kutsuvat haastateltavat, jotka kertovat yöaikaan työskentelyn olevan heille mielekästä, kokevat yötyöllä olevan psyykkelle jopa positiivisia vaikutuksia, sillä he tuntevat olevansa hyvässä vireystilassa yöaikaan.

Osa haastateltavista kuvaa yötyön aiheuttavan taipumusta oman hyvinvointinsa laiminlyöntiin väsymyksen vuoksi tai tunnetta siitä, että päivä on jo menetetty, kun herääminen tapahtuu iltapäivällä tai illalla. Useat haastateltavat kertovat kokevansa stressiä tulevasta yövuorosta, jolloin ajatukset ovat päivällä tai jopa kaksi päivää ennen vuoroa paljolti vain töihin menemisessä, minkä johdosta vapaa-ajasta nauttiminen ei onnistu toivotulla tavalla. Muutama haastateltava kertoo kokevansa huonommuudentunnetta tai sitä, etteivät läheiset ihmiset hyväksy erilaista vuorokausirytmää. Pimeänä aikana luonnonvalon saamattomuus saattaa haastatteluiden mukaan aiheuttaa alakuloisuutta yötyöntekijöillä. Myös Niun ym. (2011) mukaan yötyötä tehdessä nukkumisen ja hereillä olon rytmi sekä pimeä ja valoisa vuorokaudenaika ovat ristiriidassa.

Sosiaalisten suhteiden puuttuminen vapaa-ajalla vaikuttaa negatiivisesti henkiseen hyvinvointiin ja saattaa aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta tai erillisyyttä muusta yhteiskunnasta. Tämä johtuu haastateltavien mukaan siitä, että työajat ovat erilaiset kuin monilla ystävillä ja sukulaisilla. Ravintola-alan työajat sijoittuvat usein myös viikonlopuille ja pyhäpäiville, jolloin monen muun alan työntekijät viettävät vapaapäiviä. Kuitenkin ravintolatyöntekijät viettävät usein keskenään aikaa samojen työaikojen johdosta, mikä luo yhteisöllisyyttä alan työntekijöiden kesken. Osa haastateltavista kuitenkin toivoisi voivansa tavata useammin muita kuin ravintola-alalla työskenteleviä henkilöitä. De Cordova ym. (2016) toteaaakin tutkimuksissa selvinneen, että vuorotyöntekijät saattavat kokea sosiaalisen kanssakäymisen puutteita tavanomaista päivätyötä tekevien ihmisten kanssa, mistä voi aiheutua jopa masennuksen oireita.

Merkittävä osa haastateltavista kertoo asiakkaiden epäasiallisen käyttäytymisen, järjestyshäiriöiden tai päihtyneiden asiakkaiden aiheuttavan ahdistusta tai jopa akuutin stressireaktion oireita työvuoron jälkeen sekä epämurkavaa tunnetta työhön menemiseen liittyen. Ne haastateltavat, jotka kertoivat prosessoivansa työvuoron aikana tai sen jälkeen työvuoron tapahtumia keskustelemalla työtovereiden tai esimiesten kanssa, eivät koe yhtä paljon edellä mainitun kaltaista ahdistusta kuin ne haastateltavat, jotka eivät kerro prosessoivansa työvuorossa tapahtuneita mahdollisia ikäviä tapahtumia töissä tai työvuoron jälkeen.

5.3 Yötyön vaikutus tiedonkäsittelytaitoihin

Lähes kaikki haastateltavat kertovat yötyön vaikuttavan negatiivisesti kognitiiviseen suorituskykyyn. Erityisesti yötyön tekemisestä johtuva väsymys, kuormittuneisuus ja liian

vähäinen uni vaikuttavat muistiin ja tarkkaavaisuuteen päivisin. Myös epäsäännölliset nukkumisajat tai elämän muu epäsäännöllisyys heikentää keskittymistä ja muistia. Stressi ja univaikeudet yhdessä yötyön kanssa lisäävät tiedonkäsittelytaitojen haasteita entisestään. Yövuoron jälkeen koetaan tarvittavan palautumisaikaa, jotta kognitiivinen suorituskyky palautuu ennalleen. Osa haastateltavista kuvaa yötyöstä johtuvan kuormituksen vaikuttavan muistitoimintoihin jopa takautuvasti yövuoron jälkeen. De Cordovan ym. (2016) mukaan univajeesta kärsivillä yötyöntekijöillä on hyvin levänneisiin työntekijöihin verrattuna vähäisempi tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky sekä alenemaa muistissa.

Vähemmistö haastateltavista kokee, ettei yötyö vaikuta heidän kohdallaan tiedonkäsittelytaitoihin, vaan että oppiminen ja muistaminen tapahtuu samalla tavalla yöllä kuin päivälläkin, vaikka elämän rytmi on erilainen. Kuitenkin unen laadun ja itsestä huolehtimisen vaikutukset tiedonkäsittelytaitoihin tunnistetaan.

5.4 Yötyön vaikutus sosiaaliseen ympäristöön ja sosiaalisiin suhteisiin

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan sosiaalisten suhteiden hoitaminen kuuluu vapaa-aikaan. Kuitenkin tässä opinnäytetyössä osoittautui luonnolliseksi käsitellä samassa kappaleessa yötyön vaikutusta sosiaaliseen ympäristöön ja sosiaalisiin suhteisiin, sillä haastatteluiden perusteella aiheet liittyvät hyvin paljon toisiinsa.

Haastatteluissa nousee esille, että yötyötä tehdessä lähipiirin tuki on tärkeää henkisen jaksamisen kannalta. Haastateltujen henkilöiden läheisten suhtautumistavat ravintolatyöhön ja yötyörytmiin saattavat vaikuttaa työntekijöiden kokemukseen heidän elämäntyyliinsä hyväksyttävyydestä. Osa ravintola-alan yötyöntekijöistä kokee paineita siitä, miten muut ihmiset ymmärtävät heidän työaikojaan ja sitä, etteivät he välttämättä pääse paikalle silloin, kun päivätyöntekijät viettävät vapaa-aikaansa.

Osa haastateltavista kokee läheistensä ymmärtävän ja kunnioittavan yötyöntekijän rytmiä, kun taas toinen osa kokee, etteivät heidän läheisensä tai muut ihmiset ymmärrä tai hyväksy heidän yöpainotteista rytmiään. Haastateltavien kokemusten perusteella monet päivätyöntekijät olettavat kaikkien muidenkin elävän samanlaisen aikataulun mukaan. Tämä saattaa aiheuttaa yötyöntekijän lähipiirissä pettymystä, jos hän ei pääsekään osallistumaan aikaisin aamulla tai päivällä.

Ravintola-ala on hyvin sosiaalinen ammattiala, mikä saattaa aiheuttaa toisinaan työntekijöille paineita näyttäytyä sosiaalisissa piireissä vapaa-ajallakin tai pelkoa siitä, että jää jostakin paitsi, jos ei ole vapaa-ajallakin viettämässä aikaa muiden alan työntekijöiden kanssa. Tämä ilmiö saattaa aiheuttaa sosiaalista uupumusta, mutta omilla valinnoilla, kuten oman ajan pyhittämisellä itselleen, voidaan sitä haastattelujen perusteella ehkäistä. Monet haastateltavat kertovatkin kokevansa sosiaalista väsymystä työvuoron jälkeen tai vapaapäivinä oltuaan hyvin intensiivisesti sosiaalisessa kanssakäymisessä asiakkaiden kanssa työssä.

De Cordovan ym. (2016) mukaan vuorotyöllä on sosiaalisia ja psyykkisiä vaikutuksia työntekijään. Esimerkiksi vuorotyöntekijät kokevat usein haastavana tasapainoilla työn, perheen ja sosiaalisen elämän välillä. Tutkimuksissa yötyöntekijät ovat ilmoittaneet kokeneensa huomattavasti enemmän vaikeuksia työn ja perheen yhteensovittamisessa kuin päivätyöntekijät. Vuorotyöntekijät saattavat kokea sosiaalisen kanssakäymisen puutteita tavanomaisten päivätyötä tekevien ihmisten kanssa, mistä voi aiheutua jopa masennuksen oireita. Tutkimusten mukaan vuorotyöläiset kokevat eristäytymistä perheestä ja ystävistä.

Haastattelujen perusteella suurin yötyön tuoma haaste sosiaalisiin suhteisiin liittyen on aikataulujen yhteensopimattomuus kumppanin, ystävien ja perheen kanssa, minkä johdosta sosiaalinen lähipiiri usein supistuu tai jää lähes kokonaan pois yötyöntekijän elämästä. Haastateltavien mukaan tämä saattaa vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti ja tuottaa yksinäisyyden ja tylsyyden tunnetta sekä eristää yötyöntekijää hänen muuten tavanomaisesta sosiaalisesta lähipiiristään. Päivällä tapahtuva sosialisointi on haastattelujen perusteella ravintola-alan yötyöntekijälle erittäin harvinaista. Päivällä järjestettäviin suku- ja perhejuhliin osallistuminen koetaan usein mahdollommaksi niiden ajankohdan vuoksi, kun taas ystävien järjestämissä viikonloppu- tai iltajuhlissa käydään usein vain tervehtimässä ystäviä ja lähdetään sitten töihin. Eräs haastateltava toteaaakin, että tietyin väliajoin vapaapäivien sijoittuminen viikonlopulle parantaisi hänen sosiaalista elämäänsä huomasti. Tähän mainittakoon, että usein ravintolatyöntekijöiden vapaapäivät sijoittuvat alkuviikkoon.

Haastattelujen perusteella ravintola-alan yötyöntekijöiden kesken on havaittavissa erityislaatuista yhteisöllisyyttä, ja yötyöntekijät viettävätkin aikaa hyvin paljon keskenään myös vapaa-ajalla. Haastateltavien mukaan muut ravintola-alan työntekijät ovat usein saman henkisiä kuin he ja ymmärtävät yötyörytmiä sekä muita alaan liittyviä asioita. Osaksi ravintola-alan yötyöntekijöiden ajan viettäminen yhdessä johtuu haastateltavien

mukaan myös siitä, että päivätyötä tekevien ystävien tapaaminen on ajallisesti vaikeasti järjestettävissä.

Kuitenkaan kaikki haastateltavat eivät koe yötyön vaikuttavan sosiaalisiin suhteisiinsa negatiivisesti. Eräs haastateltava kertoo, että hänen sosiaalisten suhteidensa hoitaminen tapahtuu muutenkin ilta-aikaan, eikä hän koe yötyön vaikuttavan siihen. Kaksi muuta haastateltavaa taas kokevat sosiaalisten kanssakäymistensä lisääntyneen ravintola-alan yötyön myötä työn sosiaalisuuden vuoksi. He kertovat myös työskentelevänsä sellaisissa työpaikoissa, joissa on mahdollista tavata ystäviä työnteon ohessa.

5.5 Yhteiskunnallinen ympäristö ja yötyöntekijän toiminnallisuus

Moni haastateltava kuvaa ristiriitaa yhteiskunnan ja yötyön välillä. Yötyön ja yöpainotteisen rytmien koetaan istuvan huonosti muuhun ympärillä toimivaan yhteiskuntaan ja aiheuttavan erillisyyttä muusta väestöstä sekä päivätyössä käyvien arjesta. Erillisyyttä aiheuttaa esimerkiksi se, että yötyöntekijä saattaa herätä myöhään iltapäivällä, kun valtaosa ihmisistä on juuri päättänyt työ- tai koulupäivänsä. Eräs haastateltava toivoisi, että yhteiskunta olisi joustavampi siinä, ettei asioita järjestettäisi vain päiväpainotteiseen rytmiiin sopiviksi.

Yötyön vaikutus virka-aikaisten asioiden hoitamiseen tulee muutaman kerran esille haastatteluissa. Virka-ajan päiväpainotteisuus vaikeuttaa yötyöntekijän mahdollisuuksiin hoitaa asioita. Esimerkiksi postiin tai pankkiin ehtiminen koetaan hankalaksi myöhäisen heräämisajan vuoksi. Eräs haastateltava kuvaa kokevansa ulkopuolisuudentunnetta ja kyseenalaistavansa omaa ahkeruuttaan ja pystyvyyttään, sillä hänen on vaikea hoitaa päiväsaikaan asioita. Kuitenkin tämänkin teeman kohdalla löytyy poikkeus, sillä eräs haastateltava taas kokee ravintola-alan yötyöntekijänä asioiden hoitamisen helpomaksi kuin virka-aikaan työskentelevän työntekijän, sillä yötyöntekijä voi hoitaa asioita virastojen aukioloaikojen puitteissa toisin kuin henkilö, joka on päiväsaikaan töissä. Kyseinen haastateltava kokee asioiden hoitamisen sekä kaupassa ja kuntosalilla käymisen mielekkääksi päiväsaikaan, kun valtaosa väestöstä on töissä.

5.6 Yötyön vaikutus itsestä huolehtimisen toimintoihin ja elintapoihin

Woorimin ym. (2016) tutkimuksessa todetaan yövuorotyöläisillä olevan suurentunut riski psyykkisen ja fyysisen terveyden laskuun. Tutkimuksen mukaan vuorotyöläisen elämäntyyli sisältää usein myös epäterveellisiä tapoja, kuten tupakointia ja alkoholin käyttöä. Myös Phoi & Keogh (2019) summaa vuorotyöntekijöiden ruokailutottumusten olevan epäterveellisempiä ja sisältävän enemmän sokerisia ja rasvaisia ruokia sekä sokerisia juomia ja alkoholia kuin päivätyötä tekevien. Tutkimuksen mukaan myös ruokarytmi on usein epäsäännöllinen vuorotyöläisillä. Epäterveelliset ruokailutottumukset ja huono unenlaatu Phoin & Keoghin tutkimuksen mukaan asettavat yötyöntekijät myös suurentuneeseen riskiin sairastua kardiometabolisiin sairauksiin. Myös Niun ym. (2011) tutkimuksessa ilmeni vuorotyöntekijöiden olevan taipuvaisempia käyttämään kohtuuttomasti alkoholia, tupakoimaan, juomaan kahvia ja ottamaan unilääkkeitä verrattuna työntekijöihin, jotka eivät tee vuorotyötä.

Haastatteluista käy ilmi, että itsestä huolehtimisen ja liikunnan merkitys korostuu yötyönteon ohessa. Haastateltavat kertovat tarvitsevänsä työn vastapainoksi liikuntaa, hyvää ruokavaliota, riittävää unta ja lepoa. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan liikunnan harrastaminen luokitellaan vapaa-ajan toiminnoksi, mutta haastatteluissa kaikki haastateltavat sijoittivat sen itsestä huolehtimisen toimintoihin, joten aihe on sijoitettu aineistolähtöisesti tähän teemaan.

Kaikki haastateltavat kertovat yötyön tekemisen tuovan haasteita itsestä huolehtimisen toimintoihin. Erityisesti he ovat yhtä mieltä siitä, että yötyötä tehdessä liikunnan harrastamiseen ei ole niin paljon jaksamista ja aikaa kuin ilman yötyötä olisi. Monet haastateltavat kertovat myös ravintola-alan yötyön vaikutuksista ruokavalioon ja -rytmiin. Töissä ei ole välttämättä kunnollisia taukoja, jolloin olisi aikaa syödä ja osa turvautuu usein ennen ja jälkeen työvuoron pika- tai valmisruokiin. Haastattelujen perusteella vaikuttaa siltä, että hyvinvointia ja jaksamista edistäviä rutiineja on työstä luoda ja ylläpitää yötyötä tehtäessä. Huomionarvoista on, että osa edellä mainituista asioista, kuten tauotusten puuttuminen ja epäsäännöllinen ruokarytmi, saattavat liittyä ylipäätään ravintola-alan työhön.

Unta ja lepoa on käsitelty luvussa 5.1 Yötyön vaikutus fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin, sillä useimmiten haastateltavat kertovat väsymyksestä ja univaikeuksista fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista keskusteltaessa. Uni on kuitenkin myös tärkeä osa itsestä

huolehtimisen toimintoja, joten mainittakoon tässäkin kohtaa, että liikunnan ja ravitsemuksen lisäksi riittävään uneen sekä lepoon huomion kiinnittäminen on haastattelujen perusteella haastavaa ravintola-alan yötyötä tehdessä.

Haastatteluissa tulee esille, että alkoholin liikkakäyttö ja päihteet ravintola-alalla ovat eräät suuret käsittelyä kaipaavat teemat. Joidenkin asiakkaiden ja työntekijöiden keskuudessa esiintyy ongelmallista päihdyttävien aineiden liikkakäyttöä. Osa haastateltavista mainitsee toivovansa, että ravintola-alalla esiintyvistä alkoholismista keskusteltaisiin enemmän. Haastatteluissa tulee ilmi, että alkoholi ja huumeet saattavat ravintola-alalla olla helposti saatavilla, mikä on huono yhdistelmä väsymyksen ja stressin kanssa. Ravintola-alan yötyöntekijöiden keskuudessa myös tupakointi on yleistä.

Osa haastateltavista kertoo havaitsemistaan ravintola-alan yleisistä ilmiöistä muutenkin kuin vain omakohtaisten kokemustensa pohjalta. Eräs alan yleinen ilmiö on se, että osa työntekijöistä käy lähes joka ilta ulkona työvuorojen jälkeen tai vapaapäivinä. Joillakin henkilöillä krapula saattaa olla lähes jokapäiväinen olotila. Eräs haastateltava kertoo jatkuvasti analysoivansa omaa alkoholinkäyttöään varmistaakseen oman suhteensa alkoholiin olevan terve. Monella ravintola-alan yötyöntekijällä on tapana nauttia yksi tai kaksi alkoholiannosta työvuoron jälkeen, mikä saattaa johtaa runsaampaan alkoholijuomien kuluttamiseen. Haastatteluissa tulee esille myös erilaisia yötyöntekijöiden käyttämiä keinoja yötyövuoron jälkeisen nukahtamisen tai rauhoittumisen edistämiseksi, kuten lihasrelaksanttien, alkoholiannosten, melatoniinin ja kannabiksen käyttö. Edellä mainittujen keinojen koetaan edistävän unen saamista, mutta osan myös heikentävän unenlaadua.

Haastateltavien kertoman perusteella ravintola-alalla monet palavat jossakin vaiheessa uraa loppuun vähintään kerran ennen kuin he oppivat huomaamaan uupumuksen varoimerkit jo ennen kuin tilanne on vakava. Vakava työuupumus saattaa johtua liiasta työntöistä, johon ravintola-alalla ei ole tapana puuttua. Osa työntekijöistä tekee monissa eri työpaikoissa töitä hyvin epäsäännöllisin työajoin ja -vuoroin. Toisinaan vapaapäiviä ei ole yhtäkään viikossa. Kun tähän yhtälöön vielä lisätään ravintolatyöntekijöiden usein harjoittamat terveydelle epäedulliset elintavat, ei ole ihmekään, että osa ravintola-alan työntekijöistä voi huonosti niin fyysisesti kuin henkisesti.

Onneksi kuitenkin haastatteluissa tulee esiin myös ravintola-alan yötyöntekijän omien valintojen vaikutus hyvinvointiin ja siihen, miten itsestä ja omasta jaksamisesta voi pitää parempaa huolta. Osa haastateltavista mainitsee pyrkivänsä pitämään itsestä hyvää

huolta ja kokee terveellisyyden ja hyvinvoinnin huomioon ottamisen tärkeänä ravintola-alan yötyötä tehdessä. Muutama haastateltava painottaa itsensä ja oman kehon kuuntelun merkitystä sekä oman jaksamisen analysoimisen välttämättömyyttä, joita liiallinen työmäärä saattaa hankaloittaa. Työstä palautuminen ja vapaa-ajan viettäminen ovat myös tärkeitä asioita jaksamisen kannalta. Haastattelujen perusteella omaa hyvinvointia voi edistää esimerkiksi valitsemalla alkoholittomia juomia alkoholillisten sijaan. Myös sosiaalisen ympäristön vaikutus voi olla terveyttä edistävä. Eräs haastateltava kertoo yötyöntekijöiden yhteisestä vapaa-ajan urheiluharrastuksesta, minkä toteuttamista helpottaa henkilöiden samankaltaiset aikataulut arjessa. Oma motivaatio sekä muiden tuki ovat siis erityisen tärkeitä yötyöntekijän itsestä ja omasta jaksamisesta huolehtimisen edistämässä.

5.7 Yötyön vaikutus muihin tuottaviin toimintoihin

Haastateltavien kokemusten mukaan yötyö ja opiskelu ovat huono ja uuvuttava yhdistelmä. Liian lyhyet yöunet aiheuttavat väsymystä, joka taas heikentää keskittymistä, oppimista ja muistamista, jolloin opiskelun tehokkuus ja koulusuoriutuminen laskevat. Osa haastateltavista kertoo opiskelua ja yötyötä tehdessään koulusta poissaolojen ja myöhästymisten lisääntyneen. Yötyön tullessa kuvioihin osalla opiskelut jäivät vähemmälle tai keskeytyivät kokonaan ajan ja jaksamisen puutteiden vuoksi. Yötyötä ja opiskeluita samaan aikaan tehdessä vuorokausirytmien kääntäminen tai kääntyminen koetaan erityisen raskaana, jos henkilö käy arkipäivät koulussa ja viikonloput yötyössä. Stressiä ja jännitystä aiheutuu myös siitä, miten koulupäivän jälkeen jaksaa olla yön töissä. Eräs haastateltava kuitenkin mainitsee tekevänsä itseopiskelua, joka yötyön ohella onnistuu.

Haastateltavista joillakin on kokemusta päivä- ja yövuorojen tekemisestä samanaikaisesti, kun taas osalla on toinen työ, joka ei ole sidonnainen tiettyihin kellonaikoihin. Joka tapauksessa yötyön ja muun työn tekeminen samaan aikaan koetaan uuvuttavana. Haastateltavien mukaan yötyön tekeminen hankaloittaa muun työn tekoa jaksamisen ja vireystilan laskun myötä. Yötyön tekemisen koetaan myös hidastavan muiden töiden tekemistä, sillä yötyöstä palautumiseen tarvitsee yövuoron jälkeen paljon aikaa, eikä silloin muiden töiden tekeminen onnistu. Kahta työtä tehdessä jännitystä ja huolta saattaa aiheutua siitä, kuinka jaksaminen riittää kahteen työvuoroon peräkkäin. Päivä- ja yötyön tekemisestä johtuva epäsäännöllinen vuorokausirytmistö saattaa aiheuttaa uniongelmia ja väsymystä. Kaikki haastateltavat ovat sitä mieltä, ettei yötyötä tehdessä energia ja aika

riitä täysin muuhun työhön tai opiskeluun. Ravintola-alan yötyön tuoman sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisen eräs haastateltava kuitenkin kokee vaikuttaneen positiivisesti hänen muuhun työhönsä, jossa on hyötyä laajasta sosiaalisesta verkostosta. Yrittäjyyden harjoittaminen yötyön ohella aiheuttaa stressiä ja henkistä kuormitusta. Haastattelujen perusteella yrittäjyyteen liittyvien velvoitteiden hoitaminen virka-aikaan on työläämpää yötyön kuin päivätyön ohella.

Yli puolet haastateltavista kokee yötyön vaikeuttavan kotitöiden tekemistä yötyöstä johtuvien väsymyksen ja ajanpuutteen vuoksi. Erityisesti suuri työ määrä tai pitkä työrupeama vievät aikaa ja voimia, jolloin kotitöiden tekeminen jää vähemmälle. Jos viikossa taas ei ole täysiä työtunteja, jää kotitöille enemmän aikaa ja energiaa. Yötyön vaikutukset kotitöihin ilmenevät mm. kodin sotkuisuutena, asioiden kasaantumisenä ja siinä, ettei työvuoron jälkeen jaksa valmistaa ruokaa. Eräs haastateltava kertoo jopa yötyön vuoksi tekemättä jääneiden kotitöiden aiheuttaneen paljon konflikteja parisuhteessa. Eräs toinen haastateltava myöntää yötyön vaikuttavan kotitöihin, mutta kertoo siitä, miten vaikutuksiin voi myös itse vaikuttaa. Tämä sisältää kodin muokkaamisen ja järjestämisen sellaiseksi, että sitä on helppo siivota.

5.8 Yötyön vaikutus vapaa-aikaan

Haastattelujen mukaan yötyön tekeminen vaikuttaa vapaa-aikaan monin eri tavoin, eivätkä haastateltavien kokemukset ole täysin yksiselitteisiä, vaan enemmänkin yksittäisten henkilöiden omakohtaisia kokemuksia. Kuitenkin myös tiettyjä yhteneväisyyksiä haastatteluista löytyy. Vapaa-aikaan vaikuttavat sekä työpaikkaan ja työnkuvaan liittyvät tekijät että henkilön oma kokemus vapaa-ajan laadusta ja määrästä.

Haastateltavien mukaan vapaa-ajan määrään ja sen aikana koettuun väsymykseen vaikuttaa työvuorosuunnittelu, joka määrittää työvuorojen ajankohdat ja pituuden sekä vapaapäivien määrän ja sijoittelun työvuorolistassa. Edellä mainittuihin asioihin vaikuttaa myös henkilön työnkuva eli onko hän rivityöntekijä, esimies vai yrittäjä. Yrityksen suuruus ja toimintakulttuuri vaikuttavat myös siihen, kuinka paljon yksittäisen työntekijän täytyy joustaa työvuoroissa esimerkiksi kollegan sairastuessa. Haastattelujen perusteella yrittäjällä on mahdollisuus vaikuttaa enemmän vapaapäiviin kuin toisen alaisuudessa työskentelevällä työntekijällä.

Haastatteluissa tulee esille erilaisia kokemuksia yötyön vaikutuksista vapaa-aikaan. Näitä ovat esimerkiksi elämän yksipuolistumisen kokemus, vapaa-ajan laadun kärsiminen ennen yövuoroa sen aiheuttaman paineen ja kiireen tunnun vuoksi, vapaa-ajan vähentymisen kokemus myöhään nukkumisen ja valtavirrasta poikkeaviin aikoihin elämisen vuoksi, oman itselleen pyhitetyn ajan vähentyminen sekä työ- ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyminen. Toiset haastateltavat kokevat viettävänsä tarpeeksi sosiaalista aikaa vapaa-ajalla, kun taas toiset kokevat sosiaalisen kanssakäymisen täysin puuttuvan.

Haastateltavien yksittäisten kokemusten lisäksi yötyön vaikutuksista vapaa-aikaan löytyy myös yhtäläisyyksiä. Kymmenen haastateltavaa kertoo, etteivät he yötyötä tehdessä vapaa-ajalla jaksa, ehdi tai muusta syystä suorita vapaa-ajan toimintoja samalla tavalla kuin he toivoisivat. Vain yksi haastateltava ei koe yötyön estävän häntä tekemästä mielekkäitä vapaa-ajan toimintoja. Moni kertoo usein mieluummin valitsevansa nukkumisen muiden toimintojen sijaan vapaa-ajalla.

Monet haastateltavista kertovat liikunnan harrastamisen jäävän yötyön ohessa vähäiseksi tai lähes olemattomaksi jaksamisen ja ajan puutteiden vuoksi, mistä on kirjoitettu myös kappaleessa 6.7 Yötyön vaikutus itsestä huolehtimisen toimintoihin ja elintapoihin. Yövuoron jälkeen liikunnan harrastamiseen ei ole energiaa, ja vaikka olisikin, juuri ennen nukkumaan menoa tehty liikuntasuoritus saattaa vaikeuttaa nukahtamista. Ennen työvuoroa ei voi harrastaa raskasta liikuntaa, sillä illalla ja yöllä täytyy olla töissä fyysisesti suorituskykyinen. Kehonhuollon ja liikunnan harrastaminen on eräiden haastateltavien mukaan helpompaa vapaapäivinä kuin työpäivinä, mutta suurin osa haastateltavista kokee liikunnan harrastamisen riittämättömänä joka tapauksessa. Myös ravintolatyön fyysisyys voi vaikuttaa yhdessä yötyön kanssa siihen, ettei vapaa-ajalla ole niin paljon energiaa harrastaa liikuntaa kuin muuten olisi.

Haastattelujen perusteella ravintola-alan yötyöntekijöiden keskuudessa on harvinaista harrastaa jotakin vapaa-ajan toimintoa aktiivisesti ja säännöllisesti, sillä tiettyyn aikaan tai paikkaan sidotut harrastukset järjestetään usein yötyöntekijän kannalta epäsuotuisina aikoina. Lisäksi ravintola-alan yötyö on usein epäsäännöllistä, eikä työvuoroja voi ennakoida kovin pitkälle, joten sitoutuminen säännöllisiin harrastuksiin on epätodennäköistä ravintola-alan yötyöntekijän kohdalla. Vuorokaudenajasta riippumattomat itsenäiset harrastukset, kuten kuntosalilla käyminen, pyöräily, koiran ulkoilutus ja pelaaminen, vaikuttavat yleisimmiltä harrastuksilta haastateltavien kohdalla. Liikunnan harrastamisen motivaatio saattaa laskea myös seuran puutteen vuoksi.

Yötyön koetaan rajoittavan vapaa-aikaa myös siksi, että työajat estävät usein osallistumisen illalla, yöllä tai viikonloppuna järjestettäviin kulttuuritapahtumiin. Lisäksi harmitusta aiheuttaa se, että yötyöntekijät joutuvat usein lähtemään kesken iltajuhlien töihin. Woorim ym. (2016) toteaaakin standardista poikkeavien työvuorojen voivan vaikeuttaa päivittäisiin sosiaalsiin ja kulttuurisiin tapahtumiin osallistumista.

Yli puolet haastateltavista kokee yövuoron jälkeisenä päivänä saavansa vähemmän aikaiseksi asioita kuin muuten saisi. Osalla tästä saattaa aiheutua huonommuuden tunnetta ja itsensä vertailua muihin ihmisiin. Olotilaa kuvaillaan esimerkiksi passiivisuudeksi, saamattomuudeksi ja ”työkrapulaksi” eli uupuneeksi oloksi työn jälkeisenä päivänä. Yhteistä haastateltavien kuvauksille on se, ettei yötyön jälkeisenä tai jälkeisinä päivinä koeta usein pystyvyyttä suorittaa asioita, joita tulisi tai haluaisi suorittaa. Yötyö vaatii enemmän palautumista kuin päivätyö.

5.9 Yötyön vaikutus arjen toimintojen väliseen tasapainoon

Arjen toimintojen välinen tasapaino muodostuu Kanadalaisen toiminnallisuuden mallin mukaan henkilölle sopivasta määrästä tuottavia, itsestä huolehtimisen ja vapaa-ajan toimintoja. Suurin osa haastateltavista kuvaa työn vievän suurimman osan arkea, jolloin vapaa-ajan ja itsestä huolehtimisen toimintoihin jää vähemmän aikaa sekä energiaa. Tämä aiheuttaa kokemuksen arjen toimintojen välisestä epätasapainosta. Muutama haastateltava on tämän vuoksi jopa päättänyt lopettaa ravintola-alan yötyön tekemisen. Pitkään jatkunut epätasapainotila aiheuttaa haastattelujen mukaan uupumusta, jos erityisesti itsestä huolehtimisen toiminnot jäävät vähäisiksi ja työ vie suurimman osan ajasta. Monilla haastateltavilla on tästä samankaltaisia kokemuksia. Yötyön koetaan vievän suuren osan päivästä, sillä se vaatii valmistautumista ja kunnollista palautumista.

Arjen toimintojen väliseen tasapainoon voi haastattelujen perusteella vaikuttaa työpaikka, työnkuva ja työtuntien määrä viikossa. Esimerkiksi yrittäjä tai esimiesasemassa oleva työntekijä saattaa kokea työn ja vapaa-ajan eron häilyvänä. Osa haastateltavista kokee työmääränsä olevan liiallinen ja toivoisi enemmän vapaa-aikaa. Yö- ja päivätyötä samaan aikaan tehneet haastateltavat kertovat arkensa koostuneen pelkästä työnteosta. Muutama haastateltava kertoo oppineensa kiinnittämään huomiota siihen, etteivät he tee liikaa töitä niin kuin aiemmin. Jotkut haastateltavat kokevat arjen toimintojen olevan tasapainossa, mutta toteavat pitävänsä hyvää huolta tasapainon toteutumisesta. Tasapainon järkkäminen ja liiallinen määrä työtä saattavat vähentää työnteon mielekkyyttä.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ravintola-alan yötyön tekeminen aiheuttaa useimmille haastateltaville fyysistä ja psyykkistä väsymystä, mikä johtuu esimerkiksi vuorokausirytmien vaihtelusta ja unen puutteesta. Säännöllinen yötyörytmi koetaan vähemmän kuormittavana kuin jatkuvat rytmien vaihdokset. Monet kuvaavat nukahtamisen olevan vaikeata yövuoron jälkeen ja myös unen laadun koetaan kärsivän yötyötä tehdessä. Yöpainotteisen rytmien itselleen sopivaksi kokevat henkilöt pitävät yötyötä itselleen sopivampana ja vähemmän kuormittavana kuin muut haastateltavat.

Suuri osa haastateltavista kokee erillisyyttä muusta yhteiskunnasta yötyörytmien johdosta. Yhteisen ajan löytäminen ystävien, perheen tai päivätyössä käyvän kumppanin kanssa koetaan erityisen haastavana työajoista johtuen, mikä saattaa vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti. Lähes kaikki haastateltavat kertovat yötyön vaikuttavan kognitiiviseen suorituskykyyn sitä alentavasti. Erityisesti yötyön tekemisestä johtuva väsymys, kuormittuneisuus ja liian vähäinen uni vaikuttavat muistiin ja tarkkaavaisuuteen päivisin.

Haastattelujen mukaan ravintola-alan yötyöntekijät kokevat yötyön vaikuttavan negatiivisesti itsestä huolehtimisen toimintoihin ja elintapoihin. Kaikki haastateltavat kokevat yötyön rajoittavan liikunnan harrastamista vapaa-ajalla. Monet kokevat yötyön vaikuttavan negatiivisesti ruokavalioon ja ruokarytmien ylläpitämiseen. Lisäksi päihteiden liikkäyttö koetaan ravintola-alalla ongelmallisena.

Yötyö vaikuttaa opiskeluun ja muuhun työntekoon erittäin paljon. Haastateltavien mukaan yötyön tekeminen vie paljon aikaa ja energiaa, jolloin opiskelu ja muu työnteko kärsivät. Väsymyksen aiheuttama kognitiivisen suorituskyvyn lasku on yksi syy tähän. Opiskelun kanssa yötyötä tehtäessä jatkuvat rytmivaihdokset aiheuttavat uupumusta.

Suurin osa haastateltavista kokee yötyön vähentävän vapaa-ajan toimintojen ja harrastusten toteuttamista väsymyksen tai työaikojen vuoksi. Lähes kaikki toivoisivat kykenevänsä toteuttamaan enemmän vapaa-ajan toimintoja kuin he tällä hetkellä toteuttavat. Yötyöstä palautumisen koetaan vaativan paljon aikaa. Useimmat haastateltavat kokevat arjen painottuvan työhön, jolloin vapaa-ajan ja itsestä huolehtimisen toiminnot jäävät vähemmälle, mikä aiheuttaa kokemuksen arjen toimintojen välisestä epätasapainosta.

Suurin osa haastateltavista kertoo enemmän yötyön aiheuttamista negatiivisista kuin positiivisista vaikutuksista työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen. Ravintola-alan työn muut kuormitustekijät kuten järjestyshäiriöt, päihtyneet asiakkaat ja tauotusten toteutumattomuus, aiheuttavat yötyön kanssa yhteisvaikutuksia työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen.

7 POHDINTA

Henkilön yksilöllinen luonnollinen vuorokausirytmisi voi todennäköisesti vaikuttaa yötyön kuormittavuuteen. Osa haastateltavista kuvasi haasteita sopeutua yö- tai iltapainotteiseen rytmisiin, kun taas osa kertoi tuntevansa iltaan tai yöhön painottuvan vuorokausirytmien itselleen sopivaksi ja luontaiseksi. Olisi ollut kiinnostavaa kuulla, kuinka yötyö vaikuttaa vanhemmuuteen ja lapsiperheen arkeen, mutta haastateltavaksi ei saatu ketään perheellistä henkilöä.

Haastateltavien viikoittaisissa työmäärissä oli eroja. Osa teki satunnaisia yötyövuoroja esimerkiksi opiskelun ohessa ja osa täytti viikkoa, jopa ylitöitä, säännöllisellä yötyörytmillä. Haastateltavilla oli yhteneväinen käsitys siitä, että jatkuva rytmien vaihtaminen on kuormittavampaa kuin säännöllisen yötyörytmien ylläpitäminen. Lisäksi monet haastateltavat toivat esille työvuoron loppumisajankohdan vaikutuksen jaksamiseen ja muihin yötyön vaikutuksiin. Esimerkiksi yöllä noin kello kahden aikaan loppuvalla yötyövuorolla oli monen mielestä vähemmän negatiivisia vaikutuksia kuin aamuyöllä kello viideltä loppuvalla työvuorolla.

Haastateltavat toivat esille työpaikan kulttuurin vaikutukset koettuihin yötyön vaikutuksiin muilla elämän osa-alueilla. Näitä olivat esimerkiksi se, oliko työntekijöillä mahdollisuutta vaikuttaa itse työvuoroihinsa joko työvuorolistan suunnitteluvaiheessa tai spontaaneissa vuoron vaihdoksissa. Yötyön mahdollista negatiivista vaikutusta sosiaalisiin suhteisiin saattoi työpaikasta riippuen vähentää se, että joissakin työpaikoissa työntekijät kykenivät viettämään aikaa myös asiakkaina olevien ystäviensä kanssa työn ohessa. Myös työyhteisöllä ja sen tuella oli suuri vaikutus joidenkin haastateltavien kokemuksiin yötyön vaikutuksista työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen. Jotkut haastateltavista mainitsivat esimerkiksi sen, että työtovereiden tai esimiesten kanssa työvuoron tapahtumien läpi käyminen vuoron jälkeen vähentää mahdollista vapaa-ajalla koettua henkistä kuormitusta. Työpaikoilla tai työntekijöillä, joilla tällaista käytäntöä työvuoron jälkeen ei ole, haastateltaville saattoi jäädä pitkäksi aikaa psyykkistä ahdistusta tai somaattisia oireita töissä tapahtuneista ikävistä tilanteista, kuten järjestyshäiriöistä, johtuen.

Huomionarvoista on, että lähes kaikki haastateltavat käyttävät päivärytmissä elävistä henkilöistä ja heidän elämäntyylistään termejä, kuten ”normaali ihminen”, ”normaali rytmisi” tai ”normaali elämä”. Vaikuttaa siltä, että yötyöntekijät eivät usein koe itse elävänsä niin sanotusti normaalia elämää normaalissa rytmisissä tai olevansa normaaleja

henkilöitä siinä missä muutkin ihmiset. Eräs haastateltava toteaa myös sosiaalisen ja yhteiskunnallisen asenteen olleen pitkään sellainen, että ravintola- ja baarityöntekijöitä ei pidetä niin sanottuina ”kunnollisina ihmisinä”. Opinnäytetyöprosessin aikana nämä asiat aiheuttivat monesti pohdintaa ja kysymyksiä siitä, mistä tällainen ajatusmaailma voisi johtua. Onko yhteiskunta määritellyt sen, mikä on normaalia? Ovatko monet ravintola-alan yötyöntekijät omaksuneet yhteiskunnallisesti poikkeavan roolinsa työaikojen tai elämäntapojen vuoksi? Eivätkö kaikki voi määritellä itse, mikä on heille normaalia?

Jos haastatteluihin osallistuneet ravintolatyöntekijät tulisivat toimintaterapian vastaanotolle, olisi hyvä selvittää, millaista elämää he itse haluaisivat elää ja mitä siihen sisältyisi sekä missä määrin. Haastatteluissa selvisi, että osa ravintolatyöntekijöistä on kertomansa mukaan ajautunut yötyöhön, mutta he eivät kokeneet sitä itselleen sopivaksi ja pyrkivät sieltä pois jossakin vaiheessa. Toinen osa taas nauttii suunnattomasti yötyöstään, eikä ainakaan tällä hetkellä haluaisi tehdä muuta. Jos haastateltavat olisivat toimintaterapian asiakkaita, heidän kanssaan yhdessä voisi pyrkiä muokkaamaan kunkin elämää sellaiseen suuntaan, jossa he kokisivat olevansa itselleen sopivassa rytmissä ja mieluisassa työssä siten, että arjen toiminnot olisivat tasapainossa, eikä arki olisi niin uuvuttavaa kuin osa haastatelluista kuvaa. Tämä vaatisi ennen kaikkea henkilön omaa motivaatiota, mutta myös mahdollisesti esimiehen kanssa tehtävää yhteistyötä.

Haastatteluissa tuli myös esille kaksi muuta seikkaa, jotka ovat tärkeitä mainita; ravintola-alalla vallitseva yhteisöllisyys ja hyvä työyhteisö. Aiheet tulivat haastatteluissa esille muutaman kerran esimerkiksi siinä, että hyvä työyhteisö kompensoi työn aiheuttamaa kuormitusta. Eräs haastateltava kokee ravintola-alan yhteisöllisyyden parhaana asiana alaan liittyen. Näistä maininnoista voi päätellä, että työilmapiiriin kannattaa panostaa.

On mahdollista, että ravintola-alan yötyönteon mielekkyys saattaa vaikuttaa myös haastateltavan kokemukseen työn ulkopuolisesta toiminnallisuudesta. Jos työ on mielekäästä ja antaa tekijälleen kokonaisuudessa enemmän kuin ottaa, hän todennäköisesti myös pyrkii muokkaamaan arkeaan yötyöntekoa mahdollistavaksi kokonaisuudeksi, mikäli työntekijällä on keinoja tähän. Jos taas yötyö vie jaksamisesta ja muusta toiminnallisuudesta liikaa, se luultavasti ajaa työntekijän uupuneeseen tilaan. Kuten opinnäytetyössä jo aiemmin mainittu, monet ravintola-alan yötyöntekijät ovat kokeneet uupumusta yötyön ja muun elämän yhteensovittamisesta johtuen. Jos asioihin, kuten arjen toimintojen väliseen tasapainoon kiinnitettäisiin jo etukäteen huomiota, ei epätasapainon aiheuttamia komplikaatioita tarvitsisi kokea aina niin sanotusti kantapäähän kautta. Voi myös olla, ettei

ravintola-alan yötyön tekeminen sovi kaikille yksilöille, jolloin on hyvä miettiä, mitä muita vaihtoehtoja on olemassa.

Haastattelutulosten raportoinnissa oli toisinaan haasteita sijoittaa haastatteluissa esille nousseita aiheita vain yhden tietyn teemaan perustuvan otsikon alle, sillä monet toiminnallisuuteen vaikuttavat aiheet liittyvät toisiinsa. Tämä haaste myös kertoo toimintaterapian monipuolisuudesta ja kokonaisvaltaisuudesta henkilön toiminnallisuutta tarkasteltaessa.

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Haastattelututkimukseen osallistuminen oli vastaajille vapaaehtoista, eivätkä he hyötynneet siitä taloudellisesti tai aineellisesti. Haastateltavat ilmaisivat itse suostumuksensa haastatteluun osallistumiseen. Haastattelut toteutettiin anonymisti, eikä henkilötietoja kerätty, jotta haastateltavien tietosuojaa toteutui. Nauhoitetut haastattelut säilöttiin ja tuhottiin asianmukaisesti. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020, 7, 21.)

Opinnäytetyösopimus tehtiin toimeksiantajan, ammattikorkeakoulun ja opiskelijan välillä, jotta tieteen pelisääntöjen, jotka sitovat opiskelijaa, ja toimeksiantajan toiveiden välille ei syntyisi ristiriitaa (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020, 6). Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, ja lainattaviin lähteisiin viitattiin sekä lähteet merkittiin HTK:n mukaisesti (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020, 26).

Opinnäytetyöprosessissa noudatettiin tarkkuutta, huolellisuutta ja rehellisyyttä koko tutkimusprosessin ajan. Opinnäytetyön teko ja sen julkaisu tapahtui avoimesti ja vastuullisen tiedeviestinnän mukaisesti. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiksi valittiin eettisesti kestäviä ja tutkimuksen kriteerien mukaisia menetelmiä. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6.)

7.1.1 Taustatietojen vaikutus tuloksiin

Tutkimuksen taustatietokysymyksissä kysyttiin henkilön ikää ja ravintola-alan yötyöuran pituutta. Lopulta henkilön ikä ei tässä tutkimuksessa osoittautunut tärkeäksi taustatietokysymykseksi, mutta yötyötä sisältävän ravintolatyöuran pituudella saattaa olla

merkitystä henkilön kokemuksiin tutkittavasta asiasta. Pitkään yötyötä tehneet haastateltavat ovat saattaneet esimerkiksi ymmärtää kokemuksen kautta oman jaksamisen ylläpidon tärkeyden yötyössä ja ovat sen vuoksi alkaneet kiinnittämään siihen enemmän huomiota kuin aikaisemmin. Lisäksi kaikilla haastateltavilla ei ollut kokemusta päivätyöstä aikuisiässä, minkä vuoksi ei kyennyt aina erottelemaan, mitkä asiat johtuvat yötyöstä ja mitkä jostakin muusta tekijästä.

7.2 Jatkotutkimusehdotukset

Tarpeellisena jatkotutkimusehdotuksena olisi toiminnallinen opinnäytetyö, jossa suunnitellaan ja toteutetaan käytännön ratkaisuja yhdessä ravintola-alan yötyöntekijöiden kanssa tukemaan heidän toiminnallisuuttaan vapaa-ajalla, työssä jaksamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimuksen olisi hyvä lähteä ruohonjuuritasolta eli rivityöntekijän näkökulmasta sekä yhdistää työnantajan ja työntekijän mielenkiinto kehittää ravintola-alan työhyvinvointia ja tuottavuutta. Olisi kiinnostavaa esimerkiksi saada selville, voisiko yötyövuoron jälkeisistä tietoisuustaitoharjoituksista olla rentouttamaan työntekijää kiireisen työvuoron päätteeksi tai voisiko liikunta- ja kulttuuriseteleillä kannustaa työntekijöitä liikkumaan ja viettämään mieluista vapaa-aikaa.

Haastatteluja tehdessä keskusteluissa nousi monesti esille ravintola-alan tauotusten heikko toteutuminen työvuoron aikana. Alaan liittyy tietynlainen hektisyys ja asiakaspalvelun priorisointi, jolloin työntekijöiden tauot saattavat jäädä vuoron aikana pitämättä etenkin kiireisten työvuorojen aikana, kuten viikonloppuoinä. Lisäksi tarpeeksi pitkät lepoajat työvuorojen välillä sekä tasaisempi ja rutiininomaisempi työrytmi voisivat edistää työntekijöiden jaksamista. Monet haastateltavat kertoivat myös ajautuneensa jossain vaiheessa uraansa tekemään liikaa ylitöitä, mikä johti uupumukseen. Osa toivoi enemmän kontrollia alalle ylitöiden teon ehkäisyyn liittyen.

Eräs suuri käsittelyä kaipaava teema ravintola-alaan liittyen on alkoholin ja päihteiden käyttö ravintola-alalla. Monet haastateltavat ottivat asian puheeksi haastatteluja tehdessäni, ja kertoivat kyseisestä aiheesta keskusteltavan aivan liian vähän. Osa haastateltavista oli jopa huolissaan ravintola-alalla esiintyvistä alkoholismista. Asiakkaiden tai työntekijöiden alkoholiongelmat saattavat olla yksi ravintola-alan yötyöhön liittyvä kuormitustekijä, joka voi luoda yhdessä yötyön kanssa haasteen työntekoon ja työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen. Lisäksi ravintolatyöntekijän työvaatetuksen vaikutus asiakaskohtauksiin nousi erään haastateltavan innoittamana mielenkiintoiseksi aiheeksi, jota voisi

käsitellä jatkotutkimuksissa tai muissa ravintola-alaan liittyvissä tutkimuksissa edellä mainittujen teemojen lisäksi.

Haastateltavilta on tullut tämän opinnäytetyön tekemisen tiimoilta positiivista palautetta ja kiitosta siitä, että ravintola-alan työntekijöiden hyvinvoinnista keskustellaan ja pohditaan keinoja, miten ravintola-alaa voisi kehittää parempaan päin. Haastattelujen perusteella vaikuttaa siltä, että monet ravintola-alan työntekijät ovat kiinnostuneita kehittämään alaa ja sen työhyvinvointia. Korona-aika on ehkä saanut ihmisiä miettimään ravitsemusliikkeiden merkitystä ja alan tuomaa rikkautta yhteiskuntaan. Ravintola-alan toimintamallien kehittäminen voisi vähentää työntekijöiden loppuun palamisia ja lisätä työhyvinvointia sekä sitä kautta vapaa-ajan toiminnallisuutta. Tämä opinnäytetyö on vain pintaraapaisu kaikkiin mahdollisuuksiin, mitä tästä aiheesta voisi kehittää.

7.3 Konkreettisia ehdotuksia työpaikoille

Ravintola-alan yrityksissä voisi esimerkiksi kiinnittää seuraavassa taulukossa listattuihin asioihin huomiota, mikäli halutaan pohtia ja toteuttaa keinoja tukemaan alan yötyöntekijöiden työn ulkopuolista toiminnallisuutta.

Työvuorosuunnittelu
<ol style="list-style-type: none"> 1. Onko työvuorosuunnittelu tehty siten, että työntekijät voivat palautua mahdollisimman hyvin yövuoroista? 2. Ovatko työajat säännöllisiä vai epäsäännöllisiä? 3. Ovatko vapaapäivät peräkkäin vai yksittäin (peräkkäin olevien vapaapäivien aikana ehtii paremmin palautumaan kuin yksittäisten vapaapäivien aikana)? 4. Sijoittuvatko vapaapäivät toisinaan viikonlopulle, jotta mahdollisuudet sosiaalisten suhteiden hoitamiseen lisääntyvät? 5. Onko työntekijöiden mahdollista vaikuttaa työvuorolistaan?
Tauotus
<ol style="list-style-type: none"> 6. Toteutuvatko lakisääteiset tauot työvuoron aikana? 7. Saavatko savuttomat työntekijät pitää yhtä lailla taukoja kuin tupakoitsijat? 8. Voisiko henkilökuntaa kannustaa valitsemaan tupakoinnin sijaan tauolla jonkin muun toiminnon, esimerkiksi hedelmän tai teekupin nauttimisen tai vaikka kessällä saippuakuplien puhaltamisen?
Ravitsemus

<p>9. Onko työvuoron aikana mahdollista pitää huolta ravitsemuksesta ja nesteytyksestä?</p> <p>10. Voisiko työpaikalla olla työntekijöille tarjolla esimerkiksi hedelmiä siten, että ne olisi sijoitettu helposti saataville työvuoron ohessa?</p>
<p>Vapaa-ajan tukeminen</p>
<p>11. Voisiko työntekijöiden vapaa-ajan harrastuksia edistää esimerkiksi liikunta- ja kulttuuriseteleillä?</p> <p>12. Olisiko työntekijöillä innostusta ja jaksamista yhteiseen vapaa-ajan harrastukseen tai erilaisiin harrastuskokeiluihin, joista saisi lisää monipuolisuutta ja mielekkyyttä arkeen?</p>
<p>Hyvinvointi ja jaksaminen</p>
<p>13. Ovatko esimies ja johtoporras tietoisia omasta ja alaistensa hyvinvoinnista ja jaksamisesta?</p> <p>14. Ovatko työmäärät kohtuullisia ja kullekin työntekijälle sopivia?</p> <p>15. Onko työvuorossa tarpeeksi henkilökuntaa?</p> <p>16. Huomataanko mahdolliset alkoholi- ja päihdeongelmat ja puututaanko niihin?</p> <p>17. Millaisia stressin lievityskeinoja työntekijöillä on?</p> <p>18. Miltä kuulostaisi esimerkiksi työvuorossa olleiden työntekijöiden yhteinen viiden minuutin rentoutus- tai tietoisuustaitoharjoitus ennen loppusiivouksen aloittamista?</p> <p>19. Miten työntekijä, esimies ja yrittäjä voivat pitää itse huolta omasta hyvinvoinnistaan?</p> <p>20. Kokevatko työntekijät oman arkensa olevan tasapainossa?</p>
<p>Työilmapiiri ja -turvallisuus</p>
<p>21. Millainen on työilmapiiri?</p> <p>22. Kannustetaanko työntekijöitä keskustelemaan hankalistakin asioista rakentavasti kollegoiden ja esimiesten kanssa?</p> <p>23. Miten toimitaan, jos työntekijä kohtaa ikäviä tai hankalia tilanteita, kuten järjestyshäiriöitä, työpaikalla? Onko tapahtumia mahdollista esimerkiksi läpikäydä kollegoiden tai esimiesten kanssa?</p> <p>24. Onko työntekijällä keinoja ja valtuuksia puuttua ja reagoida asiakkaiden mahdolliseen epäasialliseen käyttäytymiseen?</p> <p>25. Onko työntekijällä turvallinen olo töissä ja töistä lähtiessä?</p> <p>26. Onko turvatoimia, kuten järjestyksenvalvontaa, tarvetta lisätä?</p> <p>27. Onko työsuojeluvaltuutettua ja työterveyshuoltoa helppo lähestyä?</p>

28. Otetaanko työntekijöiden omia ehdotuksia ja toiveita huomioon?

Taulukko 2. Kysymyksiä työpaikoille.

8 LOPUKSI

Kaikki haastatteluihin osallistuneet ansaitsevat suuren kiitoksen hyvistä keskusteluista haastattelutuokioissa ja kattavasta aineistosta. Ilman haastateltavia ja heidän jakamiinsa arvokkaita kokemuksia tätä opinnäytetyötä ei olisi voitu toteuttaa.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 8.6.2020 <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AM-MATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf? t=1578480382>.

de Cordova, P. B.; Bradford, M. A. & Stone, P. W. 2016. Increased errors and decreased performance at night: A systematic review of the evidence concerning shift work and quality. *Work*. Vol. 53, No 4, 825–834.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Håkansson, C. & Ahlborg, G. 2017. Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Vol. 24, No 1, 10–17.

Kauppalehti. Yrityshaku. 2020. Flegma Oy. Viitattu 8.6.2020 <https://www.kauppalehti.fi/yritykset/yritys/flegma+oy/26861976>.

Law, M.; Polatajko, H.; Baptiste, S. & Townsend, E. 2002. Core Concepts of Occupational Therapy. Teoksessa Canadian association of Occupational Therapists (toim.) *Enabling Occupation. An Occupational Therapy Perspective*. Ottawa: CAOT Publications ACE, 29–56.

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. *Spoken*. Viitattu 24.4.2020 <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>.

Niu, S.; Chung, M.; Chen, C.; Hegney, D.; O'Brien, A. & Chou, K. 2011. The Effect of Shift Rotation on Employee Cortisol Profile, Sleep Quality, Fatigue, and Attention Level: A Systematic Review. *Journal of Nursing Research*. Vol. 19, No 1, 68–81. Viitattu 26.3.2020 https://journals.lww.com/jnr-twna/fulltext/2011/03000/The_Effect_of_Shift_Rotation_on_Employee_Cortisol.10.aspx.

Palvelualojen ammattiliitto 2018. Yötyö ja vuorotyö. Viitattu 10.4.2020 <https://www.pam.fi/wiki/yotyö-ja-vuorotyö.html>.

Phoi, Y. Y. & Keogh, J. B. 2019. Dietary Interventions for Night Shift Workers: A Literature Review. *Nutrients*. Vol. 11, No 10, 2276. Viitattu 26.3.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6836085/>.

Polatajko, H.; Davis, J.; Steward, D.; Cantin, N.; Amoroso, B.; Purdie, L. & Zimmerman, D. 2013. Specifying the Domain of Concern: Occupation as Core. Teoksessa Polatajko, H. & Townsend, E. (toim.) *Enabling occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice Through Occupation*. 2. painos. Ottawa: CAOT Publications ACE, 13–36.

Ropponen, A.; Hakola, T. & Puttonen, S. 2017. Työaikojen kehittäminen matkailu-, ravintola- ja vapaa-ajan palveluissa – tutkimus- ja kehittämishankkeen loppuraportti. Tampere: JuvenesPrint. Viitattu 2.4.2020 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135571/Työaikojen%20kehittämisen%20matkailu-%2C%20ravintola-%20ja%20vapaa-ajan%20palveluissa%20-%20tutkimus-%20ja%20kehittämishankkeen%20loppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tiainen, T. 2014. Haastattelu tietojenkäsittelytieteen tutkimuksessa. Informaatitieteiden yksikön raportteja 25/2014. Informaatitieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 15.4.2020 https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/96052/haastattelu_tietojenkäsittelytieteen_2014.pdf?sequence=1.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 11.6.2020 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Työaikalaki 872/2019. Annettu Helsingissä 5.7.2019. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190872>.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Woorim, K.; Tae, H. K.; Tae-Hoon, L.; Jae, W. C. & Eun-Cheol, P. 2016. The impact of shift and night work on health related quality of life of working women: findings from the Korea Health Panel. Health & Quality of Life Outcomes. Vol. 14, 1–6.

Liite 1. Haastattelurunko

Käsitteiden määrittely:

- **Yötyövuoro** on työvuoro, josta vähintään kolme tuntia sijoittuu kello 23:n ja 6:n väliseen aikaan (Palvelualojen ammattiliitto 2018).
- **Toiminnallisuus** syntyy ihmisen, ympäristön ja toiminnan vuorovaikutuksesta (Law ym. 2002, 47).

Taustatiedot:

1. ikä
2. Kuinka kauan olet tehnyt yötyötä ravintola-alalla?

Haastatteluteemat:

3. Kuvaile, miten yötyö vaikuttaa fyysiseen terveyteesi/hyvinvointiisi.
4. Kuvaile, miten yötyö vaikuttaa psyykkiseen terveyteesi/hyvinvointiisi.
5. Kuvaile, miten yötyö vaikuttaa tiedonkäsittelyn taitoihisi, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen, oppimiseen ja ajatteluun.
6. Kuvaile, miten yötyön tekeminen vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiisi.
7. Kuvaile, miten yötyön tekeminen vaikuttaa siihen, miten ylläpidät omaa jaksamistasi ja pidät huolta itsestäsi.
8. Kuvaile, miten yötyön tekeminen vaikuttaa kotitöiden tekemiseen.
9. Jos opiskelet, osallistut vapaaehtoistyöhön tai teet muuta työtä ravintola-alan yötyötä sisältävän työn lisäksi, kerro miten yötyön tekeminen vaikuttaa edellä mainittuihin asioihin.

10. Jos sinulla on lapsia, kuvaile miten yötyön tekeminen vaikuttaa vanhemmuuteen liittyviin toimintoihin.

11. Kuvaile, miten yötyön tekeminen vaikuttaa vapaa-aikaasi.

12. Millaiseksi koet tasapainon arjen toimintojen välillä?

Liite 2. Kutsu haastatteluun

Hei,

olisitko kiinnostunut osallistumaan haastatteluun, jossa tutkitaan ravintolatyöntekijöiden kokemuksia siitä, miten yötyö vaikuttaa tai on vaikuttanut heidän työnsä ulkopuoliseen toiminnallisuuteen?

Olen toimintaterapeuttiopiskelija Kaisla Huhdanpää Turun ammattikorkeakoulusta, ja teen opinnäytetyötäni aiheesta ravintolatyöntekijöiden yötyön vaikutus työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen.

Haastattelut toteutetaan anonymisti ja tietoturvallisesti puhelimitse tai Zoomin välityksellä syksyn aikana. Haastattelun kesto on noin yksi tunti. Haastattelija soittaa sinulle tai välittää Zoom-linkin sovittuna ajankohtana. Haastattelut nauhoitetaan. Halutessasi voimme myös sopia tapaamisen kasvotusten.

Haastatteluun osallistumalla saamme arvokasta tietoa ja keskustelua aikaiseksi koskien yötyötä tekevien ravintolatyöntekijöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia!

Jos mielenkiintosi heräsi, voit ottaa yhteyttä minuun puhelimitse (p. 050 468 3359) tai sähköpostitse (kaisla.huhdanpaa@edu.turkuamk.fi) ja voimme sopia haastatteluajan.

Liitteenä on tiedote tutkimuksesta ja suostumuslomake, joka allekirjoitetaan ennen haastattelua.

Ystävällisin terveisin,
Kaisla Huhdanpää
Toimintaterapeuttiopiskelija
Turku AMK
p. 050 468 3359
kaisla.huhdanpaa@edu.turkuamk.fi

Liite 3. Tiedote tutkimuksesta



Tiedote tutkimuksesta

Päiväys 10.7.2020

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Ravintolatyöntekijöiden yötyön vaikutus työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen.

1. Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan ravintolatyöntekijöiden tekemän yötyön vaikutuksia työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä.

2. Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Osallistuminen tutkimukseen katsotaan suostumukseksi tutkimuksessa kysyttyjen tietojen tutkimuskäyttöön. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta.

3. Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada syvempää ymmärrystä ravintolatyöntekijöiden yötyön vaikutuksesta työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen.

4. Tutkimuksen toteuttajat

Tutkimus toteutetaan Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä. Toimeksiantajana tälle tutkimukselle toimii Flegma Oy. Opinnäytetyön tekijänä toimii toimintaterapeuttiopiskelija Kaisla Huhdanpää.

5. Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimus toteutetaan yksilöllisesti teemahaastatteluna, jossa kunkin haastateltavan osuus kestää noin tunnin.

6. Kustannukset ja niiden korvaaminen osallistujalle

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

7. Tutkimustuloksista tiedottaminen

Valmis opinnäytetyö julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa. Haastattelu toteutetaan anonyymisti ja tutkittavia ei ole mahdollista tunnistaa tutkimuksen tuloksista.

8. Tutkimuksen päätyminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen. Tutkimuksen tulokset kirjataan valmiiseen opinnäytetyöraporttiin, eikä niitä ilmoiteta erikseen tutkimukseen osallistuneille.

9. Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä opinnäytetyötä tekeväälle tutkijalle ja/tai opinnäytetyön ohjaajalle, joiden yhteystiedot ovat alla.

10. Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija, opinnäytetyötekijä

Nimi: Kaisla Huhdanpää

Puh. 050-4683359

Sähköposti: kaisla.huhdanpaa@edu.turkuamk.fi

Opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Lehtori, toimintaterapia, KM

Nimi: Tuija Suominen-Romberg

Sektoriterveys ja hyvinvointiala

Puh. 050-5985451

Sähköposti: tuija.suominen-romberg@turkuamk.fi

Liite 4. Suostumuslomake

Suostumuslomake

Turun ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeuttikoulutus

Kaisla Huhdanpää

Opinnäytetyö: Ravintolatyöntekijöiden yötyön vaikutus työn ulkopuoliseen toiminnallisuuteen

Suostumuslomake haastatteluun

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan nauhoitettavaan haastatteluun, jossa kerron haastatteluteemoihin liittyvistä aiheista omien kokemusteni pohjalta. Ennen haastattelua olen saanut tietoa opinnäytetyöstä.

Olen tietoinen, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, ja voin keskeyttää haastattelun milloin tahansa. Olen tietoinen, että anonymiteettini suojataan ja haastattelumateriaali tuhoaan opinnäytetyön valmistuttua.

Suostun osallistumaan haastatteluun ja haastattelussa mainitsemia tietoja saa käyttää opinnäytetyön toteutukseen.

Päiväys _____

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys
