

Viikkoliikunnan vaikutukset työhyvinvointiin

Joensuun poliisiasemalla

Hannes Tuomainen

11/2021

TIIVISTELMÄ

Hannes Tuomainen: Viikkoliikunnan vaikutukset työhyvinvointiin Joensuun poliisiasemalla

Opinnäytetyön muoto: Tutkimuksellinen

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Sanna Luoma, Aki Sipilä

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Tämä opinnäytetyö käsittelee Joensuun poliisiaseman rikostorjuntasektorin työntekijöiden kokemuksia viikkoliikunnan vaikutuksista työhyvinvointiin. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, vaikuttaako viikkoliikunta positiivisesti tai negatiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen työhyvinvointiin.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksessa haastateltiin neljää Joensuun poliisiasemalla rikostorjuntasektorilla työskentelevää henkilöä. Haastattelut järjestettiin teemahaastatteluina, ja aineisto analysoitiin teemoittelemalla. Haastateltavat esiintyivät opinnäytetyössä anonyymeinä.

Opinnäytetyön tulosten perusteella rikostorjuntasektorin työntekijät kokevat viikkoliikunnan vaikuttavan positiivisesti erityisesti psyykkiseen työhyvinvointiin, ja sillä on positiivisia vaikutuksia myös fyysiseen työhyvinvointiin. Opinnäytetyössä haastateltujen henkilöiden kokemusten perusteella kaikilla rikostorjuntasektorin työntekijöillä on mahdollisuus harrastaa viikkoliikuntaa, kun vain itse järjestää aikaa sille.

Sivumäärä: 34 sivua

Tarkastuskuukausi ja vuosi: 11/2021

Avainsanat: Poliisi, Työhyvinvointi, Viikkoliikunta, Rikostorjuntasektori

SISÄLLYS

1 Johdanto	2
2 Työpaikkaliikunta osana fyysistä ja psyykkistä työhyvinvointia	4
2.1 Työpaikkaliikunta.....	4
2.2 Liikunnan vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin	5
2.3 Työhyvinvointi käsitteenä.....	8
2.4 Fyysinen ja psyykinen työhyvinvointi	10
3 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmä	12
3.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	12
3.2 Puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu	13
3.3 Aineiston keruu	14
3.4 Aineiston litterointi, luokittelu ja analysointi	16
4 Tutkimuksen tulokset.....	18
4.1 Viikkoliikunnan hyödyntäminen.....	18
4.2 Viikkoliikunnan vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen työhyvinvointiin	19
4.3 Viikkoliikunnan riittävyys	22
4.4 Työhyvinvoinnin edistäminen viikkoliikunnalla ja työnantajan tuki liikunnan harrastamiseen	23
5 Pohdinta	25
5.1 Johtopäätökset.....	25
5.2 Luotettavuus.....	27
5.3 Eettisyys	28
5.4 Jatkotutkimus	30
LÄHTEET	31
LIITE 1.....	33
LIITE 2.....	33
LIITE 3.....	34

1 JOHDANTO

Poliisin tehtävänä on oikeus- ja yhteiskuntajärjestyksen turvaaminen, kansallisen turvallisuuden suojaaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen sekä rikosten ennalta estäminen, paljastaminen, selvittäminen ja syyteharkintaan saattaminen. (Poliisilaki 1:1:1.)

Poliisilain (872/2011) ensimmäisen luvun ensimmäisessä momentissa määritellään poliisin tehtävät (PolL 1:1:1). Tehtäväkenttä on laaja ja moninainen. Suurin osa poliisin päivittäisistä työtehtävistä on aivan normaalia kanssakäymistä ihmisten kanssa, mutta aina välillä vastaan tulee tehtäviä, joita kansalaiset näkevät vain televisiosta. Silloin korostuu työhyvinvoinnin merkitys. Työntekijä, joka on fyysisesti ja psyykkisesti hyvinvoiva, säilyttää toimintakykynsä rajuissakin tilanteissa.

Jokaisessa työssä työhyvinvoinnilla on suuri merkitys. Mitä kuormittavampaa työ on, sitä tärkeämpää työntekijöiden ja työnantajien on huolehtia kokonaisvaltaisesta työhyvinvoinnista. Fyysisesti ja psyykkisesti hyvinvoiva työntekijä pystyy hoitamaan vaativatkin työtehtävät alusta loppuun asti huolellisesti ja tarkasti.

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, kuinka Joensuun poliisiaseman rikostorjuntasektorin työntekijät kokevat viikkoliikunnan eli poliisin työpaikkaliikunnan vaikuttavan heidän työhyvinvointiinsa. Opinnäytetyössä kartoitettiin yksittäisten työntekijöiden näkökulmia ja kokemuksia, kuinka viikkoliikunta vaikuttaa heidän työhyvinvointiinsa fyysisellä ja psyykkisellä tasolla. Sosiaalinen hyvinvointi on osa työhyvinvoinnin kokonaisuutta, mutta tässä opinnäytetyössä keskityttiin vain fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Opinnäytetyössä haastateltiin poliisivirassa työskenteleviä henkilöitä. Haastateltavaksi saatiin henkilöitä, jotka aktiivisesti hyödyntävät mahdollisuuden liikkua työajalla sekä henkilöitä, jotka eivät jostakin syystä käytä työaikaan liikunnan harrastamiseen. Opinnäytetyöhön saatiin erilaisella taustalla olevia haastateltavia. Tutkimuksen kannalta oli hyvä, että haastateltavat olivat virkaiältään eri ikäisiä ja erilaisissa asemissa työskenteleviä henkilöitä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat, onko viikkoliikunnalla vaikutuksia työhyvinvointiin fyysisellä ja psyykkisellä tasolla ja onko kaikilla työntekijöillä rikostorjuntasektorilla sama mahdollisuus viikkoliikunnan harrastamiseen. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, kuinka haastateltavat henkilöt kokevat asian olevan. Tutkimuksen tuloksista voi olla hyötyä tulevaisuuden työhyvinvointistrategioita miettiessä.

Samasta aihepiiristä on tehty Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetöitä eri poliisiasemilla. Valmiita opinnäytetöitä viikkoliikunnan vaikutuksista työhyvinvointiin on tehty Hämeenlinnan (Hietala 2020)

ja Järvenpään (Saarela 2018) poliisiasemilla. Tällä hetkellä on tekeillä samasta aiheesta opinnäytetyöt Helsingin (Nevanperä 2021), Vaasan (Ketola) ja Kotkan (Lehtonen) poliisiasemilla. Liikunnan merkityksestä työhyvinvointiin on tehty opinnäytetyö Vantaan poliisiasemalla (Ahtiainen 2019).

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu liikunnan ja työhyvinvoinnin julkaisuista. Lähteinä käytetään asiantuntijoiden kirjoittamia teoksia, Poliisihallituksen asettamaa määräystä, eri asiantuntijaorganisaatioiden verkkosivuilta löytyvää materiaalia ja ajantasaista lainsäädäntöä. Teoreettista viitekehystä muodostaessa lähteitä tarkasteltiin aina kriittisesti, ja tähän opinnäytetyöhön valittiin lähteet Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeen kriteereiden mukaisesti.

Liikunta ja työhyvinvointi ovat laajasti tutkittuja kokonaisuuksia. Niistä on saatavilla monipuolisesti lähdemateriaalia. Tässä opinnäytetyössä käsitellään molempia aihekokonaisuuksia omana kappaleenaan, koska vaikka ne linkittyvätkin opinnäytetyössä toisiinsa, ne ovat tärkeitä avata lukijalle omassa osiossaan kokonaisuuksien hahmottamiseksi.

Menetelmäksi opinnäytetyöhön valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisella tutkimuksella ei pyritä keräämään yleistettävää tietoa tutkittavasta aiheesta, vaan tärkeämpää on ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa toimintaa tai tapahtumaa tai tulkita ilmiötä (Eskola & Suoranta 2000, 61). Tässä opinnäytetyössä haastateltiin Joensuun poliisiaseman rikostorjuntasektorin työntekijöitä niin kutsutulla puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Menetelmästä kerrotaan tarkemmin menetelmäosiossa, ja valitut metodit perustellaan asiantuntijoiden kirjoittamalla menetelmäkirjallisuudella.

Opinnäytetyön loppupuolella haastatteluaineistoa käydään läpi, ja haastattelujen tuloksia verrataan opinnäytetyön tietoperustaan. Pohdintaosiossa käsitellään johtopäätökset tutkitusta aiheesta, onko tutkimus luotettava, miten eettisyys toteutui ja ehdotetaan miten aihetta voisi tutkia jatkossa.

2 TYÖPAIKKALIIKUNTA OSANA FYYSSISTÄ JA PSYYKKISTÄ TYÖHYVINVOINTIA

Tässä osiossa avataan poliisin työpaikkaliikunnan käsitettä ja työhyvinvoinnin käsitettä. Osiossa käydään läpi liikunnan vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä miten työhyvinvointi määritellään nykyaikana. Liikunta on tieteenalana paljon tutkittu ja tässä opinnäytetyössä on tarkoitus käydä läpi perusteita ymmärryksen lisäämiseksi käsiteltävistä aiheista. Työhyvinvointia on tutkittu vuosikymmenten ajan, ja se on tärkeä kokonaisuus, johon kiinnitetään huomiota enenevässä määrin työpaikoilla.

2.1 Työpaikkaliikunta

Työpaikkaliikunnan käsitteen voi ymmärtää eri tavalla riippuen omasta taustastaan ja työurastaan. Joku voi esimerkiksi ajatella, että siirtyminen työpaikan ja kodin välillä on osa työpaikkaliikuntaa. Tässä opinnäytetyössä käsitellään poliisin työpaikkaliikuntaa, josta käytetään yleisesti nimitystä viikkoliikunta.

Viikkoliikunta tarkoittaa Poliisihallituksen määräyksen mukaisesti, että jokaisella poliisimiehellä on oikeus käyttää kaksi tuntia työajastaan viikoittain liikunnan harrastamiseen, mikäli työtehtävät sallivat. Voimankäyttövälaineillä varustettujen poliisimiesten tulee olla työtehtävien vaatimassa työkunnossa, ja siksi liikunnan harrastaminen on mahdollista työajalla. (Määräys POL-2017-21571 2018, 3.) Mielestäni on hyvä, että työnantaja mahdollistaa liikunnan työpaikalla. Vaikka sitä ei pystyisi säännöllisesti työajalla käyttämään hyödyksi, on mahdollisuus liikuntaan hyvä lisä muun vapaa-ajalla tapahtuvan urheilun lisäksi.

Poliisiyksiköillä on velvollisuus huolehtia, että henkilöstöllä on käytettävissä omat liikuntatilat yksikössä, ja niiden on oltava riittävän kattavasti varusteltuja. Monipuolinen omaehtoinen liikuntaharrastus tulee mahdollistaa, ja liikuntatiloja varten on oltava vastuhenkilö. Mikäli yksikössä ei ole liikuntatiloja, on poliisiyksikön varattava kunnalliselta tai yksityiseltä palveluntarjoajalta tilat liikunnan harrastamiseen. (Määräys POL-2017-21571 2018, 2.) Viikkoliikunnan harrastamista helpottaa, kun työpaikalla on hyvät puitteet monipuoliseen harjoitteluun. Liikuntatiloista on muutenkin hyötyä, kun työntekijät voivat hyödyntää niitä myös vapaa-ajalla.

Viikkoliikunnan harrastaminen ei ole itsestäänselvyys, vaan sitä on mahdollista käyttää hyödyksi, mikäli työtehtävät sen sallivat. Poliisimiehen on lain mukaan ylläpidettävä työtehtäviensä edellyttämää kuntoa ja ammattitaitoa. Eri työtehtäviin edellytetään tiettyä kuntotason, jota testataan testeillä. (Laki poliisihallinnosta 110/1992 1 luku 15 h §.) Liikuntaa on mahdollista harrastaa kuitenkin vain kaksi tuntia viikossa, ja se ei välttämättä riitä työtehtäviin vaadittavan kuntotason

saavuttamiseen tai ylläpitoon. Siksi jokaisella työntekijällä on vastuullaan liikkua myös vapaa-ajallaan, että työkyky pysyisi hyvänä.

Poliisilla on lain mukaan velvollisuus käyttäytyä vapaa-ajallaan siten, ettei hänen käyttäytymisensä ole omiaan vaarantamaan luottamusta poliisiin (Laki poliisihallinnosta 110/1992 1 luku 15 f §). Tämä lakipykälä ei suoranaisesti velvoita poliisimiehiä pitämään kunnostaan huolta myös vapaa-ajallaan, mutta voidaan ajatella, että liikunnan harrastaminen vaikuttaa positiivisesti siihen, millainen mielikuva kansalaisilla on poliisista. Toimintakykyinen ja hyväkuntoinen poliisi pystyy palvelemaan kansalaisia tilanteesta riippumatta.

Kiire ja aikapaineet ovat kasvaneet työympäristöissä (Manka & Manka 2016, 28). Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus selvittää, onko poliisin mahdollista huolehtia työhyvinvoinnista ja laissa säädetystä vaatimuksen mukaisesta kuntotasosta viikkoliikunnalla, vaikka kiire ja aikapaineet ovat kasvaneet mahdollisesti myös poliisin työssä.

Työterveyslaitoksen ja Euroopan terveys- ja työturvallisuusviraston tilaamassa yleisessä työntekijäkyselyssä 26 prosenttia työntekijöistä vastasi internet-paneelissa, ettei työnantaja tue liikuntaa millään tavalla (Työterveyslaitos 2021 [Luettu 26.11.2021]). Poliisin työssä liikuntaa tuetaan mahdollistamalla jokaiselle ainakin teoriassa viikkoliikunta joka viikko. Mikäli työtehtävät sallivat, henkilöstöllä on käytössään kuntosali tai vaihtoehtoisesti voi käydä lenkkeilemässä. Käytännöt viikkoliikunnan harrastamiseen vaihtelevat eri poliisiasemilla.

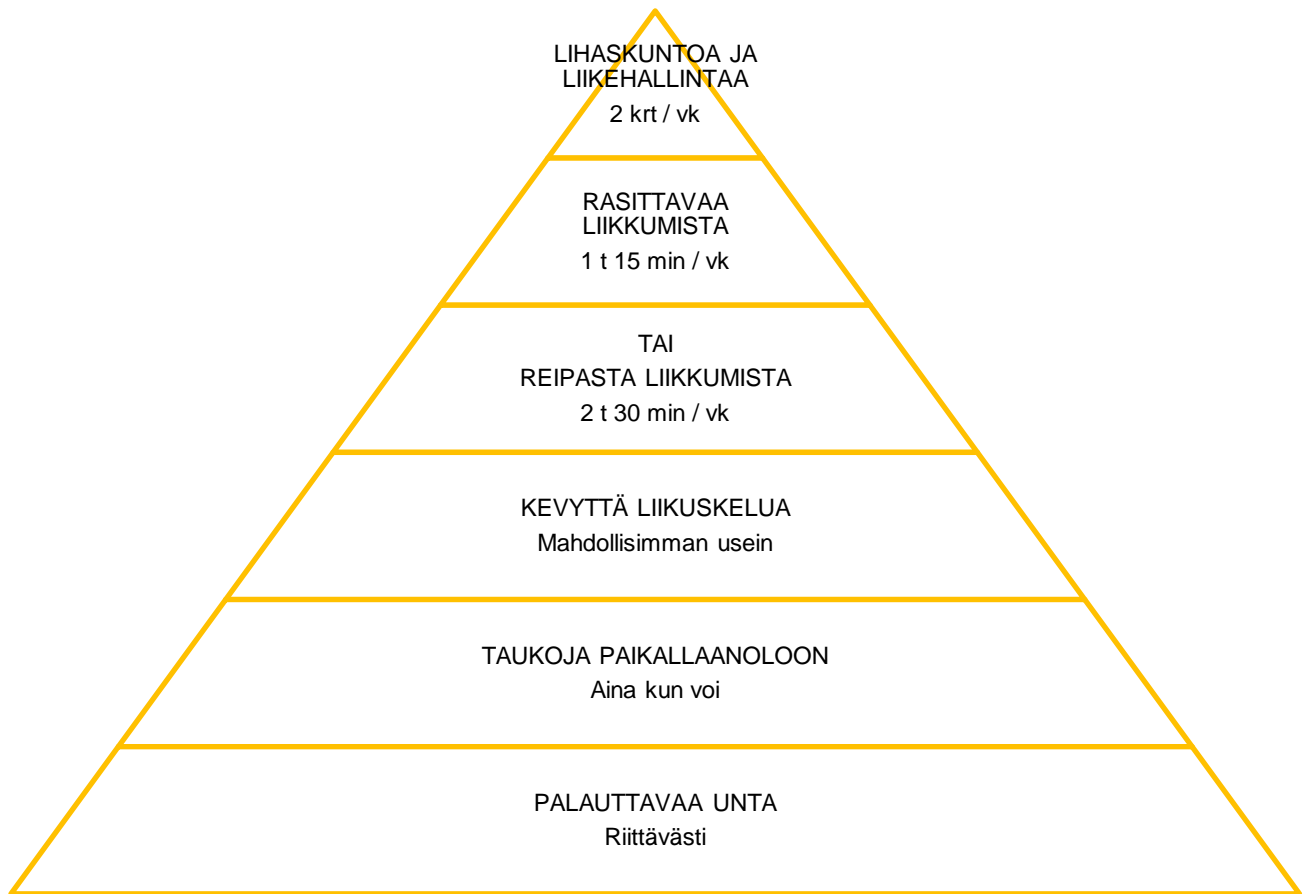
Työterveyslaitoksen ja Euroopan terveys- ja työturvallisuusviraston kyselyn mukaan yleisimmät tavat tukea työntekijöiden liikkumista ovat liikuntaedun tarjoaminen, peseytymis- ja pukeutumistilojen järjestäminen työpaikalla sekä liikuntaohjeiden tai vinkkien antaminen (Työterveyslaitos 2021 [Luettu 26.11.2021]). Poliisihallituksen määräyksen mukaan (2018) liikunnan tukeminen poliisissa on järjestetty siten, että poliisiasemilla on tiloja, joissa voi liikuntaa harrastaa, jokaisella on mahdollisuus liikkua kaksi tuntia viikossa työajalla ja peseytymistilat ovat työntekijöiden käytössä. Työntekijöiden on myös mahdollista osallistua erilaisiin urheilutapahtumiin, joiden jäsenmaksun työnantaja maksaa tietyin edellytyksin.

2.2 Liikunnan vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin

Liikunta tukee merkittävästi työhyvinvointia. Liikunta ennalta estää työ- ja toimintakykyä uhkaavilta sairauksilta. Liikunta vähentää työntekijöiden sairauksia, sekä vahvistaa fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja työntekijällä. (Työterveyslaitos 2021 [Luettu 11.8.2021].) Poliisin työ voi olla henkisesti ja fyysisesti kuormittavaa, ja siksi liikunta olisi tärkeä osa kokonaisvaltaista työhyvinvointia. Työnantajan näkökulmasta on tärkeää, että työntekijät ovat hyvinvoivia, koska sairaspotumat aiheuttavat kuluja ja haasteita työtehtävien uudelleen järjestelystä.

Oikein tehty liikunta vähentää merkittävästi riskiä sairastua eri sairauksiin. Aikuiselle liikuntaa suositellaan harrastettavaksi kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa 150 minuuttia viikossa tai rasittavampaa liikuntaa 75 minuuttia viikossa. Kestävyysliikunnan lisäksi kaikille suositellaan lihasvoimaa tai lihaskestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa kaksi tuntia viikossa. (Duodecim Käypä hoito 2021 [Luettu 16.8.2021].) Nämä liikuntamäärät ovat vähimmäismääriä, joita jokaisen aikuisikäisen tulisi harrastaa viikoittain. Tavoitteellisempaan liikuntaan edellä mainitut määrät eivät ole riittäviä, vaan ne ovat yleistä terveyttä ylläpitäviä. Poliisin työssä voisikin olla tärkeää liikua enemmän kuin suositukset ovat. Työtehtävissä voi tulla milloin vain vastaan yllättävä tilanne, joka vaatii hyvää fyysistä kuntoa.

UKK-instituutin 18–64-vuotialle suunnatun viikoittaisen liikkumisen suosituksen mukaan lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harrastaa ainakin kaksi kertaa viikossa toimintakyvyn tukemiseksi. Sen lisäksi reipasta liikkumista tulisi harrastaa terveyden edistämiseksi ainakin 2 tuntia 30 minuuttia tai jos kuntoa haluaa kohottaa, niin raskasta liikkumista ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. UKK-instituutti korostaa kaiken liikkumisen olevan merkityksellistä terveyden edistämisen kannalta eikä vain urheilun. (UKK-instituutti 2021 [Luettu 3.11.2021].) Viikkoliikunta voidaan monesti mieltää vain raskaamman urheilun harrastamiseen tarkoitetuksi, mutta olisi hyvä ymmärtää ja mahdollistaa myös kevyemmän liikkumisen mahdollisuus viikkoliikunnan puitteissa. Myös kevyempi liikkuminen on terveyden kannalta hyödyllistä, kuten UKK-instituutin suosituksessa sanotaan. UKK-instituutin liikuntapyramidissa (kuva 1) on havainnollistettu hyvin, millaiset liikuntamäärät riittävät terveyden ylläpitoon. Olisikin tärkeää, että jokaiselle työntekijälle käytäisiin aika ajoin läpi, millaista liikuntaa viikkoliikunnassa voisi harrastaa, ja mitä hyötyä siitä olisi.

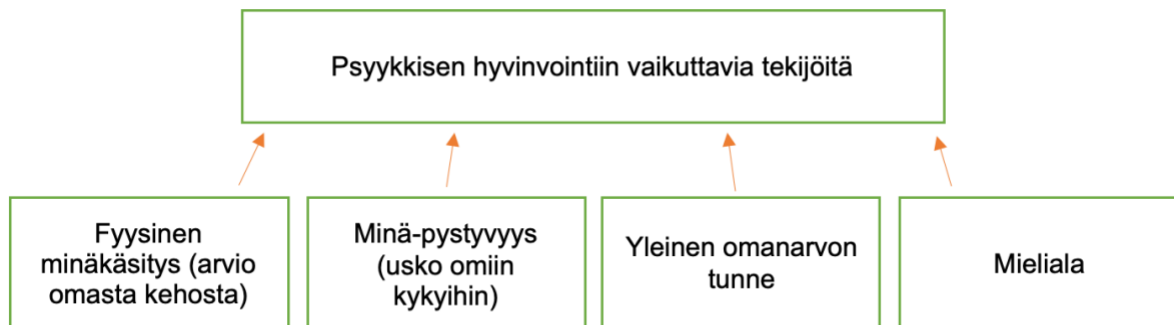


Kuva 1. Viikoittaisen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille UKK-instituutin mallia mukailten (UKK-instituutti 2021).

Fyysinen terveys ja psyykinen hyvinvointi ovat ihmiselle elintärkeitä. Runsaasti liikkuvat henkilöt ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin vähemmän liikkuvat. Monta kertaa viikossa toteutettu aerobinen kuormitukseltaan keskitasoinen liikunta on osoittautunut tehokkaaksi edistämään suorituskykyä ja psyykkistä hyvinvointia. (Kramer ja Erickson 2007, Li ym. 2009, viitattu teoksessa Ahonen & Sandström 2011, 142.) Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen on alasta riippumatta tärkeää, koska se edistää yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunnalla on mahdollista tukea sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia, ja siksi onkin tärkeää, että työnantaja tukee aktiivisesti henkilöstön liikkumista.

Liikunta vaikuttaa tutkitusti henkilön fyysiseen minäkäsitykseen, joka tarkoittaa henkilön omaa arviota ulkomuodosta, fyysisestä voimasta ja muista kehon ominaisuuksista. Aerobisen kunnan nouseminen parantaa fyysistä minäkäsitystä, eli psyykinen hyvinvointi parantuu liikuntaa harrastaneella henkilöllä. (Schneider ym. 2008, viitattu teoksessa Ahonen & Sandström 2011, 142.) Fyysisen minäkäsityksen parantuminen vaikuttaa positiivisesti siihen, kuinka henkilö kokee pärjäävänsä haastavissa tilanteissa. Poliisin työssä voi tulla eteen henkisesti sekä fyysisesti raskaita tilanteita, ja jos henkilön fyysinen minäkäsitys on hyvä, voi suorituskyky vaativissa

tilanteissa olla parempi. Psykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa usea osa-alue (kuva 2), joista jokainen voi kehittyä liikunnalla.



Kuva 2. Psykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (Ahonen & Sandström 2011, 142).

2.3 Työhyvinvointi käsitteenä

Työhyvinvointi on kokonaisuus, johon liittyy useampi osa-alue. Työhyvinvointiin vaikuttavat työ ja sen mielekkyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi, johtaminen, työntekijöiden väliset henkilösuhteet sekä työntekijöiden ammattitaito. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2021 [Luettu 21.05.2021].) Tässä tutkimuksessa on tarkoitus selvittää liikunnan vaikutuksia terveyteen ja sitä kautta työhyvinvointiin.

Työhyvinvointia on tutkittu ja kehitetty yli sata vuotta. Alun perin työhyvinvoinnin lähtökohtana oli edistää työturvallisuutta ja vähentää sairauksia. Näiden yksilöön liittyvien näkökulmien lisäksi on nykyään enenevässä määrin alettu kiinnittämään huomiota laajempiin kokonaisuuksiin.

Työhyvinvoinnin edistämiseksi pyritään koko työyhteisön toimivuuteen ja terveyden edistämiseen kokonaisvaltaisesti. (Manka ym. 2012, 12.)

Työhyvinvointi on eteenpäin suuntautuvan suunnittelun ja aktiivisten toimien tulos organisaatiossa. Se ei synny itsestään vaan vaatii jatkuvaa aktiivista toimintaa ja toiminnan arviointia.

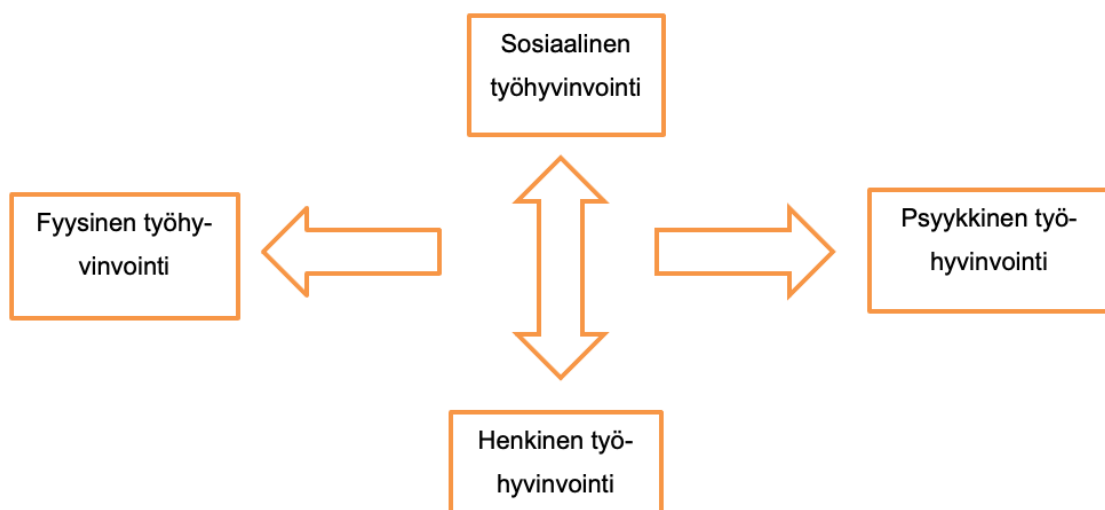
Työhyvinvoinnille ja sen edistämiseksi, tulee asettaa tavoitteita, että hyvinvoiva työyhteisö on mahdollista saavuttaa. Hyvinvoivassa työyhteisössä on työntekijän turvallista toimia, työ on tavoitteellista, joustavaa ja itseään kehittävää. (Manka & Manka 2016, 80.) Poliisissa

työhyvinvointiin tulee kiinnittää tarkasti huomiota. Poliisin työ on monesti aivan normaalia asioiden hoitamista, mutta työpäivän aikana voi tulla ennalta arvaamatta fyysisesti tai psyykkisesti äärimmäisen raskaita tilanteita. Kun organisaatio on ääritilanteisiin varautunut, on työntekijän kannalta turvallista olla työntekijänä poliisiorganisaatiossa.

Työhyvinvoinnin strategisella johtamisella on tärkeä osa hyvinvoinnin edistämiseksi organisaatiossa. Työhyvinvoinnin on oltava organisaation tavoitteisiin kytkeytyvää, sillä on asetettava selkeät tavoitteet, sisältö, vastuut ja mittarit. (Manka & Manka 2016, 81–82.) Poliisiorganisaatiossa on vuosien kokemusta työn kuormittavuudesta työntekijälle, joten työhyvinvointia olisi mahdollista suunnitella ja johtaa aikaisempien kokemusten kautta ja siten vaikuttaa positiivisesti työntekijöiden fyysiseen ja psyykkiseen työhyvinvointiin.

Hyvinvoiva työntekijä jaksaa kantaa oman vastuunsa työstään ja on motivoitunut tekemään työtään. Työntekijä voi hyvin, kun hän pääsee hyödyntämään henkilökohtaista osaamistaan sekä vahvuuksiaan ja kun hänellä on selkeät tavoitteet. Riittävä palaute ja itsensä tarpeelliseksi kokeminen lisää työhyvinvointia. On tärkeää, että työntekijä kokee olevansa riittävän itsenäinen mutta samalla kokee myös yhteenkuuluvuutta, jotta työhyvinvointi pysyy hyvänä. (Työterveyslaitos 2021 [Luettu 21.05.2021].) Viikkoliikunta on työntekijän itsenäistä aikaa ja se voi täten olla työhyvinvointia edistävä asia. Viikkoliikuntaa voi harrastaa myös muiden kanssa, joten se voi auttaa edistämään yhteenkuuluvuuden tunnetta organisaatiossa.

Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaan hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Terveudessa on sen mukaan kyse kokonaisuuden muodostavasta hyvinvoinnin tilasta eikä sairauden tai vaivojen puuttumisesta. (WHO 2021 [Luettu 2.10.2021].) Harri Virolainen toteaa teoksessaan Kokonaisvaltainen työhyvinvointi, että työhyvinvoinnilla on yhtäläisyyttä hyvinvoinnin määritelmän kanssa. Työhyvinvointiin kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen työhyvinvointi. (Virolainen 2012, 11.) Tässä tutkimuksessa on keskitytty fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin käsittelyyn tutkittavan aiheen vuoksi, vaikka sosiaalinen hyvinvointi onkin osa kokonaisuutta (kuva 3).



Kuva 3. Työhyvinvoinnin osa-alueet Virolaista mukailien (2012, 12).

2.4 Fyysinen ja psyykkinen työhyvinvointi

Fyysinen työhyvinvointi pitää sisällään monta eri osa-aluetta. Se on näkyvä osa työhyvinvointia, joka on jokaisen helppo havaita. Fyysiseen työhyvinvointiin kuuluu esimerkiksi fyysiset työolosuhteet, fyysinen työn kuormitus ja työn ergonomia. (Virolainen 2012, 17.) Poliisin työympäristö on moninainen, ja fyysiset työolosuhteet vaihtuvat eri työtehtävien mukaan. Myös fyysisen työn kuormitus on erilaista riippuen työtehtävistä. Työtehtävät voivat olla tutkinnassa kevyitä toimistossa tapahtuvia töitä tai sitten kenttätehtävissä tapahtuva fyysinen kamppailutilanne. Poliisin on tärkeä olla hyvässä kunnossa fyysisesti, että olisi mahdollisimman valmis vaihtuviin tilanteisiin. Huono fyysinen kunto voi lisätä loukkaantumisen riskiä, mikäli eteen tulisi yhtäkkiä rauhallisesta vauhdikkaaseen vaihtuva tilanne. Työn ergonomiaan pystyy poliisina vaikuttamaan toimistotehtävissä melko hyvin itse. Työnantaja tarjoaa pääsääntöisesti hyvät työuolot ja työpöydät käytettäväksi työpaikalla. Kenttätehtävissä työergonomiaan ei aina pysty itse vaikuttamaan moninaisten vaihtuvien tilanteiden vuoksi.

Toimistotyössä työntekijän oma aktiivisuus korostuu fyysisen työhyvinvoinnin ylläpidossa. Yksipuolinen istumatyö on keholle raskasta, koska ihmisen keho on tottunut liikkumaan. Myös yksipuolinen hiiren käyttäminen voi olla kuormittavaa toisen käden ranteelle ja kyynärvarrelle. (Virolainen 2012, 17.) Poliisin työssä toimistotehtäviä tehdään sekä tutkinnan puolella että kentällä. Enemmän toimistotyötä tehdään tutkinnassa, ja siksi siellä korostuukin työntekijöiden oma aktiivisuus työn tauottamisessa ja työtehtävien tekemisessä mahdollisimman monipuolisesti kehoa kuormittaen.

Psyykkiseen työhyvinvointiin kuuluu työn stressaavuus, työpaineet ja työilmapiiri. Psyykkinen työhyvinvointi on viime vuosina noussut enenevässä määrin keskusteluihin, ja sitä on alettu tarkastelemaan osana kokonaisvaltaista työhyvinvointia. Psyykkinen työhyvinvointi on läsnä jokaisessa työtehtävässä, mutta se korostuu asiantuntijatehtävissä. (Virolainen 2012, 18.) Poliisin tehtävät voivat olla sektorista riippumatta psyykkisesti raskaita. Työssä on painetta tehdä asioita nopealla aikataululla, mutta kuitenkin tarkasti, että jokaisen kansalaisen oikeusturva toteutuisi.

Fyysisestä hyvinvoinnista pidetään monilla työpaikoilla huolta kiinnittämällä huomiota työtilojen ergonomisuuteen. Fyysisellä hyvinvoinnilla ei kuitenkaan ole välttämättä kovinkaan suurta vaikutusta kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin, mikäli psyykkisestä työhyvinvoinnista ei pidetä riittävästi huolta. Psyykkisen työhyvinvoinnin kohentaminen voi vaikuttaa merkittävästi yleiseen viihtyvyyteen työpaikalla, ja se voi näkyä sairauspoissaolojen vähenemisenä. (Virolainen 2012, 18.) On mielenkiintoista selvittää, kuinka Joensuun poliisiaseman työntekijät kokevat asian olevan.

Kiire vaikuttaa negatiivisesti psyykkiseen työhyvinvointiin. Suomessa on melko yleistä, että psyykkinen työhyvinvointi on huonolla tasolla työpaikoilla. Joka viidennellä miehistä ja joka

kolmannella naisista on työstä aiheutuvia psyykkisiä oireita Suomessa. Työnantajan on tärkeää huolehtia, että työntekijöillä on riittävässä suhteessa töitä, lepoa ja vapaa-aikaa, että psyykinen työhyvinvointi pysyisi mahdollisimman hyvällä tasolla. (Virolainen 2012, 18.) Työhyvinvoinnin kokonaisvaltainen ylläpitäminen on alasta riippumatta tärkeää, mutta se korostuu poliisin töissä, koska työntekijät ovat tekemisissä vaikeiden asioiden kanssa. Vaikka työ olisikin mielekästä, ja siitä pitäisi, on silti tärkeää, että työhyvinvoinnista pidetään suunnitelmallisesti huolta. Sillä varmistetaan henkilöstön pitkäaikainen ja jatkuva hyvinvointi työssä sekä vapaa-ajalla.

Työssä käyvien mielenterveyden on todettu olevan parempi kuin työttömien. Mikäli työssäkäyvien työsuhde on epävarma, palkka huono ja henkilöt kokevat stressiä, mielenterveys on kuitenkin huonompi kuin työttömien. Työtehtävien kokeminen mielekkääksi vaikuttaa oleellisesti psyykkiseen työhyvinvointiin. Mikäli tehty työ on omasta mielestä mielenkiintoista, sillä on positiivinen vaikutus mielenterveyteen. (Butterworth ym. 2011, viitattu teoksessa Virolainen 2012, 18.)

Poliisiorganisaatiossa on käytössä tehtävänkierron mahdollisuus, mikä tarkoittaa sitä, että työntekijän on mahdollista siirtyä toisiin työtehtäviin määräajaksi. Tämä tehtävänkierto mahdollistaa työssä viihtymisen, kun työtehtäviin tulee välillä vaihtelua.

3 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUSMENETELMÄ

Tässä osiossa esitellään tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja avataan tutkimusmenetelmä. Tutkimusmenetelmiin on perehdytty käyttämällä alan asiantuntijoiden kirjoittamaa kirjallisuutta ja ymmärrystä aiheesta on laajennettu kuuntelemalla Poliisiammattikorkeakoulun Tutkimus-, kehittäminen- ja innovaatiot -kurssin luentoja.

Tutkimuskysymykset tässä opinnäytetyössä ovat:

1. Onko jokaisella työntekijällä rikostorjuntasektorilla mahdollisuus viikkoliikunnan harrastamiseen?
2. Kuinka Joensuun poliisiaseman poliisivirassa olevat työntekijät kokevat viikkoliikunnan vaikuttavan työhyvinvointiin fyysisellä ja psyykkisellä tasolla?

3.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista menetelmää. Kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimyksenä eivät ole tilastolliset yleistyksiset, vaan tarkoituksena on ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa toimintaa, tapahtumaa tai tulkita jotakin ilmiötä (Eskola & Suoranta 2000, 61). Viikkoliikunnan hyödyntäminen ei ole säännönmukaista eikä ole tiedossa, kuinka paljon työntekijät sitä hyödyntävät. Ei ole myöskään tiedossa syitä, jotka vaikuttavat siihen, miksi viikkoliikuntaa hyödynnetään tai ei hyödynnetä. Oletus on, että viikkoliikunnalla on positiiviset vaikutukset työhyvinvointiin, mutta siitä ei ole tietoa, kuinka se ilmenee konkreettisesti. Tämä tutkimus on tehty haastattelututkimuksena, että tietoa saisi suoraan työntekijöiltä siihen, kuinka viikkoliikunta vaikuttaa, mikäli sitä pystyy harrastamaan.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimus perustuu sanoihin ja lauseisiin, kun taas määrällinen tutkimus perustuu lukuihin. Kvalitatiivisella tutkimuksella pyritään kuvaamaan, ymmärtämään ja tulkitsemaan käsillä olevaa ilmiötä. Tarkoitus on ymmärtää ilmiötä syvällisesti ja pyrkiä sitä kautta selvittämään johtopäätöksiä tutkittavalle ilmiölle. (Kananen 2017, 35.) Tutkimushaastattelulla on pyritty selvittämään, kuinka työntekijät kokevat viikkoliikunnan vaikutukset työhyvinvointiin, ja ne merkittävät tekijät, jotka edesauttavat työhyvinvoinnin paranemista liikunnan avulla.

Laadullista tutkimusta saatetaan pitää välillä epätarkempaan tutkimuksena, kuin määrällistä tutkimusta. Määrällisessä tutkimuksessa tutkimustulokset perustuvat lukuihin, joten ne ovat sinänsä selkeämpiä. Laadullisessa tutkimuksessa päästään kuitenkin syvemmälle tutkimusaineistoon, kun analysoidavana on lukujen sijasta moninaiset haastattelut. Ilmiöiden tulkitsemiseen kvalitatiivinen

tutkimus voi sopia paremmin, mutta myös määrällisellä tutkimuksella on mahdollista saada hyviä tutkimustuloksia. (Eskola & Suoranta 2000, 13–14.)

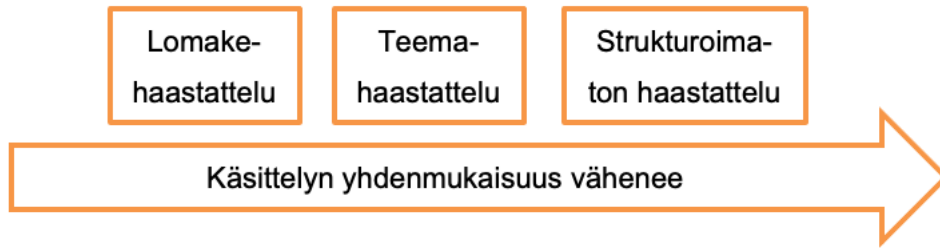
Tutkijan tulee olla riittävän objektiivinen, mutta ei kuitenkaan liian etäinen kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Omia ennakkoasenteita, uskomuksia, arvostuksia ym. ei tulisi sotkea tutkimukseen. Mikäli tutkijalla on vahvoja ennakko-oletuksia tutkittavasta aiheesta, tulee ne tuoda tutkimusraportissa ilmi. (Eskola & Suoranta 2000, 18.) Minulla on ennakko-oletuksena, että viikkoliikunta vaikuttaa positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen työhyvinvointiin. Yritän ottaa huomioon ennakko-oletukseni ja pyrin analysoimaan tutkimustulokset objektiivisesti, mutta tiedostan kuitenkin, että ennakko-oletukseni voivat vaikuttaa tutkimustuloksiin.

3.2 Puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu

Laadullisen tutkimuksen käytetyimmät aineistonkeruumenetelmä ovat haastattelut. On olemassa useita erilaisia haastattelumuotoja, joista käytetyin on teemahaastattelu. (Kananen 2017, 88.) Hirsjärven ja Hurmeen mukaan käytetyin haastattelulaji on lomakehaastattelu (Hirsjärvi & Hurme 2000, 44). Eri asiantuntijoilla on erilainen näkemys siihen, kumpi on käytetympi haastattelulaji. Ristiriitaa voi selittää, että toinen kirjoista on kirjoitettu vuonna 2000 ja toinen 2017, eli ne voivat olla oman aikansa kuvia. Jos kirjojen kirjoittajat työskentelevät erilaisen tutkimuskentän parissa, sekin voi vaikuttaa siihen, minkä haastattelulajeista näkee käytetyimmäksi. Ammattitutkijoiden ja opiskelijoiden tekemissä tutkimuksissa voi olla käytössä erilaiset haastattelulajit.

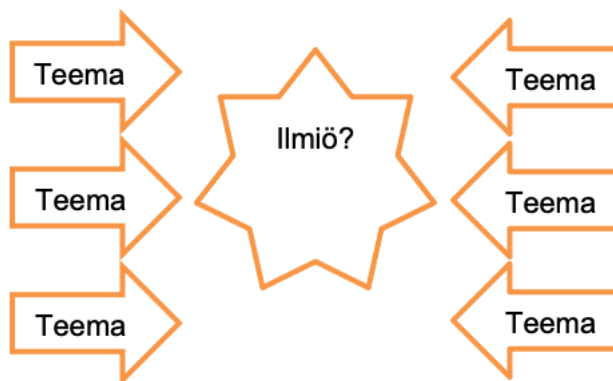
Lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimallista puhutaan puolistrukturoituna tai puolistandardoituna haastatteluna. Tästä haastattelumuodosta ei ole mitään yhtä määritelmää. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47.) Eskolan ja Suorannan (2000, 86) mukaan puolistrukturoidulla haastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa haastateltaville on olemassa valmiit kysymykset, mutta ei valmiita vastauksia. Haastateltava ohjaa haastateltavaa valmiilla kysymyksillä, mutta vastausvaihtoehtoja ei ole annettu valmiiksi, joten haastateltava joutuu itse pohtimaan ja kertomaan omin sanoin asiasta.

Tässä opinnäytetyössä käytetty puolistrukturoitu teemahaastattelu on sekoitus lomakehaastattelua ja teemahaastattelua. Kysymykset ovat valmiita, kuten lomakehaastattelussa, mutta vastausvaihtoehtoja ei ole annettu valmiiksi, vaan haastateltava pääsee itse pohtimaan vastausta kysymykseen ja kertomaan oman näkökulmansa aiheesta. Käsittelyn yhdenmukaisuus vähenee teemahaastattelussa, mutta valmiilla kysymyksillä säilytetään kuitenkin yhteinen linja kaikissa haastatteluissa (kuva 4). Puolistrukturoidulla haastattelulla pyrin varmistamaan, etten ohjaisi haastattelijana liikaa haastateltavien vastauksia. Kun valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut, on mahdollista, että haastateltavat vastasivat rehellisemmin esitettyihin kysymyksiin kuin valmiilla vastausvaihtoehdoilla.



Kuva 4. Teemahaastattelu suhteessa lomakehaastatteluun ja strukturoimattomaan haastatteluun (Hirsjärvi & Hurme 2000, 44).

Teemahaastattelulla tutkija pyrkii ymmärtämään ja saamaan käsityksen tutkittavasta ilmiöstä. Haastatteluissa tutkimuksen kohteena on ihminen, jolta tutkija pyrkii saamaan tietoja sanallisesti eri teemojen avulla. Vastaukset tutkijan esittämiin kysymyksiin tuottavat pienen siivun ymmärrystä haastattelijalle käsillä olevasta aiheesta. Usein vastauksista voi herätä uusia kysymyksiä. Tutkija pyrkii rakentamaan analysointivaiheessa kysymyksien ja vastauksien kokonaisuudesta kokonaisvaltaisen käsityksen tutkimuskohteesta. (Kananen 2017, 90.) Haastattelin tässä opinnäytetyössä neljä poliisia, jotka työskentelevät Itä-Suomen poliisilaitoksella Joensuun poliisiasemalla rikostorjuntasektorilla. Haastattelut järjestettiin rauhallisessa paikassa, jossa haastattelija ja haastateltava pystyivät keskittymään rauhassa haastattelutilanteeseen. Teemoilla eli ennalta määrätyillä kysymyksillä selvitin haastateltavien kokemuksia tutkittavasta aiheesta (kuva 5).



Kuva 5. Teemat auttavat tutkijaa ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä (Kananen 2017, 90).

3.3 Aineiston keruu

Aineisto on kerätty haastattelemalla Joensuun poliisiasemalla rikostorjuntasektorilla työskenteleviä poliiseja. Hain opinnäytetyöhön tutkimuslupaa Itä-Suomen poliisilaitokselta. Lähetin

haastattelukutsun (LIITE 2) sähköpostitse työntekijöille. Haastattelukutsussa mainittiin, että haastateltaviksi etsitään poliisivirassa työskenteleviä henkilöitä. Haastattelukutsussa kerrottiin myös, että viikkoliikunnan hyödyntäminen ei ole edellytys haastatteluun osallistumiselle, vaan olisi hyvä, mikäli joukossa olisi myös henkilöitä, jotka eivät syystä tai toisesta hyödynnä viikkoliikuntaa.

Haastateltaviksi valikoitui neljä poliisia, jotka työskentelevät rikostorjuntasektorilla. Heidät valittiin ilmoittautumisjärjestyksessä, eli en valikoinut mielestäni sopivia haastateltavia ilmoittautuneiden joukosta. Henkilöt haastateltiin rauhallisessa paikassa, jossa haastattelijä sekä haastateltava pystyivät keskittymään ja keskustelemaan avoimesti. Haastattelut tallennettiin puhelimesani olevaan Sanelin-sovellukseen. Haastattelut tehtiin teemahaastatteluna, joka on Kanasen (2017, 88) mukaan käytetyin haastattelumenetelmä. Teemahaastattelussa haastateltavalta kysytään valmiit avoimet kysymykset, mutta ei anneta valmiita vastausvaihtoehtoja, joten haastateltava joutuu pohtimaan omin sanoin käsiteltävää asiaa (Eskola & Suoranta 2000, 86). Haastattelurunko oli kaikille haastateltaville sama ja se on tämän opinnäytetyön liitteenä (LIITE 1).

Haastateltaville luvattiin, että heidän henkilöllisyytensä salataan parhaalla mahdollisella tavalla opinnäytetyössä, mutta heille myös kerrottiin, että osa heidän tiedoistaan tulee näkyviin. Jokaiselle haastateltavalla sopi, että opinnäytetyöhön tulee näkyviin osallistujajoukon iät, asemat ja virkaikat. Virkaikä ja asema voivat vaikuttaa mielestäni merkittävästi siihen, millä tavalla haastateltava suhtautuu tutkittavaan aiheeseen. Tietosuojalain (1050/2018) mukaisesti henkilötietojen käsittely on sallittua, jos käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (Tietosuojalaki 2:4). Ranta ja Kuula-Luumi toteavat artikkelissaan (2017, 415), että haastateltava voi antaa pätevän suostumuksen henkilötietolain perusteella henkilötietojensa käsittelyyn, mikäli se on vapaaehtoista, yksilöityä ja perusteltua.

Haastateltavilta kysyttiin taustatiedoiksi nimi, sukupuoli virkaikä, asema ja ikä. Haastateltavien yksityisyyden suojaamiseksi, tarkkoja henkilötietoja ei tutkimuksessa kerrota. Haastateltavat olivat iältään 31–45-vuotiaita, ja heidän virkaikänsä on 1–20 vuotta. Haastateltavista kaksi henkilöä työskentelevät miehistötehtävissä ja toiset kaksi työskentelevät esimiehenä. Haastateltavina oli kaksi naista ja kaksi miestä. Haastateltavat ovat nimetty tutkimuksessa kirjaimilla A, B, C ja D.

Haastateltava A:lla on virkaikää 1 vuosi.

Haastateltava B:llä on virkaikää 15 vuotta.

Haastateltava C:llä on virkaikää 18 vuotta.

Haastateltava D:llä on virkaikää 20 vuotta.

3.4 Aineiston litterointi, luokittelu ja analysointi

Laadullisen tutkimuksen aineiston käsittely lähtee aineiston muokkaamisesta yhteismitalliseen muotoon. Tämä tarkoittaa aineiston muuttamista tekstimuotoon litteroimalla. Litterointi ei itsessään ole vielä aineiston analysointia, vaan se on tekninen toimenpide. (Kananen 2017, 134.) Tässä tutkimuksessa valitsin haastateltavaksi neljä poliisia rikostorjuntasektorilta. Valitsin heidät ilmoittautumisjärjestyksessä. Litteroin haastattelut jokaisen haastattelun jälkeen ja tallensin litteroinnit tietokoneelle tekstitiedostona.

Litteroinnin tarkoituksena on saada kerätty aineisto helpommin käsiteltävään muotoon. Tutkija joutuu pohtimaan litteroinnin tarkkuutta ja miettimään, mikä on oleellista aineiston analysoinnin kannalta. Litteroinnissa on eri tasoja, jotka ovat esimerkiksi sanatarkka litterointi, yleiskielinen litterointi ja propositiotason litterointi. Sanatarkassa litteroinnissa jokaiset eleet ja äännähdykset litteroidaan, kun taas yleiskielisessä litteroinnissa haastattelu muokataan kirjakielelle. Propositiotasolla kirjataan ylös vain ydinsisältö ylös. (Kananen 2017, 134–134.) Tämän tutkimuksen haastattelut on litteroitu sanatarkan ja yleiskielisen litteroinnin välimallilla. Kaikkia äännähdyksiä ja taukoja ei ole litteroitu. Olen pyrkinyt havainnoimaan ja litteroimaan merkitsevät tauot, joilla saattaa olla vaikutusta aineiston analysointivaiheessa. Mikäli haastateltavien vastauksissa on ollut paljon täytesanoja, jotka eivät ole relevantteja tutkimuksen kannalta, olen jättänyt ne litteroimatta.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on yleensä melko laaja aineisto. Sen takia aineistoa pitää tiivistää, ja se tapahtuu luokittelemalla aineistoa. Luokittelemalla tutkija etsii aineistosta ennalta määrättyjen kysymysten perusteella vastauksia aineistosta. Tutkijalla tulee olla jonkinlainen ajatus siitä, mitä hän aineistosta etsii. Tutkijan tulee olla kuitenkin tarkkana, etteivät ennako-oletukset ohjaa liikaa tulkintaa. (Kananen 2017, 136.)

Teemahaastattelurunko toimii hyvin aineiston koodaamiseen. Teemahaastattelurungon muodostamiseen on käytetty tietoperustassa kerättyä teoreettista näkemystä ja mahdollisesti omaa kokemusta. Aineistosta on mahdollista etsiä ennalta määrättyihin haastattelukysymyksiin vastauksia. Tämä tapa koodata aineistoa voi aiheuttaa kysymyksiä, kuinka vahvasti tutkijan oma tulkinta on vaikuttanut siihen, millaisia asioita aineistosta on löytynyt. Sen takia tutkimusraporttiin on tärkeää nostaa esille suoria lainauksia aineistosta. (Eskola & Suoranta 2000, 152.) Tässä opinnäytetyössä haastateltavina oli neljä poliisia, joten haastatteluaineisto ei ollut haasteellisen laaja. Aineistoa täytyi silti luokitella, että haastatteluista löytyi vastauksia tutkimusongelman selvittämiseksi. Koodaaminen tehtiin käyttämällä teemahaastattelurungon kysymyksiä.

Kvalitatiivisen aineiston analysointiin sopii hyvin teemoittelu, kun on tarkoitus ratkaista tai selvittää jokin käytännöllinen ongelma. Silloin aineistosta voidaan poimia kätevästi tutkimusongelmaan

liittyvää tietoa. Pidemmälle vietyä aineiston teemoittelun avulla voidaan saada esille kokoelma erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin. Aineisto ja teoria ovat tiukasti yhdessä, kun analysointi tehdään teemoittelemalla. (Kortteinen 1992, viitattu teoksessa Eskola & Suoranta 2000, 178–179.) Aineistoa analysoitiin teemoitellen kerätty aineisto haastattelurungon ja tutkimuskysymysten perusteella. Aineistosta nousseiden vastausten yhteyteen liitettiin tietoperustassa esille nousseet tiedot tukemaan analyysia, ettei tuloksista tulisi vain sitaattikokoelmaa.

Teemoittelin aineiston neljään eri kategoriaan, jotka ovat:

1. Viikkoliikunnan hyödyntäminen
2. Viikkoliikunnan vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen työhyvinvointiin
3. Viikkoliikunnan riittävyys
4. Työhyvinvoinnin edistäminen viikkoliikunnalla ja työnantajan tuki liikunnan harrastamiseen.

Haastattelurungossa oli 12 kysymystä ja koodasin jokaisen haastateltavan vastaukset kysymysten alle. Sen jälkeen muodostin neljä kategoriaa, jotka ovat laajempia kuin pelkät tutkimuskysymykset, mutta käsittelevät samaa asiaa. Etsin haastatteluaineistosta vastauksia näihin yllä esitettyihin alakategorioihin käymällä läpi koko aineiston useaan kertaan. Näin varmistuin siitä, että tulen etsineeksi vastauksia kysymyksiin koko aineistosta, enkä vain tietyistä kysymyksistä. Aineisto jaettiin neljään kategoriaan, jotta aineistosta tulisi etsittyä mahdollisimman monipuolisesti vastauksia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Pelkkiin tutkimuskysymyksiin pohjautuva analyysi olisi saattanut jättää aineistosta asioita huomioimatta, jotka eivät suoraan vastaa kysymyksiin.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä osiossa käydään läpi haastatteluista esille nousseita asioita. Olen analysoinut aineistoa teemoittelemalla aineiston neljään eri kategoriaan. Haastateltavien vastaukset kysymyksiin esitellään kategorioittain ja vertaillaan tietoperustaan. Aineistosta on nostettu sitaateilla esille haastateltavien näkökulmia aiheeseen.

4.1 Viikkoliikunnan hyödyntäminen

Haastatteluissa kävi ilmi, että kaikki haastateltavat ajattelevat myönteisesti viikkoliikunnan mahdollisuudesta. Haastateltavista A ja D kertoivat harrastavansa viikkoliikuntaa epäsäännöllisesti, mutta hyödyntävät sitä kuitenkin aika ajoin. A kertoi, että hän harrastaa viikkoliikuntaa kuukausitasolla noin yhden tunnin. D kertoi, että hän harrastaa liikuntaa 1–2 tuntia kuukaudessa työajalla.

B ja C kertoivat, että he hyödyntävät lähes poikkeuksetta viikkoliikuntaa joka viikko. B kertoi, että hän liikkuu lähes joka viikko maksimiajan eli 2 tuntia työajalla. C kertoi, että hän tavoittelee liikkuvansa joka viikko vähintään yhden tunnin työajalla, ja välillä hän onnistuu liikkumaan jopa kaksi tuntia viikossa työajalla. UKK-instituutin suosituksen mukaan 18–64-vuotiaiden tulisi liikkua viikoittain reipasta liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia tai raskasta liikuntaa 1 tunti ja 15 minuuttia. Sen lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi olla kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2021 [Luettu 3.11.2021]). Viikkoliikuntaa kaksi tuntia viikossa harrastamalla olisi mahdollista liikkua jo iso osa yleisten suositusten liikuntamääristä.

A kertoi, että hän aikoo ja haluaa hyödyntää viikkoliikuntaa tulevaisuudessa paremmin. Hän on kuitenkin virkaiältään vielä nuori ja on sen takia keskittynyt tähän mennessä työn opiskeluun. Hän kertoi haastattelussa, että moni pidempään töissä ollut työkaveri kyllä hyödyntää viikkoliikuntaa aktiivisesti ja maksimimäärän joka viikko, eli se olisi hänellekin mahdollista. Haastattelussa A kertoi olevansa ehdottomasti sen kannalla, että kunhan pääsee sopivasti työn rutiineihin kiinni, liikunnan harrastaminen onnistuu jatkossa paremmin.

A: ”Ku on sitten myös ihan niinkun työtä mitä tehdä ja kiireistä työtä niin ei oo ehkä käyny mielessä, mutta tuota aina kun sen asian tiedostaa niin kyllähän sen niinkun mahdollisuudet on ja kollegat käy ketkä on olleet pidempään töissä niin viikkoliikunnalla säännöllisesti ja se on kyllä nytten itelläkin ehkä tässä kohtaa tulee itelläkin jatkossa käyttöön aktiivisemmin.”

D kertoi, että hän haluaa mieluummin hoitaa työtehtävät kuin mennä harrastamaan viikkoliikuntaa, ja siksi tunnit jäävät kuukausitasolla vähäisemmiksi, kuin mitä olisi mahdollista harrastaa. Hän

sanoi, että hänellä olisi periaatteessa mahdollista harrastaa liikuntaa enemmän työajalla, mutta liikuntaa tulee kuitenkin vapaa-ajalla harrastettua niin paljon, ettei se ole hänelle niin tärkeää kuin taas työtehtävin hoito. Hän kertoi haastattelussa, että tavoitteena olisi kuitenkin harrastaa vähintään yksi tunti viikossa työajalla liikuntaa, ja ehkä tulevaisuudessa se onnistuukin.

B kertoi olevansa sitä mieltä, että jokaiselle löytyy mahdollisuus harrastaa viikkoliikuntaa kaksi tuntia viikossa lähes poikkeuksetta, kun vain suunnittelee työviikkoaan. Hän puhui nimenomaan rikostorjunnassa työskentelevistä henkilöistä. Hän oli vahvasti sitä mieltä, etteivät työt lopu, vaikka välissä kävisikin harrastamassa liikuntaa.

B: ”Ja mie oon aina kannustanut kaikkia alaisiani, että menkää liikkumaan ja käyttäkää se kaksi tuntia. Meidän työt ei tuolta pöydältä katoa. Eikä ne kyllä lopukkaan.”

C oli samalla linjalla B:n kanssa. Hän kertoi haastattelussa, että jokaisella on kyllä usein mahdollisuus harrastaa liikuntaa, kunhan suunnittelee työtehtäviään. Hän kertoi olevansa sitä mieltä, että monessa työtehtävässä on mahdollista löytää aikaa työaikana harrastettavalle liikunnalle edes tunniksi viikossa, joka on jo pitkällä tähtäimellä hyvä määrä työkyvyn edistämiseksi.

C: ”...oon kyllä huomannu tässä vois sanoo varmaan viimeisen kymmenen vuoden aikana et organisaatiossa tai talon sisällä on paljon semmosia jotka menevät tavallaa paljon niin työorientoituneesti tai että työjutut on paikko hoitaa mut sit jos mietitään et sie voit kuitenkin jäädä vaikka kolmeks viikkoo sit kesälomalle niin siitä huolimatta ne työt kyllä oottaa siellä.”

Manka & Manka (2016, 28) toteavat teoksessaan, että kiire ja aikapaine ovat kasvaneet työympäristöissä. Haastateltavilla oli erilaisia suhtautumisia liikunnan harrastamiseen työajalla. Haastatteluissa ei kuitenkaan käynyt ilmi, että se johtuisi siitä, että kiire ja aikapaine ovat kasvaneet yleisesti työympäristöissä.

4.2 Viikkoliikunnan vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen työhyvinvointiin

Jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että viikkoliikunta vaikuttaa positiivisesti varsinkin psyykkiseen hyvinvointiin. Tätä käsitystä tukee myös Ahosen ja Sandströmin teoksessa esille tuotu tutkimus, jonka mukaan useasti viikossa harrastettu keskitasoinen liikunta edistää tehokkaasti psyykkistä hyvinvointia (Kramer ja Erickson 2007, Li ym. 2009, viitattu teoksessa Ahonen & Sandström 2011, 142.)

Kaikki olivat ylipäättään sitä mieltä, että heille liikunnan harrastaminen, oli se sitten työ- tai vapaa-ajalla, on ensisijaisesti psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämistä. Kaikkien haastateltavien mielestä fyysinen hyvinvointi on myös tärkeä hyöty, mutta heidän mielestään psyykkisen hyvinvoinnin

parantaminen liikunnalla on vielä tärkeämpää. Virolaisen (2012, 18) mukaan psyykkisen hyvinvoinnin kohentaminen voi vaikuttaa merkittävästi yleisen työhyvinvoinnin paranemiseen, ja se voi näkyä sairauspoissaolojen vähenemisenä. Hän toteaa, että fyysisellä hyvinvoinnilla ei ole välttämättä kovin suurta merkitystä kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin, jos psyykkisestä hyvinvoinnista ei pidetä huolta. Työterveyslaitoksen mukaan liikunta vähentää työntekijöiden sairauksia sekä vahvistaa fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja työntekijällä (Työterveyslaitos 2021 [Luettu 11.8.2021]). Haastateltujen kokemukset viikkoliikunnan vaikuttavuudesta työhyvinvointiin on samankaltainen, kuin mitä asiantuntijat ovat aiheesta mieltä.

A pohti haastattelussa, että liikunnan lisäämä fyysinen hyvinvointi on suoraan yhteydessä henkiseen hyvinvointiin. Hän ei koe eri liikuntalajien vaikuttavan hyvinvointiin eri tavalla. Hänelle on tärkeintä päästä liikkumaan säännöllisesti hyvinvoinnin turvaamiseksi. Rankka fyysinen liikuntasuoritus vaikuttaa hänen mielestensä seuraavana päivänä positiivisesti, kun töissä on skarpimpi olo. Hän ei koe työnsä olevan tällä hetkellä fyysisesti rankkaa, joten työn fyysisyyden vuoksi hän ei liikuntaa tarvitse.

A: ”...liikunnan hyödyt ovat tällä hetkellä itselle juuri ne psyykkisiä että ei oo työ niin raskasta päivittäistutkinnassa et niinku sen puolesta tartteis kuntoilla tai kuntoa kohottaa et enemmän mitä se tuonne korvien väliin aiheuttaa niin ne on ne hyödyt.”

B totesi, hän on huomannut viikkoliikunnalla olevan sekä fyysisiä että psyykkisiä vaikutuksia työhyvinvointiin, ja ne ovat olleet nimenomaan positiivisia. Hän kertoi, että työpäivän aikana on virkistävää käydä välillä liikkumassa, koska sen jälkeen on taas virkeämpi olo tehdä töitä, kun palaa töiden ääreen. Hän sanoi myös, ettei hänellä olisi aikaa käydä kuntosalilla vapaa-ajalla, joten viikkoliikunnalla on isokin vaikutus hänen fyysiseen työhyvinvointiinsa. Hän on huomannut, että kun kesälomalla ei tule käytyä salilla, menee selkä jumiin, jolloin yleinen hyvinvointi laskee.

Duodecim Käypä hoito oppaassa todetaan, että aikuiselle suositellaan kestävyysliikuntaa ja lihasvoimaa sekä lihaskestävyyttä tukevaa liikuntaa (Duodecim Käypä hoito 2021 [Luettu 16.8.2021]). Viikkoliikunnasta on B:lle se hyöty, että hän pystyy liikkumaan suositusten mukaisesti, koska muuten hänellä ei olisi aikaa käydä kuntosalilla.

B: ”... oon nyt huomannu kolmena kesänä ku oon ollu kesälomilla, et miulla menee selkä aina tosi huonoon kuntoon ja mie en kohta keksi muuta syytä kun sen että ku neljä viikkoo lomalla ja ei käy salilla niin jotenkin selkä menee kipeeks. Kun sitten kun tuun taas töihin ja rupeen käymään salilla niin se pysyy paljon paremmassa kunnossa.”

C toi haastattelussaan esille sen, että hänelle liikunnan harrastaminen on ennen kaikkea psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Mikäli hän ei jostakin syystä ole päässyt harrastamaan liikuntaa sen huomaa yleisessä voinnissa.

C: ”Ja kyllä sen tietää, jos ei oo kolmeen neljään päivään päässyt liikkumaan niin se rupee sekä fyysisesti että rupee vituttamaan et nyt pitäis niinku päästä liikkumaan.”

C nosti myös esille kokonaiskuormituksen huomioimisen työhyvinvoinnin ylläpidon kannalta. Kaikkien elämän osa-alueiden kesken tulee löytää sopiva balanssi, ettei kokonaiskuormitus kasva liian suureksi. Vaikka liikunta onkin ensisijaisesti työhyvinvointia ja hyvinvointia ylipäätään lisäävä tekijä, se voi myös kääntyä itseään vastaan, ellei palautumisesta muista huolehtia riittävästi.

Onnettomuusherät lajit voivat vaikuttaa negatiivisesti fyysiseen sekä psyykkiseen työhyvinvointiin C:n mielestä. C kertoi, että hän suosii nykyään mielellään urheilua, jossa on niin sanotusti kontrolli itsellä, eli turvallisella tekniikalla pystyy ennalta estämään tapaturmien syntyä. Kampailulajeissa ja pallopeleissä ei välttämättä voi täysin ennalta estää tapaturmien syntyä, koska mukana on toinenkin osapuoli, joka on aktiivinen tekijä. C:n kokemuksen mukaan fyysinen loukkaantuminen vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin, koska ei pysty harrastamaan urheilua niin kuin on tottunut.

C: ”... kyllä semmoset loukkaantumisherät lajit niin kyllä semmoset aina se sanotaanko et kyllä jos jotakin paikkaa kolottaa niin kyllä se vituttaa tuonne hartioidenkin väliin kun ei pysty tekemään jotakin...”

D kertoi, että silloin kun hän kerkeää viikkoliikuntaa harrastamaan, ovat vaikutukset fyysisellä ja psyykkisellä tavalla positiivisia. Hän totesi, että liikunnalla ylipäätään on lähes aina positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin, paitsi silloin, jos on rankka treenijakso, ja palautuminen jää sen takia vähäiseksi. Myös rankat treenit voivat vaikuttaa negatiivisesti työhyvinvointiin, jos paikat ovat kipeänä ja siitä syystä töissä oleminen tuntuu hankalalta. Myös riskilajit, joissa voi sattua isompi loukkaantuminen, joka vie työkyvyn, voi vaikuttaa negatiivisesti työhyvinvointiin.

D: ”Ja toki sit jos tulee sittten muita sellasia riskilajeja harrastettua et missä tulee ja et on vamma riski suurempi niin toki siinä aina ottaa sellaisen tietoisin riskin, että saattaa työkyky mennä. Ja ite kun tuossa on ollut työkyvytön pari kuukautta ja yli on tänä vuonna niin kyllä se on iso asia kenen tahansa elämässä.”

Aikaisemmassa tutkimuksessa on todettu aerobisen kunnon kasvun vaikuttavan positiivisesti fyysiseen minäkäsitykseen eli psyykinen hyvinvointi parantuu (Schneider ym. 2008, viitattu teoksessa Ahonen & Sandström 2011, 142.) C:n ja D:n pohtima loukkaantuminen tapahtuu, ja

liikuntaa ei pääse harrastamaan, se voisi vaikuttaa negatiivisesti fyysiseen minäkäsitykseen. Fyysisen minäkäsityksen heikentyminen voisi myös vaikuttaa työhyvinvointiin.

4.3 Viikkoliikunnan riittävyys

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, ettei kaksi tuntia viikossa riitä yksistään kunnon ylläpitämiseksi, vaan siihen tarvitsee muutakin liikuntaa tueksi ympärille. Jokainen oli kuitenkin sitä mieltä, että viikkoliikunta on hyvä apu kunnon ylläpitämiseen. B totesi, että kaksi tuntia joka viikko on kuitenkin ihan hyvä määrä kaiken muun liikunnan lisäksi, mitä hän itse harrastaa.

B: ” Ei se pelkästään riitä se kaksi tuntia viikossa minun mielestä ja muutenkin kun haluu olla hyvässä kunnossa, niin ei riitä mut se on hyvä tuki ja lisä. Ja kyllähän se on aina kaksi tuntia eteenpäin niinku viikkotasolla.”

C:n haastattelussa nousi esille viikkoliikunnan hyödyn määrä, mikäli sitä määrättäisiin harrastamaan joka viikko. Hän totesi, että varsinkin huonokuntoisimmilla säännöllisellä kahden tunnin viikkoliikunnan harrastamisella voisi olla merkittävää hyötyä kunnon kehityksen kannalta.

C: ”...jos mennään siihen et kun määrättäs tavallaan et työ käynte sen kaksi tuntia viikossa liikumassa ja katotaan tällaista fysiikka tai voimaharjoitteluun liittyviä tutkimuksia niin kyllä. Jos sie yhen kerran viikossa käyt tekemässä tunnin voimaharjoittelua niin sie pystyt saamaan 75 prosentin hyödyn voimaharjoittelusta siitä mitä sie voit saada et sie käyt neljästi viikkoon. Se menee suurinpiirtein sillä tavalla et yhdellä harjoittelulla sie voit saada suurinpiirtein 75 prosentin hyödyn, kahdella harjoittelulla 85 ja kolmella harjoittelulla 90 prosenttia ja kaikki mikä menee sen 90 prosentin yläpuolelle niin siihen vaikuttaa sitten kaikki ruuat ja kaikki muu mahdollinen se on sitten sitä hienosäätöä et se on niinkin iso hyöty niinkun yhdelläkin tunnilla saatavissa.”

D totesi, että kaksi tuntia viikossa ei pelkästään riitä siihen, että kuntotaso pysyy vaadittuna, mutta se on hyvä apuväline siihen. Hän ei näkisi mahdollisena tuntien nostamista suuremmaksi viikkotasolla, vaan koki tämän olevan hyvä määrä. D toi esiin myös sen, että poliiseilta vaaditaan muutenkin tietynlaista käytöstä myös siviilielämän puolella, ja liikunnan harrastaminen liittyy omalta osaltaan siihen vaatimukseen. Laki poliisihallinnosta (110/1992) määrää, että poliisimiehen on käyttäydyttävä myös vapaa-ajalla siten, ettei vaaranna poliisiin kohdistuvaa luottamusta.

D: ” Niin kuin meidän on muutenkin käyttäydyttävä poliisille sopivalla tavalla niin tietyllä tavalla se meidän ammatti vaatii myös muuta sitoutumista, että ei voi vain lötköttää sohvalla vaan sitä vapaa-aikaa, tai sit on jotain pielessä.”

Duodecim Käypä hoito suosituksessa todetaan, että oikein tehty liikunta vähentää merkittävästi riskiä sairastua eri sairauksiin ja liikunta tukee hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Suosituksen mukaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa olisi hyvä harrastaa 150 minuuttia viikossa tai rasittavampaa liikuntaa 75 minuuttia viikossa. Kestävyysliikunnan lisäksi kaikille suositellaan myös lihasvoimaa tai lihaskestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa kaksi tuntia viikossa. (Duodecim Käypä hoito 2021 [Luettu 16.8.2021].) Haastateltavien käsitykset liikunnan määrän riittävydestä ovat linjassa Käypä hoito suosituksen kanssa. Jokainen oli kuitenkin sitä mieltä, että se on hyvä lisä vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan lisäksi. Jos jokainen pystyisi hyödyntämään viikkoliikuntaa kaksi tuntia viikossa, jäisi vapaa-ajalle reilummin aikaa muuhunkin kuin urheiluun, vaikka haluaisi tähdätä suosituksen mukaisiin liikuntamääriin.

4.4 Työhyvinvoinnin edistäminen viikkoliikunnalla ja työnantajan tuki liikunnan harrastamiseen

Jokaisen haastateltavan mielestä viikkoliikunnalla pystyy tukemaan omaa työhyvinvointiaan. Kaikki olivat sitä mieltä, että sillä on erityisesti positiivisia vaikutuksia psyykkiseen työhyvinvointiin, mutta se vaikuttaa myös positiivisesti fyysiseen työhyvinvointiin. Jokaisen mielestä heillä on kyllä hyvin mahdollistettu työhyvinvoinnin edistäminen viikkoliikunnalla, ja sen harrastaminen on enemmän itsestä kiinni. Kehitettäväkin löytyi liittyen työhyvinvoinnin edistämiseen liikunnalla.

Poliisissa työnantajan liikunnan tuki on hyvä haastateltavien kokemuksen mukaan, jos vertaa Työterveyslaitoksen ja Euroopan terveys- ja työturvallisuusviraston tilaaman työntekijäkyselyn tuloksia. Siinä kävi ilmi, ettei 26 prosentin kyselyyn vastanneiden työnantaja tue liikuntaa millään tavalla. (Työterveyslaitos 2021 [Luettu 26.11.2021]).

A:n haastattelussa nousi esille, että hänen mielestään olisi hyvä, jos viikkoliikuntaa pystyisi käyttämään joustavammin. Nyt aika on rajattu yhteen tuntiin kerrallaan, mutta hänen mielestään olisi parempi, jos olisi mahdollista käyttää kaksi tuntia putkeen. Silloin olisi mahdollista tehdä laajempi harjoitus, kun aikaa olisi enemmän käytettäväksi.

A: "...paras mahdollinen ois se että sais itse valita että onko viikon aikana tai käyttäkö sen viikkoliikunta tunnit kerralla vai tunnin erissä."

B, C ja D pitivät kaikki viikkoliikuntaa hyvänä mahdollisuutena työhyvinvoinnin edistämiseen. Jokainen oli kuitenkin sitä mieltä, että työhyvinvoinnin tukeminen liikunnan osa-alueella on heikentynyt työnantajan puolesta. Jokainen heistä nosti esille, että aikaisemmin on ollut käytössä Smartum-liikuntasetelit, joilla on voinut käydä työnantajan tukemana harrastamassa liikuntaa.

Manka ja Manka (2016, 80) toteavat teoksessaan, että työhyvinvointi vaatii aktiivista toimintaa ja toiminnan arviointia. Liikuntasetelit ovat aikanaan jääneet pois käytöstä, mutta tämän opinnäytetöiden haastattelujen perusteella niille olisi edelleen kysyntää. Haastatteluissa ei noussut esille, että niiden pois jääminen olisi suoranaisesti laskenut työhyvinvointia, mutta on syytä pohtia, lisääisivätkö ne työhyvinvointia uudelleen käyttöön otettuna.

B totesi, ettei hänen liikkumisensa ole liikuntaseteleiden pois jäämisen myötä muuttunut, mutta ne olivat silti hyvä lisäetu, joilla oli mahdollista harrastaa liikuntaa monipuolisesti. C kertoi, että liikuntaseteleiden tilalle on tullut mahdollisuus osallistua työporukalla johonkin julkiseen liikuntatapahtumaan, ja työnantaja maksaa liittymismaksut. C:n mielestä tämän liikuntaedun käyttäminen on kuitenkin hyvin monimutkaista ja aikaa vievää.

C: ”Liian vaikeeks se on tehty et harva sitä tekee. Ja kyllä mie tiiän seuraavan kerran kun jos mie meinaan ilmottautuu esimerkiksi niin en aio hakee koska paljon nopeemmin mie maksan sen 20 euroo ja se on sillä selvä.”

Työterveyslaitoksen mukaan hyvinvoiva työntekijä on tehokas ja motivoitunut tekemään työtään (Työterveyslaitos 2021 [Luettu 21.05.2021]). Osan haastateltavien puheista välittyi, että he olivat kokeneet liikuntasetelit hyvinvointia lisääväksi tekijäksi. Liikuntaseteleillä saattaisi siis olla mahdollisuus vaikuttaa ainakin joidenkin työntekijöiden tehokkuuteen ja motivaatioon työtään kohtaan.

D totesi, että kaikki työntekijät eivät halua viikkoliikuntaa harrastaa, vaan he käyvät mieluummin omalla ajalla urheilemassa. Tällä hetkellä viikkoliikunnan järjestäminen asettaa hänen mukaansa työntekijöitä eriarvoiseen asemaan, koska viikkoliikunnan harrastaminen on rajattua poliisiaseman kuntosalille tai lenkkeilyksi lähialueelle koronan takia. Esimerkiksi ulkopuolisille kuntosalille ei voi mennä, mikä voi vaikuttaa siihen, etteivät kaikki käytä viikkoliikuntaa niin aktiivisesti kuin ilman tällaisia rajoituksia. Hänen mielestään liikuntamyönteisyyden tulisi lähteä poliisihallituksesta asti, että poliisilaitos tasolla olisi mahdollista tukea työntekijöiden liikuntaa mahdollisimman hyvin.

D: ”Ja sitten tavallaan tää tukien puuttuminen ja muu tämmönen liikuntamyönteisyyden kasvattaminen niin se on ennen kaikkea kiinni poliisihallituksesta.”

Poliisihallitus toteaa määräyksessään kuntoliikunnasta ja kilpaurheilusta, että liikunnan tiedetään yleisesti olevan hyödyllistä terveyden edistämisen kannalta. Määräyksessä viitataan lakiin poliisihallinnosta (110/1992), jonka mukaan poliisien tulee pitää yllä riittävää kuntotasoa työtehtävien hoitamiseksi. Työnantaja tukee liikunnan harrastamista, mutta vastuu siitä on työntekijällä itsellään. (Määräys POL-2017-21571 2018, 1.) Haastateltavat kokivat, että

viikkoliikunta on hyvä etu, jolla pystyy parantamaan omaa työhyvinvointiaan fyysisellä ja psyykkisellä tasolla.

5 POHDINTA

Pohdintaosiossa tehdään johtopäätökset tutkimusten tulosten perusteella ja pohditaan, onko opinnäytetyön tulokset luotettavia. Osiossa arvioidaan opinnäytetyön eettisyyttä ja miten aiheesta voisi tehdä jatkotutkimuksia.

5.1 Johtopäätökset

Viikkoliikuntaa hyödynnetään vaihtelevasti haastattelujen perusteella. Tämän opinnäytetyön perusteella ei voi tehdä yleistyksiä koko poliisiaseman poliisivirassa oleviin henkilöihin, mutta se antaa suuntaa, millainen tilanne viikkoliikunnan hyödyntämisessä on.

Jokainen haastateltava koki, että viikkoliikuntaa on mahdollista hyödyntää, jos vain itse järjestee ajan sille. Haastateltavina oli kaksi miehistössä työskentelevää sekä kaksi esimiehenä työskentelevää henkilöä. Johtoasemassa työskentelevät kokivat tärkeänä, että jokaisella olisi mahdollisuus harrastaa liikuntaa työajalla mahdollisimman paljon, ja he ovat kannustaneet alaisiaan siihen.

Omat kokemukseni ovat samanlaiset kuin haastatteluissa esille tulleet. Kun suoritin työharjoittelua Joensuun poliisiasemalla rikostorjuntasektorilla, viikkoliikuntaa pystyi hyödyntämään vapaasti, kunhan järjesti työtehtävät sopivasti.

Työntekijän asemalla ei ollut merkitystä siihen, kuinka hän koki voivansa hyödyntää viikkoliikuntaa. Virka-ikäkkään ei ollut vaikutusta, vaan isoin vaikutus haastattelujen perusteella oli sillä, että miten itse arvottaa liikunnan ja työtehtävät. Kaksi haastateltavaa sanoi, että työt eivät lopu kuitenkaan, vaikka välillä kävisikin urheilemassa.

Ajattelin itse alun perin, että asemalla saattaisi olla enemmänkin merkitystä, kuinka viikkoliikuntaa hyödyntää. Ajattelin, että miehistössä työskentelevän saattaisi olla helpompaa käydä urheilemassa työajalla, koska esimiehenä työskentelevillä vastuu siitä, että toiminta pysyy käynnissä koko työpäivän ajan. Haastattelujen perusteella asemalla ei kuitenkaan ollut merkitystä.

Jokainen haastateltava kertoi harrastavansa liikuntaa aktiivisesti vapaa-ajalla. Liikunnan harrastaminen oli heille itsestäänselvyys, ja kaikki pitivät työnantajan mahdollistamaa viikkoliikuntaa positiivisena asiana. Jokainen haastateltava sanoi, että työajalla harrastettu liikunta on hyvä lisä normaaliin vapaa-ajalla tehtyyn liikuntaan. Jos viikkoliikunta ei jostain syystä saisi harrastaa, se ei vaikuttaisi haastateltavien motivaatioon harrastaa liikuntaa.

Suurimpana tekijänä viikkoliikunnan hyödyntämiseen voi olla mielestäni yleinen ilmapiiri siihen suhtautumisessa. Mikäli moni työkaveri hyödyntää viikkoliikuntaa, on sitä todennäköisesti helpompi hyödyntää myös itse. Esimiesten suhtautumisella voi myös olla iso vaikutus siihen, kuinka paljon viikkoliikuntaa harrastetaan. Jos esimies näkee, että se on hyödyllistä ja edistää kokonaisvaltaisesti työhyvinvointia, hän voi kannustaa työntekijöitä käyttämään mahdollisuutta urheiluun työajalla.

Yksi haastateltavista totesi, että viikkoliikunnalle kaksi tuntia on ehdottomasti riittävä määrä, koska nytkään kaikki eivät käytä edes sitä mahdollisuutta hyödyksi. Toinen myös sanoi, että ei viikkoliikunnan määrää voisi ainakaan lisätä, koska työympäristö on kuitenkin hektinen, ja ensisijaista on työtehtävien hoitaminen. Mielestäni olisi syytä motivoida työntekijöitä entistä enemmän liikkumaan työajalla, varsinkin silloin, kun tilanteet ovat rauhallisia. Kaksi haastateltavista sanoi, ettei työt kuitenkaan lopu, vaikka välillä kävisi liikkumassa ja olen siitä samaa mieltä. Mielestäni työnteko on tehokkaampaa, jos välillä käy liikkumassa.

Opinnäytetyön ensimmäinen tutkimuskysymys oli, onko kaikilla poliisivirassa työskentelevillä mahdollisuus viikkoliikunnan harrastamiseen rikostorjuntasektorilla. Haastateltavien kokemusten perusteella jokaisella on mahdollisuus viikkoliikunnan harrastamiseen, jos vain järjestää itselleen aikaa.

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, ettei kaksi tuntia riitä yksistään siihen, että pystyy pitämään hyvän kuntotason yllä. Jokaisen mielestä liikuntaa tulisi harrastaa myös vapaa-ajalla, että laissa säädetty kuntotason ylläpito olisi mahdollista. Tärkeintä olisi mielestäni korostaa työntekijöille, että viikkoliikunta on hyvä apuväline siihen, että voi ylläpitää vaadittavan kuntotason.

Jokainen oli sitä mieltä, että työajalla harrastetulla liikunnalla on vaikutus sekä fyysiseen että psyykkiseen työhyvinvointiin. Jokaisen mielestä sillä on varsinkin psyykkiseen työhyvinvointiin iso vaikutus. Myös fyysinen työhyvinvointi paranee haastateltavien mielestä, kun välillä voi käydä liikkumassa ja aktivoimassa omaa kehoaan. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että liikunnalla voi myös olla negatiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin. Jos liikunnan seurauksena loukkaantuu ja se rajoittaa mahdollisuutta liikkumiseen tai työntekoon, se voi olla haastateltavien mielestä psyykkisesti kuormittavaa. Tätä näkökulmaa en ollut osannut tutkittavaan asiaan edes huomioida, ja olikin hyvä, että se nousi esille. Opinnäytetyötä suunnitellessa ajattelin liikunnalla olevan käytännössä vain positiivisia vaikutuksia, mutta kun negatiiviset vaikutukset nousivat haastatteluissa esiin, ymmärsin myös sen näkökulman. Minulla on itselläkin kokemuksia loukkaantumisesta urheillessa, ja sillä on ollut negatiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin, mutten opinnäytetyötä suunnitellessa osannut sitä näkökulmaa kuitenkaan huomioida.

Haastatteluissa nousi esille, että tärkeintä olisi tukea niitä henkilöitä liikkumaan työajalla, joilla liikkuminen ei kuulu luontevasti elämään vapaa-ajalla. Liikunnalla on yleistä terveyttä edistävä

vaikutus, joten työajalla tapahtuvan liikunnan tukeminen vaikuttaisi positiivisesti työntekijöiden terveyteen. Varsinkin sellaisten henkilöiden tukeminen työajalla liikunnan harrastamiseen olisi mielestäni tärkeää, jotka eivät pidä kuntosalilla käymisestä työpaikalla. Heille tulisi keksiä vaihtoehtoisia tapoja hyödyntää työajalla liikkumisen mahdollisuus.

Toisena tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli, kuinka Joensuun poliisiaseman työntekijät kokevat viikkoliikunnan vaikuttavan fyysiseen ja psyykkiseen työhyvinvointiin. Tähän tutkimuskysymykseen saatiin vastaukseksi rikostorjuntasektorilla työskentelevien henkilöiden kokemuksia asiasta. Haastateltavat olivat yhtä mieltä, että varsinkin psyykinen hyvinvointi paranee, ja ettei fyysinen hyvinvointi parane riittävästi pelkällä viikkoliikunnalla, vaan siihen tarvitaan lisäksi muutakin liikuntaa. Viikkoliikunnalla ja liikunnalla ylipäätään voi olla myös negatiivisia vaikutuksia, jos työntekijä loukkaantuu urheillessa, ja sen takia ei voi harrastaa liikuntaa normaalisti. Myös töistä pois jääminen loukkaantumisen vuoksi voi olla haastattelussa esille nousseen kokemuksen mukaan psyykkisesti raskasta.

Yleisen työhyvinvoinnin varmistamiseksi, on mielestäni tärkeää, että jokaisella olisi samanlainen mahdollisuus liikkua työajalla, että fyysinen ja psyykinen työhyvinvointi olisi mahdollisimman hyvällä tasolla. Rikostorjuntasektorilla Joensuun poliisiasemalla työskentelevien kokemukset kertovat, että ainakin tähän opinnäytetyöhön osallistuvien mielestä liikkuminen työajalla on enemmän henkilöstä itsestä kiinni kuin mistään muusta.

5.2 Luotettavuus

Validiteetti ja reliabiliteetti ovat perinteisesti olleet tärkeitä käsitteitä tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Validiteetti kertoo, kuinka harhattomasti mittari mittaa sitä, mitä halutaan mitata. Reliabiliteetilla tarkoitetaan, ettei mittaustuloksiin vaikuta satunnaiset tekijät, kuten mittausolosuhteet tai mittaaja itse. Ihmisen sosiaaliseen todellisuuteen kohdistuvassa tutkimuksessa on kuitenkin mahdotonta säilyttää tutkija subjektina ja tutkimuksen kohde objektina. Tutkijasta tulee väistämättä osa tutkimuksen kohdetta sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta, joten validiteetti ja reliabiliteetti eivät toteudu perinteisellä tavalla. (Heikkinen 2018, 184.) Tässä opinnäytetyössä haastatteluilla selvitettiin yksilöiden henkilökohtaisia käsityksiä tutkittavasta aiheesta, joten aineiston perusteella ei voida tehdä yleistyksiä kaikkiin Joensuun poliisiasemilla työskenteleviin poliiseihin.

Minulla oli tietynlaisia ennakko-olettamuksia tutkittavaan aiheeseen, ja se voi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin ja johtopäätöksiin. Tuloksia ja johtopäätöksiä olen kuitenkin pyrkinyt tulkitsemaan teorian tiedon perusteella siten, ettei ennakko-olettamukseni aiheesta vaikuttaisivat niihin. Lisäksi aineistoa on luettu läpi useamman kerran, jotta voisin välttyä ennakko-oletusten johdattamien

päätelmien tekemiseltä. Haastattelujen analysointi on kuitenkin tulkintaa, ja ennakko-olettamuksien vaikutuksilta tulkintaan ei voi kokonaan välttyä.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan Kanasen (2017, 173) mukaan arvioida riittävällä dokumentoinnilla. Dokumentoinnin perusteella voidaan arvioida tutkijan ratkaisuja. Ratkaisuja ja valintoja pitää pystyä perustelemaan mahdollisimman aukottomasti. Olen pyrkinyt perustelemaan tässä opinnäytetyössä tehdyt valinnat aina asiantuntijoiden kirjoittamien lähdemateriaalien perusteella ja lisätä siten opinnäytetyön luotettavuutta.

Lähteiden tulee olla relevantteja tutkittavan aiheen mukaan. Epäolennaisilla lähteillä on mahdollista saada lähdeluetteloa isommaksi, mutta ne eivät edesauta tutkimuksen luotettavuutta. Yleisesti tiedettäviin asioihin ei tarvitse lähdeä, mutta erikoistietoon lähde on oltava. (Kananen 2017, 184–185.) Tähän opinnäytetyön olen etsinyt lähteitä, joilla voidaan osoittaa erikoistieto oikeaksi. Lähteiksi olen etsinyt mahdollisimman tuoretta materiaalia.

Tämän opinnäytetyön luotettavuuden puolesta puhuu, että Poliisiammattikorkeakoulussa aikaisemmin tehdyissä opinnäytetöissä on päästy samoihin tuloksiin kuin tässä tutkimuksessa. Esimerkiksi Hietala (2020, 26) toteaa opinnäytetyössään, että Hämeenlinnan poliisiasemalla viikkoliikunnan koetaan vaikuttavan positiivisesti työhyvinvointiin. Hänen mukaansa haastateltavat kokevat viikkoliikunnan tärkeänä parantamaan työhyvinvointia ja työterveyttä, mutta se ei yksinään riitä. Myös Saarela (2018, 32) toteaa opinnäytetyössään samojen asioiden nousseen esille hänen tekemissä haastatteluissa Järvenpään poliisiasemalla. Ahtiainen (2019) teki opinnäytetyön raajamatta liikuntaa pelkkään viikkoliikuntaan, mutta tulokset ovat kuitenkin hyvin samankaltaisia kuin tässä opinnäytetyössä sekä muissa samasta aihealueista tehdyissä opinnäytetöissä.

5.3 Eettisyys

Tutkimuksen tekemistä ohjaavat eettiset ohjeet. Tutkimuksen tulee olla rehellisesti, huolellisesti, tarkasti ja objektiivisesti tehty. Lähteitä tulee käyttää oikein ja tehdyt valinnat tulee perustella selkeästi. (Kananen 2017, 190.) Tässä opinnäytetyössä on pyritty avaamaan mahdollisimman tarkasti, miten opinnäytetyö on tehty, ja miksi on tehty tiettyjä valintoja koskien opinnäytetyötä. Tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä, koska haastateltavien määrä on suhteessa pieni koko poliisiaseman henkilökuntaan nähden, mutta tulokset antavat suuntaa, kuinka työntekijät kokevat viikkoliikunnan vaikuttavan työhyvinvointiin. Aikaisempien Poliisiammattikorkeakoulussa samasta aiheesta tehtyjen tutkimustulosten valossa tämäkin opinnäytetyö on tehty oikein, koska tutkimustulokset ovat samankaltaiset.

Tutkimus on helposti toistettavissa, jos aihetta halutaan jatkossa tutkia lisää tai halutaan varmistaa, että se on tehty oikein. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analysoinnissa voi olla eroavaisuuksia, koska eri ihmiset ymmärtävät asioita eri tavalla (Kananen 2017, 186).

Tähän opinnäytetyöhön haettiin tutkimuslupa ja tutkimusluvan yhteydessä oli tietosuojaseloste (LIITE 3). Haastateltavia rekrytoitaessa tutkimuslupahakemus laitettiin kaikille sähköpostitse, joten tietosuojaseloste oli haastatteluihin osallistuvilla näkyvillä. Haastattelujen aluksi jokaiselle vielä kerrottiin, kuinka haastatteluaineistoa tullaan käsittelemään ja millaisia tietoja opinnäytetyöhön tulee näkyville haastateltavista.

Tietoperustaa opinnäytetyölle löytyi hyvin. Haastavinta tietoperustan käsittelyssä oli liikunnan ja työhyvinvoinnin laajuus tutkittuna tieteenalana. Molemmista osioista olisin voinut kirjoittaa enemmänkin asiaa, mutta tässä opinnäytetyössä oli tarkoitus perehtyä tieteenaloihin vain sillä tarkkuudella, että ymmärrys riittää vertaamaan haastatteluissa esille nousevia asioita tietoperustaan. Aihealueita oli tarkoitus käsitellä siinä laajuudessa, että tämän opinnäytetyön lukijakin voi ymmärtää tutkittua aihetta.

Kirjalliset lähteet opinnäytetyöhön löytyivät helposti. Liikunnan, työhyvinvoinnin ja tutkimusmetodin lähteet on valittu punnitsemalla niiden luotettavuutta. Aiheista olen etsinyt materiaalia eri kirjoittajilta monipuolisuuden varmistamiseksi.

Opinnäytetyöllä harjoitellaan tutkimuksen tekemistä, ja tutkimusmetodeihin perehtyminen on iso osa tieteellisen julkaisun tuottamista. Tutkimusmetodin sisäistäminen ja kokonaisvaltainen ymmärtäminen tuotti minulle välillä haasteita, mutta asiantuntijoiden kirjoittamista oppaista löytyi hyvin apua metodien opiskeluun.

Tutkimusmetodin valinta soveltui mielestäni hyvin tähän opinnäytetyöhön. Opinnäytetyöllä haluttiin selvittää yksittäisten henkilöiden kokemuksia ja ajatuksia tutkittavasta aiheesta. Jos tutkimuksesta haluaisi tarkempia ja yleistettävämpiä tuloksia, olisi mahdollista tehdä lomakehaastattelu. Parhaan tuloksen tutkimukselle saisi yhdistämällä kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimusmetodin. Kvantitatiivisella lomakehaastattelulla tavoitaisi isomman joukon, ja tilastotieteen menetelmillä olisi mahdollista tehdä yleistyksiä aiheesta. Kvalitatiivisella menetelmällä voi päästä syvemmälle tutkimuksen kohteiden ajatusmaailmaan.

Opinnäytetyössä päädyttiin haastattelemaan neljä henkilöä, koska tutkimuksella ei ollut tarkoitus saada yleistettävää tietoa. Eskolan ja Suorannan (2000, 61) mukaan kvalitatiivisella tutkimuksella ei ole tarkoitus kerätä yleistettävää tietoa, vaan ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa toimintaa tai tapahtumaa tai ilmiötä, joten neljä haastateltavaa oli riittävä määrä tähän opinnäytetyöhön. Alun perin tavoitteena oli saada haastateltavia eri sektoreilta, mutta vapaaehtoisia ei ollut tarpeeksi

jokaiselta sektorilta, joten rajasin opinnäytetyön koskemaan rikostorjuntasektorilla työskenteleviin henkilöihin.

Opinnäytetyön onnistui tarkoituksessaan kerätä työntekijöiden kokemuksia viikkoliikunnan vaikutuksesta työhyvinvointiin. Tarkoitus ei ollut saada yleistettävää tietoa, vaan koostaa työntekijöiden ajatuksia aiheesta, että niistä voisi herättää keskustelua, ja pohtia, onko mahdollisesti tarvetta selvittää asiaa enemmän tulevaisuudessa.

5.4 Jatkotutkimus

Joensuun poliisiasemalle aiheesta voisi tehdä jatkotutkimuksen siten, että haastateltavina olisi eri sektoreiden edustajia. Tässä opinnäytetyössä haastateltiin vain rikostorjunnan työntekijöitä ja poliisivirassa olevia henkilöitä. Jatkotutkimuksessa olisi syytä pohtia, tulisiko myös siviilivirassa työskenteleviä henkilöitä haastatella tutkimusta varten. Mikäli tutkimustuloksia haluaisi yleistettävämmäksi, olisi syytä kerätä tutkimusaineistoa myös kvantitatiivisella menetelmällä. Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen menetelmän yhdistäminen mahdollistaisi tutkimukseen paremmin validiteetin ja reliabiliteetin.

Tähän mennessä opinnäytetöitä on tehty vain muutamilla poliisiasemilla, joten jatkotutkimuksia olisi mahdollista tehdä niillä poliisiasemilla, joilla sitä ei vielä ole tehty. Mikäli tulevissa opinnäytetöissä käytettäisiin samaa kvalitatiivista tutkimusmetodia, olisi opinnäytetöitä mahdollista vertailla keskenään.

Myös pidempään jatkuvalla seurantatutkimuksella voisi saada mielenkiintoisia tuloksia, kuinka viikkoliikunta vaikuttaa työhyvinvointiin. Seurantatutkimukseen olisi hyvä saada riittävän iso ja sitoutunut joukko, että aineistosta voisi tehdä yleistyksiä.

Kun tästä aihepiiristä valmistuu riittävästi opinnäytetöitä tai laajempia tutkimuksia, on tulevaisuudessa mahdollista tehdä kirjallisuuskatsaus jo tehtyihin tutkimuksiin. Kirjallisuuskatsauksella voisi saada tarkemman kuvan siitä, kuinka lähellä eri poliisiasemilla tehdyt tutkimustulokset ovat toistensa kanssa.

Työhyvinvointi on ajankohtainen aihe aina ja liikunta on tärkeää yleisen terveyden kannalta. Aiheesta on mahdollista tehdä jatkotutkimuksia, ja ne hyödyttävät poliisihallintoa ainakin herättämällä keskustelua kaikkia työntekijöitä koskettavasta aiheesta.

LÄHTEET

Ahonen, Jarmo & Sandström, Marita 2011: Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Keuruu, Otavan Kirjapaino Oy.

Ahtiainen, Teemu 2019: Liikunnan merkitys työssäjaksamiselle Vantaan poliisiasemalla. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.

Duodecim Käypä hoito 2021: Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/khp00077>. Luettu 16.8.2021.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2000: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä, Vastapaino.

Heikkinen, Hannu L. T. 2018: Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Keuruu, PS-kustannus.

Hietala, Mikko-Martti 2020: Viikkoliikunnan vaikutus työhyvinvointiin Hämeenlinnan poliisiasemalla. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000: Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki, Yliopistopaino.

Kananen, Jorma 2017: Laadullinen tutkimus Pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä, Suomen yliopistopaino Oy.

Manka, Marja-Liisa & Manka, Marjut 2016: Työhyvinvointi. Helsinki, Talentum Pro.

Manka, Marja-Liisa & Heikkilä-Tammi, Kirsi & Vauhkonen, Anne 2012: Työhyvinvointi ja tuloksellisuus. Tampere, Tammerprint Oy.

Poliisihallitus 2018: Kuntoliikunta ja kilpaurheilu määräys POL-2017-21571.

Ranta, Juha & Kuula-Luumi, Arja 2017: Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.). Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere, Vastapaino.

Saarela, Liina 2018: Viikkoliikunnan vaikutukset työhyvinvointiin Järvenpään poliisiasemalla. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.

Sosiaali- ja terveysministeriö: Työhyvinvointi. Luettavissa: <https://stm.fi/tyohyvinvointi>. Luettu 21.05.2021.

Työterveyslaitos: Ajankohtaista. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/joka-neljas-tyontekija-kokee-ettei-tyonantaja-tue-liikkumista-millaan-tavalla/>. Luettu 26.11.2021.

Työterveyslaitos: Työhyvinvointi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>. Luettu 21.5.2021.

Työterveyslaitos: Työhyvinvointi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/terveyden-edistaminen-tyopaikalla/elintavat-ja-tyohyvinvointi/>. Luettu 11.8.2021.

UKK-instituutti: Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu 03.11.2021.

Virolainen, Hannu 2012: Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki, BoD – Books on Demand.

WHO: WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. Luettavissa: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Luettu 02.10.2021.

LIITE 1

Teemahaastattelurunko:

1. Harrastatko liikuntaa työajalla tai vapaa-ajalla?
2. Kuinka monta tuntia harrastat liikuntaa viikossa?
3. Koetko liikunnan vaikuttavan työhyvinvointiisi fyysisellä tasolla positiivisesti tai negatiivisesti?
4. Koetko liikunnan vaikuttavan työhyvinvointiisi psyykkisellä tasolla positiivisesti tai negatiivisesti?
5. Minkälaisen liikunnan koet tukevan työssäjaksamistasi?
6. Vaikuttaako jonkinlainen liikunta negatiivisesti työssäjaksamiseesi?
7. Hyödynnätkö mahdollisuutta harrastaa liikuntaa työajalla?
8. Kuinka usein harrastat liikuntaa työajalla?
9. Koetko, että pystyt hyödyntämään viikkoliikuntaa riittävästi edistääksesi työhyvinvointia?
10. Koetko, että pystyt hyödyntämään viikkoliikuntaa riittävästi, että pystyt pitämään kunnostasi siten huolta, miten laissa on säädetty?
11. Eroavatko liikuntalajit verratessasi vapaa-ajan ja työajan liikuntaa?
12. Tukeeko työnantaja riittävästi työhyvinvointia liikunnan osa-alueella?

LIITE 2

Haastattelukutsu:

HAASTATTELUKUTSU OPINNÄYTETYÖTÄNI ”VIIKKOLIIKUNNAN VAIKUTUKSET TYÖHYVINVOINTIIN JOENSUUN POLIISIASEMALLA” VARTEN

Hei,

Olen Poliisiammattikorkeakoulun opiskelija ja teen opinnäytetyöni viikkoliikunnan vaikutuksista työhyvinvointiin Joensuun poliisiasemalla. Tutkielman tiiviiden takia aihe on rajattu Joensuun poliisiaseman poliisivirassa työskenteleviin henkilöihin.

Etsin tutkielmaani varten haastateltavia. Toivoisin heidän avaavan kokemuksiaan viikkoliikunnan vaikutuksista työhyvinvointiin fyysisellä ja psyykkisellä tasolla. Olen kiinnostunut haastateltavan antamista näkökulmista liittyen viikkoliikuntaan osana työhyvinvointia. Haastattelen mielelläni myös henkilöitä, jotka eivät syystä tai toisesta harrasta viikkoliikuntaa.

Jos olet kiinnostunut jakamaan kokemuksiasi luottamuksellisesti tai haluaisit osallistumista varten lisätietoa tutkimuksesta, voit ottaa minuun yhteyttä sähköpostitse (sähköpostiosoite poistettu) tai puhelimitse (puhelinnumero poistettu). Haastattelut tulvaisiin suorittamaan Joensuussa.

Ystävällisin terveisin

Hannes Tuomainen

Nuorempi konstaapeli

LIITE 3

Tietosuojaseloste:

1. Rekisterin ylläpitäjä

(Henkilötiedot poistettu)

2. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyön aineisto.

3. Henkilötietojen keräys

Kerään henkilötiedot haastattelemalla ja tallentamalla haastattelun äänitiedostona nauhurille, josta siirrän tiedoston luotettavalle tallennusvälineelle, johon muilla ei ole pääsyä.

4. Henkilötietojen käsittely ja henkilötietojen esilletulo aineistonkeruussa.

Henkilötiedoissa kerätään nimi, virkaikä, asema ja ikä. Aineisto säilytetään muiden henkilöiden saavuttamattomissa ulkoisella tallennusvälineellä. Aineisto on äänitiedostona, eikä haastateltavia kuvata haastattelun aikana. Haastatellut henkilöt pyritään anonymisoimaan litterointi vaiheessa parhaalla mahdollisella tavalla.

5. Aineiston säilyttäminen ja tuhoaminen

Aineisto tuhoetaan viimeistään puolen vuoden päästä tutkielmani palautuksesta ja arvioinnista. Aineisto poistetaan nauhurilta, ulkoiselta tallennusvälineeltä ja litterointitiedostot poistetaan tietokoneelta, jolla olen niitä käsitellyt.