

# Koronarajoitusten vaikutukset poliisiopiskelijoiden fyysiseen kuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin

Haastattelututkimus poliisiopiskelijoiden kokemuksista  
Eemeli Romakkaniemi ja Simo Paavola

3/2023

# TIIVISTELMÄ

## **Eemeli Romakkaniemi & Simo Paavola: Koronarajoitusten vaikutukset poliisiopiskelijoiden fyysiseen kuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin**

**Opinnäytetyön muoto:** Tutkimuksellinen

**Julkisuusaste:** Julkinen

**Ohjaaja:** Sanna Luoma & Kari Laari

**Tutkinto:** Poliisi (AMK)

---

Tämän opinnäytetyön aihe on koronarajoitusten vaikutukset poliisiopiskelijoiden fyysiseen kuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyössä selvitettiin, vaikuttivatko koronarajoitukset poliisiopiskelijoiden fyysiseen kuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tämän lisäksi opinnäytetyössä selvitettiin, miten koronarajoitukset vaikuttivat näihin tekijöihin. Työ toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Työn lähteinä käytettiin kirjoja, artikkeleita ja opinnäytetöitä. Tutkimuksen tärkeimpänä lähteenä oli teemahaastatteluista saadut vastaukset.

Työn tarkoituksena oli tuoda esille Poliisiammattikorkeakoulussa koronarajoitusten aikaan opiskeluiden kokemuksia ja ajatuksia, miten rajoitukset vaikuttivat heidän fyysiseen kuntoonsa ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa, jos joudutaan asettamaan koronarajoituksen kaltaisia pakotteita. Rajoituksia laadittaessa tutkimuksemme avulla voidaan huomioida, mitä vaikutuksia rajoitteilla voi olla poliisiopiskelijoiden fyysiseen kuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Tutkimustuloksista selvisi, että koronarajoitukset vaikuttivat kaikkien haastateltavien mielestä heidän fyysiseen kuntoonsa ja psyykkiseen hyvinvointiinsa. Kaikki haastateltavat kokivat, että koronarajoitukset vaikuttivat etenkin heidän sosiaalisiin suhteisiinsa, jolla oli vaikutusta heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Fyysisen kunnon osalta merkittävimmät vaikutukset kohdistuivat haastateltavien mielestä heidän lihaskuntoonsa. Vaikutukset koettiin pääsääntöisesti negatiivisina, mutta poikkeuksiakin oli. Tutkimuksen tuloksissa ilmeni myös, että koronarajoituksilla oli ollut sosiaalisten suhteiden lisäksi, jonkin verran vaikutusta elämäntapoihin, mutta yksittäisinä tekijöinä ne eivät vaikuttaneet merkittävästi poliisiopiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin.

---

**Sivumäärä:** 30

**Tarkastuskuukausi ja vuosi:** maaliskuu 2023

**Avainsanat:** korona, koronarajoitukset, fyysinen kunto, psyykkinen hyvinvointi

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	2
2.1 Aiheen valinta ja rajausta .....	2
2.2 Tutkimuskysymykset .....	2
2.3 Tutkimusmenetelmä .....	3
2.4 Tutkimuksen tavoitteet .....	3
2.5 Aineiston keruu .....	3
2.6 Aineiston analyysi .....	4
2.7 Haastateltavien valinta .....	4
2.8 Aikaisemmat tutkimukset .....	4
3 KORONA YLEISESTI JA SEN AIHEUTTAMAT RAJOITUKSET .....	6
3.1 Koronavirus .....	6
3.2 Koronarajoitukset yleisesti .....	6
3.3 Koronarajoitukset Poliisiammattikorkeakoulussa .....	7
3.4 Riskienhallintapäätös välttämättömän lähiopetuksen järjestämisestä .....	7
3.5 Koulutusjohdon linjaamat toimenpiteet .....	7
3.6 Määritelmät termeille .....	8
4 FYYSSINEN KUNTO .....	11
4.1 Kestävyyskunto .....	11
4.2 Lihaskunto .....	11
4.3 Fyysinen kunto poliisintyössä .....	12
5 PSYKKINEN HYVINVOINTI .....	13
5.1 Unen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin .....	13
5.2 Ravitsemuksen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin .....	14
5.3 Sosiaalisten suhteiden vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin .....	15
5.4 Stressin vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin .....	15
5.5 Psyykinen hyvinvointi poliisintyössä .....	16
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	17
6.1 Koronarajoitusten merkittävimmät vaikutukset .....	17

6.2 Koronarajoitusten vaikutukset fyysiseen kuntoon .....	18
6.3 Koronarajoitusten vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin .....	19
7 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	22
8 POHDINTA .....	24
LÄHTEET .....	27
Liite 1: Haastatteluissa käytetty kysymysrunko .....	30

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö sai ideansa kiinnostuksesta kokonaisvaltaista hyvinvointia kohtaan, mihin fyysinen kunto ja psyykkisen hyvinvointi vahvasti liittyy. Molemmat opinnäytetyön tekijät ovat urheilullisia, eri liikuntalajeja harrastavia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia arvostavia henkilöitä. Molemmat opinnäytetyön tekijät suorittivat työharjoittelujakson Helsingin poliisilaitoksella, jonka aikana idea tutkimuksen tekoon kehittyi. Tutkijoiden näkemyksen mukaan poliisin työssä fyysisen kunnon ja psyykkisen hyvinvoinnin merkitystä ei voi liikaa korostaa.

Koronarajoituksilla on mitä todennäköisimmin kauaskantoisia seurauksia, joista ei ole vielä tietoa. Tulevaisuudessa voimme kohdata samankaltaisia rajoituksia. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää silloin rajoituksia suunniteltaessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden tuntemuksia ja kokemuksia koronarajoituksista, ja siitä miten ne ovat vaikuttaneet heidän fyysiseen kuntoonsa sekä psyykkiseen hyvinvointiinsa. Kaikki tutkimusta varten haastateltavat poliisiopiskelijat opiskelivat käytännössä koko koulutuksen ajan eri asteisten rajoitusten vallitessa. Tutkimuksen tuloksissa on huomioitava, että ne koostuvat haastateltaviksi valittujen ihmisten subjektiivisista kokemuksista ja tulosta ei voida yleistää koskemaan kaikkia poliisiopiskelijoita.

Opinnäytetyömme on täysin julkinen ja emme sitä tehdessä joutuneet käsittelemään turvaluokiteltuja materiaaleja. Työ on suunnattu poliisiopiskelijoiden urheilutoiminnan kehittämisestä kiinnostuneille ja koulun turvallisuudesta vastaaville henkilöille, jotka suunnittelevat koulua koskevia rajoituksia koronarajoituksia vastaavissa tilanteissa.

## 2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kappaleessa kerromme tutkimuksen toteuttamiseen liittyvistä tekijöistä. Kerromme, miten aihe on rajattu, mitkä ovat tutkimuskysymyksemme, mitä tutkimusmenetelmää tutkimuksessa käytetään ja mikä on tutkimuksen tavoite. Kerromme myös, miten aineisto on kerätty tutkimusta varten ja miten se on analysoitu. Kappaleessa ilmenee myös, miten haastateltavat on valittu ja sen lisäksi olemme nostaneet esille muutaman opinnäytetyön, jotka käsittelevät samaa aihepiiriä eri näkökulmasta.

### 2.1 Aiheen valinta ja rajaus

Aiheen valinta oli opinnäytetyöntekijöille lopulta hyvinkin selkeä. Opinnäytetyöntekijät ovat aina olleet kiinnostuneita kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja sen sisältämistä eri osa-alueista. Opinnäytetyöntekijät ovat lukeneet erilaisia teoksia liikuntaa ja hyvinvointiin liittyen, sekä katsoneet niistä asioista kertovia dokumentteja. Päätös tehdä opinnäytetyö tästä aiheesta syntyi työharjoittelujakson aikana. Työharjoittelun aikana opinnäytetyöntekijät kokivat itse, kuinka merkittävässä osassa omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on poliisin työssä.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on hyvin laaja käsite. Rajasimme tutkimuksen aiheen siten, että käsittelemme fyysistä kuntoa ja psyykkistä hyvinvointia. Tutkimuksessamme keskitymme fyysisen kunnon osalta lihaskuntoon ja kestävyyskuntoon. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa monet tekijät. Tutkimuksen kannalta on mahdoton ottaa kaikkia näitä tekijöitä huomioon, ja sen vuoksi halusimme lähestyä psyykkistä hyvinvointia konkreettisten ja arkisten asioiden kautta. Tutkimuksessa keskitytään psyykkisen hyvinvoinnin osalta unen, ravinnon ja stressin vaikutuksiin. Olemme huomioineet tutkimuksessa sen, että ihminen on psykofyysissoosiaalinen kokonaisuus, jonka vuoksi fyysiseen kuntoon liittyvät tekijät voivat vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin ja toisinpäin.

### 2.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössä tutkitaan sitä, miten koronarajoitukset vaikuttivat Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden fyysiseen kuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyö on rajattu siten, että koronarajoitusten vaikutuksia tutkitaan vain fyysisen kunnon ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutusten osalta. Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat:

1. Vaikuttivatko koronarajoitukset poliisiopiskelijoiden mielestä heidän fyysiseen kuntoonsa ja psyykkiseen hyvinvointiinsa?
2. Miten poliisiopiskelijoiden mielestä koronarajoitukset ovat vaikuttaneet heidän fyysiseen kuntoonsa ja psyykkiseen hyvinvointiinsa?

## 2.3 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullinen tutkimus on laaja käsite, joka voi tarkoittaa erilaisia menetelmiä tuottaa tietoa. Tässä opinnäytetyössä käytämme teemahaastattelu -menetelmää. (Kananen 2017, 35.) Laadullisen tutkimuksen muita aineistonkeruumenetelmiä voi olla myös esimerkiksi havainnoimalla kerätty aineisto tai dokumentit, kuten teksti, kuva, tai äänitiedostot. (Kananen 2015, 18.)

Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu on sopivin vaihtoehto, koska siinä haastateltavat pääsevät kertomaan laajemmin kokemuksistaan aiheeseemme liittyen ja voimme lisäksi esittää heille täsmäviä ja yksityiskohtaisempia kysymyksiä.

Teemahaastattelun tavoitteena on saada mahdollisimman laadukkaita vastauksia haastateltaville esitettäviin kysymyksiin, jotta saamme käsityksen, miten poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat koronarajoitusten vaikutukset heidän fyysiseen kuntoonsa ja psyykkiseen hyvinvointiinsa.

Työn luotettavuuden suhteen olemme sitä mieltä, että tutkimustulokseen voi vaikuttaa moni muukin asia, joten täysin luotettavaa vastausta on vaikea saada. Säilytämme tietoja sähköisessä muodossa ja käsittelemme niitä analysoimalla tulosten eroja. Emme jaa materiaalia muiden nähtäväksi, vaan se on tarkoitettu ainoastaan tutkimuksen tekijöiden käyttöön. Tutkimuksessamme ei käsitellä henkilötietoja tai salassa pidettäviä tietoja.

## 2.4 Tutkimuksen tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on saada selville, miten koronarajoitukset vaikuttivat poliisiopiskelijoiden fyysiseen kuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin. Näitä tietoja Poliisiammattikorkeakoulu ja muut koulut voivat hyödyntää tulevaisuudessa. Tutkijoiden ajatuksena on, että tätä tutkimusta hyödyntämällä aihetta voitaisiin tulevaisuudessa jalostaa, sekä kerätä mahdollista lisätietoa vaikutuksista pidemmällä aikavälillä.

## 2.5 Aineiston keruu

Aineisto opinnäytetyöhön on kerätty erilaisista dokumenteista, sekä haastatteluista. Dokumentteina käytämme erilaisia blogikirjoituksia, artikkeleita, sekä määräyksiä. Näiden lisäksi opinnäytetyötä varten tuotettiin teemahaastatteluita, jotka toteutimme yksilöhaastatteluina.

Valitsimme teemahaastattelun toteutustavaksi, koska se on joustava menetelmä, jolloin haastateltaja voi ohjata keskustelua haluamaansa suuntaan ja esittää lisäkysymyksiä. Vastaavasti menetelmä antaa haastateltavalle tilaa puhua asiasta laajasti oman kokemuksen ja näkemyksen mukaisesti, myös kysymyksien ulkopuolelta. (Kananen 2015, 143.)

Teemahaastattelussa keskustelemme haastateltavan kanssa teemasta, johon pyrimme saamaan häneltä mielipiteen esittämienne kysymyksien avulla. Kysymykset haastateltaville löytyvät opin-  
näytetyön liitteestä (Liite 1).

Toteutamme teemahaastattelun videohaastatteluna Teams-sovelluksessa. Nauhoitamme haastat-  
telun, jotta pystymme palaamaan haastatteluun myöhemmin. Haastatteluun palaaminen on tär-  
keää, sillä puramme haastattelun tekstiksi, jonka sitten litteroimme. Litterointi tarkoittaa haastatte-  
lun muuttamista tekstimuotoon (Kananen 2015, 129).

Tutkimuksessa ei käy ilmi haastateltavien henkilöllisyyksiä. Tämän takia haastateltavien ikää, suku-  
puolta tai muitakaan yksilöiviä tekijöitä ei käy ilmi tutkimuksessa. Haastattelut tehtiin maaliskuun  
2023 aikana.

## **2.6 Aineiston analyysi**

Haastatteluaineiston analysoinnin lopputulos voi olla monella tapaa erilainen. Tutkimusta lukevan  
ei ole tarkoitus lukea ainoastaan haastateltavien näkemyksiä ja vastauksia haastatteluista. Tutki-  
muksesta on tarkoitus nousta esille tutkijoiden tekemä analyysi tutkittavaan kysymykseen haasta-  
teltavien vastausten pohjalta. Analyysissään tutkija on tuonut esiin halutun näkökulmansa tutkitta-  
vaan aiheeseen. (Hirsjärvi ym. 2000, 151.)

Litteroitu teksti analysoidaan pohtimalla sen sisältöä ja tuomalla sitä kautta esiin keskeisimpiä asi-  
oita tutkimusongelman kannalta. Aineistoin analysoinnin tarkoituksena on tiivistää aineisto, jolloin  
haastatteluaineistosta muuttuu tutkittavan asian teoreettinen kuvaus. (Kylmä ym. 2007, 66.)

## **2.7 Haastateltavien valinta**

Valitsimme haastateltaviksi Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoita, jotka ovat suorittaneet opinto-  
jaan koronarajoitusten aikaan. Haastatteluihin valikoitiin eri ikäisiä, eri sukupuolisia, sekä eri puo-  
lilta Suomea tulleita opiskelijoita, jotta vastaukset olisivat mahdollisimman erilaisista näkökulmista  
ja lähtökohdista. Haastateltaville ei kuitenkaan asetettu mitään tiettyä valintaperustetta. Haastatte-  
luun valittiin yhteensä viisi opiskelijaa ja osa heistä oli eri aikaan aloittaneelta kurssilta. Haastatelta-  
vien määrä on sopiva laadulliseen tutkimukseen ja kattava luotettavan tuloksen saamiseksi. Haas-  
tateltavia lähestyttiin sähköpostitse ja kaikki haastatteluun kutsutut suostuivat haastateltaviksi.

## **2.8 Aikaisemmat tutkimukset**

Koronavirukseen liittyviä tutkimuksia löytyy paljon. Meidän työmme kannalta merkittävimpiä tutki-  
muksia ovat Rosa Lehtosen ja Tuuli Paanasen Metropolia Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö,  
jonka aiheena on: ”Opiskelu ja hyvinvointi koronaepidemian aikana: Sosiaali- ja terveysalan opiske-



lijoiden kokemuksia”. Poliisiammattikorkeakoulussa Tomi Syrjälä ja Arttu Virtala ovat tehneet opinnäytetyön ”Poliisiopiskelijoiden kokemuksia koronaviruksen vaikutuksista opiskeluun Poliisiammattikorkeakoulussa”.

### 3 KORONA YLEISESTI JA SEN AIHEUTTAMAT RAJOITUKSET

Tässä kappaleessa kerromme koronaviruksesta yleisesti ja sen aiheuttamista rajoituksista. Kappaleessa on avattu koronarajoituksiin liittyviä käsitteitä. Poliisiammattikorkeakouluun liittyvät rajoitukset on avattu kappaleen lopussa.

#### 3.1 Koronavirus

WHO julisti Kiinan Wuhanista lähteneen koronavirusepidemian pandemiaksi 11.3.2020. Ihmiselle aiemmin tuntematon koronavirus on nimeltään COVID-19 ja sen taudinaiheuttajavirus on saanut nimen SARS-CoV-2. COVID-19 kuuluu koronavirusten ryhmään, jotka tavallisesti aiheuttavat ihmisellä lievän hengitystieinfektion. (Anttila 2023).

Uusi koronavirus on aiheuttanut osalla ihmisistä vakavan infektion, joka on vaatinut sairaalahoitoa. Koronatilastot.fi sivuston mukaan Suomessa on todettu 1.2.2022 mennessä 1 405 255 koronavirustartuntaa. Samalle päivämäärälle on kirjattu 7448 kuolemantapausta, jotka on aiheutunut koronaviruksesta. Koronatilastot.fi sivusto käyttää lähteenään THL:n tietoja. (Koronatilastot, luettu 2.12.2022) Suurella osalla koronavirukseen menehtyneistä, on ollut jokin puolustuskykyä heikentävä perussairaus ja useassa tapauksessa he ovat olleet vanhempia henkilöitä. (Anttila 2023).

Duodecim terveyskirjaston mukaan, koronaviruksen aiheuttamat yleisimmät oireet ovat tavanomaisen virusinfektion kaltaisia, kuten: kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi ja ripuli. Joissain tapauksissa on ollut myös maku- ja hajuaistin katoamista. COVID-19 tartunta todetaan nenänielusta otettavalla testillä, jonka tuloksen saaminen vie yleensä yhdestä kahteen päivää. (Anttila 2023).

#### 3.2 Koronarajoitukset yleisesti

Hallitus linjasi koronarajoituksia koronavirusepidemian aikana, joita se suositteli viranomaisten arvioimaan ja ottamaan käyttöönsä. Hallitus uudisti tartuntatautilakia koronavirusepidemian aikana esimerkiksi valmistelemalla nopealla aikataululla asetuksen koronapassin voimaantulosta. Koronapassi oli voimassa, kun ihminen oli ottanut täyden rokotussarjan koronapiikkejä. Voimassa olevalla koronapassilla oli lupa liikkua vapaammin ja päästä esimerkiksi ravintolaan tai matkustamaan ulkomaille. (Valtioneuvosto 2021)

Koronarajoitukset näkyivät eniten siinä, että ravintoloita suljettiin kokonaan, tai niiden aukioloaikoja pienennettiin huomattavasti. Kouluissa rajoitukset näkyivät etäopetukseen siirtymisenä, mikäli se vain oli mahdollista toteuttaa. (Valtioneuvosto 2021)

Koronavirusepidemia jaettiin kolmeen vaiheeseen: perustaso, kiihtymisvaihe ja leviämisvaihe (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021).

Perustaso = Epidemia ei kasva eli tartuntojen ilmaantuvuus on alhainen ja leviäminen on hallittavissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021).

Kiihtymisvaihe = Epidemian kasvu alkaa kiihtyä ja esiintyy joukkoaltistumisia. Positiivisten näytteiden osuus on  $> 1\%$ . (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Leviämisvaihe = Epidemian kasvu nopeutuu edelleen, ja tapaukset leviävät väestössä alueellisesti tai laajemmin. Jäljitys vaikeutuu. positiivisten näytteiden osuus on  $> 2\%$ . (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

### **3.3 Koronarajoitukset Poliisiammattikorkeakoulussa**

Koronan leviäminen vuonna 2020 muutti rajusti Poliisiammattikorkeakoulun turvallisuusmääräyksiä. Määräyksistä vastasi koulutusjohto. Määräykset nojasivat poliisihallituksen laatimiin ohjeisiin, tartuntatautilakiin, sekä yleisten Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen opetus- ja ministeriön suositukseen. Toimenpiteet perustuivat riskiarvioon, johon vaikutti myös paljon se, että koulu sijaitsee Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueella, missä on paljon asukkaita. Riskiarviota nosti myös se, että osa kouluyhteisöstä asui alueilla, joissa taudin leviäminen oli laajempaa. Tämän tutkimuksen haastateltavat ja käsiteltävät asiat käsittävät koronapandemian ajan vuoden 2020 lokakuusta keväälle 2022, jonka aikana tutkijat ja haastateltavat itse opiskelivat koulussa. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-26534.)

### **3.4 Riskienhallintapäätös välttämättömän lähiopetuksen järjestämisestä**

Poliisiammattikorkeakoulu teki 22.4.2020 aluehallintoviraston ja opetus- ja kulttuuriministeriön linjausten perusteella päätöksen, että sen toimitiloissa voidaan järjestää lähiopetusta pienryhmissä silloin, kun muuta mahdollisuutta opetuksen toteuttamiseksi ei ole ja opetuksen toteuttamatta jättäminen oleellisesti vaarantaisi opiskelijoiden opintojen etenemisen. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-26534.)

### **3.5 Koulutusjohdon linjaamat toimenpiteet**

1. Poliisiammattikorkeakoulun koulutusjohto päättää jokaisesta lähiopetuksesta erikseen. Opetuksen toteutuksen suunnittelussa tulee huomioida tartuntariskien eliminointi kaikin keinoin.

2. Opetus toteutetaan pienryhmissä. Ryhmän maksimikoko 15 henkilöä. ryhmän maksimikokorajoitus on voimassa toistaiseksi. Opetukseen ei saa osallistua sairaana.
3. Jokainen koulutustilaisuudessa oleva henkilö noudattaa huolellista käsihygieniää.
4. Opetustilassa voi samanaikaisesti olla vain sellainen määrä henkilöitä, että turvavälit voidaan pitää voimassa olevia maksimihenkilömääriä noudattamalla.
5. Opetuksessa, jossa ei pystytä pitämään turvavälejä, voidaan käyttää suusuojaimeja.
6. Liikuntatilat ovat avoinna arkisin kello 6–17 valvotusti opetuskäyttöön.
7. Henkilöstöravintola Miekkaleijonassa ja auditoriossa on käytössä vain puolet paikoista. Aikavälillä 8.3–28.4 2021 Miekkaleijona oli suljettu kokonaan.
8. Toimitiloissa liikuttaessa on käytettävä kasvomaskia ja noudatettava turvaetäisyyksiä.
9. Poliisiammattikorkeakoulun kampusalueen saunatilat on suljettu. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

Ohjeita noudattamalla riski sairastua koronavirukseen on arvioitu olevan epätodennäköinen tai korkeintaan mahdollinen. Riskin vaikuttamisen arviointi etukäteen on vaikeaa ja yksilökohtaista (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-26534.)

### 3.6 Määritelmät termeille

**Oireinen henkilö** = Henkilö, jolla on koronavirustartuntaan viittaavia oireita, kuten kuumetta, lihassärkyä, nuhaa, yskää, hengenahdistusta, ripulia tai hajuaistin äkillinen heikkeneminen. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Sairastunut henkilö** = Henkilö, jolla on todettu koronavirustartunta. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Altistunut henkilö** = 1. Henkilö, joka on ollut lähikontaktissa oireisen henkilön kanssa.

2. Henkilö, joka on ollut lähikontaktissa sairastuneen henkilön kanssa:

a) oireiden ilmaantumista edellisten 24 tunnin aikana

b) oireiden ilmaannuttua tai

c) positiiviseksi osoittautunutta koronavirustestiä edeltäneiden 48 tunnin aikana. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Lähikontakti** = 1. Yli 15 minuuttia kestänyt oleskelu samassa huoneessa oireisen tai sairastuneen henkilön kanssa.

2. Yli 15 minuuttia kestänyt oleskelu alle kahden metrin päässä oireisesta tai sairastuneesta henkilöstä.

3. Fyysinen kontakti oireiseen tai sairastuneeseen henkilöön. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Eristys** = Terveydenhoitoviranomaisen tartuntatautilain nojalla sairastuneelle henkilölle määräämä liikkumisrajoitus. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Karanteeni** = Terveydenhoitoviranomaisen tartuntatautilain nojalla altistuneelle henkilölle määräämä liikkumisrajoitus. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Omaehtoinen karanteeni** = Oireiset, sairastuneet ja altistuneet henkilöt eivät saa tulla Poliisiammattikorkeakoulun tiloihin, eivätkä osallistua lähikontaktia edellyttävään toimintaan.

Lisäksi suositellaan pysymään kotona karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Omaehtoista karanteenia, joka sisältää kiellon saapua Poliisiammattikorkeakoulun tiloihin tai osallistua lähikontaktia edellyttävään toimintaan. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Omaehtoisen karanteenin kesto** = Ensi sijassa noudatetaan terveydenhoitoviranomaisen määräämää eristystä tai karanteenia. Jos terveydenhoitoviranomainen ei ole määrännyt henkilö eristykseen tai karanteeniin, noudatetaan Poliisiammattikorkeakoulun määrittelemää omaehtoista karanteenia, joka sisältää kiellon saapua Poliisiammattikorkeakoulun tiloihin tai osallistua lähikontaktia edellyttävään toimintaan. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Poikkeukset omaehtoiseen karanteeniin asettamisesta** = Henkilöä ei aseteta omaehtoiseen karanteeniin, jos:

- a) henkilö on saanut täyden koronavirusrokotesarjan ja viimeisestä rokoteannoksesta on kulunut vähintään 14 vuorokautta
- b) henkilö on sairastanut laboratoriovarmistetun koronavirus- taudin viimeksi kuluneiden kuuden kuukauden aikana. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

Vapautuakseen omaehtoisesta karanteenista henkilön on esitettävä virallinen rokotustodistus tai todistus sairastetusta koronavirustaudista. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Oireinen henkilö** = Poistuttava heti Poliisiammattikorkeakoulun tiloista ja hakeuduttava koronarustestiin. Oireinen henkilö asetetaan omaehtoiseen karanteeniin, kunnes koronarustestien tulos on tiedossa. Jos koronarustestien tulos on negatiivinen, omaehtoinen karanteeni jatkuu, kunnes henkilö on ollut täysin oireeton vähintään 2 vuorokautta. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Sairastunut henkilö** = Sairastunut henkilö asetetaan omaehtoiseen karanteeniin, kunnes:

- a) testistä on kulunut 14 vuorokautta ja
- b) henkilö on ollut täysin oireeton vähintään 2 vuorokautta. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Altistunut henkilö** = Altistunut henkilö asetetaan omaehtoiseen karanteeniin, kunnes:

- a) altistuksen aiheuttaneelle oireiselle henkilölle on tehty negatiiviseksi osoittautunut koronavirustesti tai
- b) lähikontaktin päättymisestä altistuksen aiheuttaneeseen oireiseen tai sairastuneeseen henkilöön on kulunut 14 vuorokautta.

Altistuneelle henkilölle tehty negatiivinen koronavirustesti ei lyhennä omaehtoisen karanteenin pituutta.

Jos altistuneelle henkilölle kehittyy koronavirustartuntaan viittaavia oireita, henkilön on hakeuduttava koronavirustestiin.

Oireinen altistunut, jolle tehdyn koronavirustestin tulos on negatiivinen, on omaehtoisessa karanteenissa, kunnes:

- a) lähikontaktin päättymisestä altistuksen aiheuttaneeseen oireiseen tai sairastuneeseen henkilöön on kulunut 14 vuorokautta ja
- b) henkilö on ollut täysin oireeton vähintään 2 vuorokautta. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Altistuneen henkilön kanssa samassa taloudessa asuvat henkilöt** = Altistuneen henkilön kanssa samassa taloudessa asuvat henkilöt asetetaan 14 vuorokaudeksi omaehtoiseen karanteeniin alkuperäisestä altistuksen lukien. Altistuneelle henkilölle tai altistuneen henkilön kanssa samassa taloudessa asuvalle henkilölle tehty negatiivinen koronavirustesti ei lyhennä omaehtoisen karanteenin pituutta. Jos altistuneelle henkilölle kehittyy koronavirustartuntaan viittaavia oireita, sovelletaan hänen kanssaan samassa taloudessa asuviin henkilöihin kohdan 2.4. mukaisia rajoituksia. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

**Ulkomaanmatkalta palaava henkilö** = Ulkomaanmatkalta palaava asetetaan paluupäivästä lukien 14 vuorokauden omaehtoiseen karanteeniin.

Ulkomaanmatkalta palaavalle henkilölle tehty negatiivinen koronavirustesti ei lyhennä omaehtoisen karanteenin pituutta. (Poliisiammattikorkeakoulu POL-2020-56307.)

## 4 FYYSINEN KUNTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) verkkosivujen mukaan fyysinen kunto tarkoittaa kehon fysiologista kykyä suoriutua lihasvoimaa ja kestävyyttä vaativista suorituksista. Fyysisen kunnon ominaisuuksia ovat mm. kestävyys, nopeus ja lihasvoima. Näitä ominaisuuksia testaamalla voidaan määrittää yksilön fyysistä kuntoa. Tämän lisäksi fyysistä kuntoa voidaan mitata testaamalla hengitys- ja verenkiertoelimistön tai hermolihasjärjestelmän toimintaa. (THL 2022.)

Hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan arjen askareissa ja fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Kuntoa mittaamalla voidaan nähdä, miten hyvin yksilö selviää arjen fyysisistä suorituksista väsymättä. Fyysisen kunnon kaksi osa-aluetta ovat kestävyyskunto eli hengitys ja verenkiertoelimistön kunto ja lihaskunto eli tuki- ja liikuntaelimistön kunto. (THL 2022.)

### 4.1 Kestävyyskunto

Puhuttaessa kestävyyskunnosta, sen tärkein mittari on hapenottokyky. Hapenottokyky perustuu hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon. Kehon kuormittuessa sen energiantarve ja hapenkulutus kasvavat. Tuolloin kestävyyskunto ilmenee elimistön kykynä kuljettaa happea lihaksille ja käyttää sitä lisääntyneen lihastyön vaatimaan energiantuotantoon. (Kutinlahti 2021.)

Heikko kestävyyskunto johtuu yleensä vähäisestä liikkumisesta. Heikko kestävyyskunto altistaa monille perussairauksille. Kestävyyskuntoa voi parantaa kävelemällä, sauvakävelemällä, pyöräilemällä, juoksemalla, hiihtämällä ja esimerkiksi salibandyä pelaamalla. Kestävyyskuntoa harjoittaessa hengitys tihtyy, sydämen syke nopeutuu ja elimistön aineenvaihdunta vilkastuu. Kestävyyskunnan harjoittelu parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, se kehittää sydämen, verisuonten sekä keuhkojen kuntoa ja helpottaa painonhallintaa. (UKK-instituutti 2020.)

### 4.2 Lihaskunto

Lihaskunnolla tarkoitetaan lihassolujen kykyä tuottaa voimaa liikkeen ja hermoston vaatimalla tasolla. Lihaskuntoon liittyy olennaisesti myös kehon liikkuvuus ja tasapaino. Hyvä lihaskunto on yhteydessä vähentyneeseen kokonaiskuolleisuuteen, sydän- ja verisuonisairauksiin liittyvään kuolleisuuteen sekä vähentyneeseen riskiin sairastua erilaisiin pitkäaikaissairauksiin. (THL 2022.)

Lihaskunnan harjoittelussa on oleellista harjoittelun säännöllisyys. Lihasvoima kehittyy säännöllisesti toteutetulla nousujohteisella lihaskuntoharjoittelulla. Tätä harjoittelua voi toteuttaa tehokkaasti ja turvallisesti kuntosalilla. Kuntosali ei kuitenkaan ole ainoa paikka, jossa voi tehdä lihaskuntohar-

joittelua. Lihaskuntoharjoittelua voi toteuttaa myös kotona. Lihaskunnon ylläpitämiseksi on suositeltua tehdä lihaskuntoharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa. Useammalla harjoituskerralla saavutetaan enemmän terveyshyötyjä. (UKK-instituutti 2020).

#### **4.3 Fyysinen kunto poliisintyössä**

Tutkimusten mukaan poliisintyö on fyysiseltä rasitukseltaan kohtalaisen matalatasoinen, mutta siinä on hetkellisiä kuormituspiikkejä. Näitä kuormituspiikkejä poliisin työssä ovat voimankäyttötilanteet, takaa-ajot, ja erilaiset kuljetus- ja erityistehtävät. Valvonta- ja tutkintatehtävät suoritetaan usein paikallaan, joko poliisiautossa kentällä tai toimistossa istuen. Vaikka digitalisoitumisen myötä tietotyön määrä on kasvanut poliisin työssä, on toimintakykyvaatimukset fyysisen kunnon osalta pysyneet muista ammateista poikkeavina. Tästä syystä poliisimiehen on pidettävä yllä työtehtäviensä edellyttämää kuntotasoa. (Poliisihallitus 2021, 2)

Poliisin työhyvinvointi on keskeinen asia onnistuneen työskentelyn takaamisessa. Poliisilta odotetaan usein valtavaa jaksamista ja jopa ylisuoriutumista. Työuransa aikana saattaakin tulla tilanne, että poliisi joutuu vakavasti pohtimaan omaa jaksamistaan ja työn kuormittavuuden sietämistä. (Kaunisto 2021, 359.)



## 5 PSYKKINEN HYVINVOINTI

Psyykinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön henkilökohtaista kokemusta omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Psyykkiseen hyvinvointiin voi vaikuttaa moni arkinen asia kuten esimerkiksi uni sekä lepo, ravitsemus, ihmissuhteet, tunteet, liikkuminen ja luovuus. Terveellisten elämäntapojen avulla yksilö voi pitää huolen omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan, eli mielenterveydestään. (Knutti ym. 2016)

Psyykinen hyvinvointi ei kuitenkaan tarkoita kielteisten tunteiden puuttumista kokonaan. Mielenterveys on muuttuva käsite, eikä karkea jako hulluihin ja terveisiin pidä paikkaansa. Lähes jokainen ihminen kokee jossain elämänvaiheessa vähintään lieviä mielenterveysongelmia. Tämän kaltaisiin ongelmiin voi johtaa pitkittynyt stressi tai esimerkiksi perheenjäsenen menetys. Myös masennukseen liittyviä oireita esiintyy lähes jokaisella, mutta silloin kun oireiden kanssa pärjää omin voimin, ne ovat vain normaaliin elämään kuuluvia mielialan vaihteluita. (Aarnio ym. 2016, 118.)

### 5.1 Unen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin

Hyvän terveyden tärkein tekijä on uni. Uni voidaan monesti mieltää passiiviseksi olotilaksi, mutta todellisuudessa uni on hyvin aktiivista. Elimistössä tapahtuu unen aikana monia hyödyllisiä hormonaalisia ja aineenvaihdunnallisia toimintoja. Hyvien unien jälkeen elimistöstä on korjattu soluvaurioita, aivot ovat puhdistuneet ja ladanneet energiavarastonsa. Nykyajan epäsäännöllinen elämäntyyli ja hektisyys ovat lisänneet unihäiriöistä kärsivien ihmisten määrää. Joka viides suomalainen kokee pitkäaikaisia uniongelmia ja yli 300 000 suomalaista käyttää säännöllisesti unilääkkeitä. Uniongelmat ovat kansansairaus, jotka luovat kansanterveydellisen- ja taloudellisen ongelman ja ne rappeuttavat yhteiskuntaamme monin tavoin. (Tuomilehto ym. 2019, luku Uni – laadukkaan elämän perusta.)

Unessa ihmisen tietoinen yhteys maailmaan on katkennut. Unen aikana ihmisen keho palautuu, ja ainoastaan aivot tekevät työtä käsittelemällä päivän tapahtumia ja lataamalla niiden energiatasoa. Ihmisen nukkuessa, sydämen syke madaltuu ja verenpaine putoaa alemmas. Unessa on eri vaiheita, jotka voidaan jakaa neljään osaan: torkeuneen, kevyeen uneen, syvään uneen ja REM-uneen. Torkeuni on nimensä mukaisesti hereillä olon ja unen rajalla esiintyvä torkku, jota ei monesti edes tunneta varsinaiseksi uneksi. Syvän unen vaiheessa palaututaan rasituksesta ja elimistö lataa solujen energiatasoa. REM-unessa aivot ja elimistö käyvät aktiivisempina, kuin syvässä unessa. Tuolloin aivojen toiminta vilkastuu ja hengitystaajuus, sydämen syke ja hormonitasapaino vaihtelevat. REM-unessa päivällä koetut tilanteet ja tunteet järjestyvät sekä saattavat keräytyä. REM-unen aika aiemmin päivällä opitut asiat painuvat mieleen. REM-unta voidaan kutsua myös psyyken lepovaiheeksi. (Partinen 2019.)

Matthew Walker kirjoittaa univajeen aiheuttamista haitoista kirjassaan Miksi nukumme – Unen voima. Walkerin mukaan, jos yöunet jäävät säännöllisesti alle kuuden tunnin, tuolloin univaje rappeuttaa immuunijärjestelmää sekä lisää syöpään sairastumisen riskin yli kahdeksankertaiseksi. Hyvin vähäinenkin univaje sekoittaa jo viikossa verensokeri tasoja siten, että tilaa voidaan kutsua diabeteksen esiasteeksi. Univajeella on vaikutusta sydämen terveyteen. Lyhyeksi jäävät yöunet lisäävät riskiä sairastua sepelvaltimotautiin, sydämen vajaatoimintaan ja aivohalvaukseen. Univajeella on vaikutus kaikkiin psyykkisiin häiriöihin. Univaje vaikuttaa masennukseen, ahdistuneisuuteen ja myös itsetuhoisiin ajatuksiin. (Walker 2019, luku Nukkumaan....)

Unesta saa monia terveyshyötyjä ja elimistössä ei ole yhtään osaa, joka ei hyötyisi siitä. Unen aikana aivoissa vahvistuvia toimintoja ovat esimerkiksi oppimiskyky, muisti, looginen päättely ja valintojen tekeminen. Uni hoitaa psyykkistä hyvinvointiamme päivittämällä emotionaaliset virtapiirit siten, että seuraavana päivänä pystymme hoitamaan sosiaaliset ja psykologiset haasteet rauhallisesti ja selväjärkisesti. Kirjassa Miksi nukumme – Unen voima, Walker kertoo, että uneen kuuluu neurokemiallinen kylpy, joka vaimentaa kipeitä muistoja ja sen lisäksi se tarjoaa virtuaalisen kokemisen tilan, jossa aivot kasaavat vanhaa ja uutta tietoa lisäten mahdollisuuksia luovuuteen. Nukkumisella pystyy kaikista parhaiten pitämään huolen elimistön ja aivojen toimintakyvyn ylläpitämisestä. (Walker 2019, luku Nukkumaan....)

Aikuiselle ihmiselle suositellaan 7–9 tuntia unta. Unen tarpeen määrä vaihtelee kuitenkin yksilöittäin ja se voi muuttua elämän varrella. Jos haluaa taata itselleen mahdollisimman hyvät yöunet, tulisi kiinnittää huomiota unirytmiiin ja pyrkiä pitämään sama rytmi huolimatta siitä, onko vapaapäivä vai arkipäivä. (MIELI 2021.)

## **5.2 Ravitsemuksen vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin**

Ihmisen elimistön kudokset ja solut koostuvat atomeista, sekä molekyyleistä, jotka syntyvät syömis-tämme ravintoaineista: vedestä, kivennäisaineista, vitamiineista, hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista. Elimistössä solut käyttävät energiakseen hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna vanha sanonta ”olet mitä syöt”, ei ole kovinkaan kaukaa haettu. (Iländer 2006, 20.)

Tutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että ravitsemuksella on vaikutusta ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Näissä tutkimuksissa on saatu myös alustavia tuloksia siitä, että hyvä ruokavalio voi lie-vittää masennuksen oireita. Säännöllinen ateriarytmi aamupalsta lähtien auttaa parantamaan mie-len ja kehon vireystilaa. Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään syömis-hallinnassa (Kaltiala, 2022.) Mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että ravitse-mus on laadukasta. Psyy-keen ja ruumiin hyvinvointia tukee maukas, monipuolinen ja ravitseva ruoka. Psyykkistä hyvinvoin-tia ylläpitäviä ruoka-aineita ovat tummanvihreät kasvikset, kaalit, linssit, pavut, pähkinät, hedelmät,

marjat, vihannekset, täysjyvätuotteet, rasvaiset kalat ja kahvi. Psykkistä hyvinvointia heikentäviä ruokavalmisteita ovat sokeripitoiset ruuat ja juomat, valmis- ja pikaruuat, valkoisesta vehnästä valmistetut tuotteet ja prosessoidut lihat. (MIELI, 2022.)

Tänä päivänä on tiedossa, että aterioinnin ajoituksella ja ruokarytmillä on vaikutusta ihmisen terveyteen. Tutkimuksilla ei kuitenkaan ole pystytty toteamaan yhtä ja oikeaa ateriointirytmää, joka soisi kaikille. Tästä huolimatta on pystytty osoittamaan, että seuraavilla tekijöillä on mahdollisesti positiivinen vaikutus ateriointirytmiiin, ja vastaavasti niiden puuttuminen aiheuttaa mahdollisesti haittaa niihin. Aamupalan syömisellä on mahdollisesti positiivinen vaikutus, kun taas sen syömättä jättämisellä on mahdollisesti negatiivinen vaikutus. Ateriointien tapahtuminen aamulla ja päivällä on mahdollisesti parempi, kun raskaiden aterioiden nauttiminen ilta-aikaan tai syöminen öisin. Ruokailuiden säännöllisyydellä ja suunnitelmallisuudella on mahdollisesti positiivinen vaikutus ateriatrymiiin. Rutiinien puuttuminen, suunnittelemattomuus ja napostelu voivat vaikuttaa heikentävästi ateriatrymiiin. Ruokailuiden aikana tietoisella läsnäololla ja ruuan hitaasti syömisellä sekä sen huolellisesti pureskelulla on mahdollisesti positiivisemmat vaikutukset, kuin keskittymättä ruuan hotkimisella. (Ilander ym. 2021, 453–454.)

### **5.3 Sosiaalisten suhteiden vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin**

Ihmisen hyvinvoinnissa ja mielenterveydessä sosiaaliset suhteet ovat keskeisessä asemassa. Ihmisellä on luonnostaan tarve kuulua joukkoon. Toiset ihmiset vaativat suuren kaveripiiriin ja toisille riittää muutama hyvä ystävä. Tämä verkosto toimii ihmisen tukena, kun elämässä on vaikeita aikoja ja iloitsee mukana, kun elämässä on syytä juhlaan. Jos ihminen ei koe omaa sosiaalista verkkoa riittävän hyväksi, hän voi kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyys ei tarkoita sitä, että ihmisen täytyisi olla yksin, vaan hän voi kokea olonsa yksinäiseksi myös porukassa. Yksinäisyyden tunteella on suuri vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Yksinäisyyden jatkuessa pitkään, se vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti ja uusien ihmissuhteiden luominen voi vaikeutua. (YTHS.)

Ihminen on osa omaa sosiaalista verkostoaan ja niitä voi olla useita. Mielenterveyteen liittyvät ongelmat johtuvat usein tärkeistä ihmissuhteista. Psykkistä hyvinvointia voi heikentää läheisen sairastuminen tai kuolema. Psykkistä hyvinvointia voi koetella myös uuteen kouluun siirtyminen. (Vilkkö-Riihelä, 2013.)

### **5.4 Stressin vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin**

Stressi voidaan määritellä eri yhteyksissä hieman eri tavoin, koska se on käsitteenä niin laaja. Stressi on monimuotoinen tapahtumien ketju, joka vaikuttaa kehoon ja mieleen. On tärkeä tiedostaa, että stressin voi laukaista sisäinen tai ulkoinen tekijä. Usein tapahtumaketju käynnistyy, kun

ihminen tuntee olonsa uhatuksi. Aiheuttajan ollessa sisäinen tai ulkoinen, on mielessä tapahtuva reaktio kuitenkin samalainen. (Metsäpelto & Feldt, 2015, 55.)

Ihmisen stressaantuessa käynnistyy tapahtumaketju, jonka tavoite on pitää meidät hengissä. Erilaiset järjestelmät aktivoituvat aivoissa ja kehoon vapautuu hormoneita, jotka auttavat pysymään valppaana. Stressaavassa tilanteessa ihminen hikoilee, sydämen syke nousee, verenpaine kohoaa, hengitys muuttuu pinnalliseksi ja ruoansulatus hidastuu. Nämä johtuvat sympaattisen hermoston aktivoitumisesta. Ihmisen muistitoiminta ja oppiminen stressireaktion vaikutuksenalaisena heikkenee, koska kortisolia erittyy myös aivojen hippokampukseen. Tämän takia ilmenee myös keskittymisvaikeuksia (Hakanen & Perhoniemi, 2012).

Stressireaktion aikana ihminen suuntaa keskittymisen käsillä olevaan asiaan, koska luontainen syy reaktiolle on mahdollistaa eloonjääminen vaaran uhatessa. Toisin sanoen äärimmäisen uhan kohdatessa keho valmistautuu taistele tai pakene asetelmaan. (Metsäpelto & Feldt, 2015, 57.)

Stressi on myös psykologinen ilmiö, joka kytkeytyy ajatteluun ja tunteisiin eli ihmisen psyykeen. on yksilökohtaista, miten ihmisten kehot tulkitsevat stressireaktiota. (Metsäpelto & Feldt, 2015, 59). Psyykkisiä stressireaktioita ovat erilaiset keskittymisvaikeudet, ahdistavat ajatukset, tunnereaktiot kuten purkaukset, ylireagointi, levottomuus ja käyttäytymisreaktiot. (Pietikäinen, 2009, 63).

Lyhytkestoinen ja positiivinen stressi voi olla hyödyllistä, sillä se auttaa toiminaan tehokkaasti ihmisen suunnatessa huomionsa käsillä olevaan asiaan. Sellaisessa tilanteessa stressi voi olla parhaimmillaan innostava kokemus. Stressireaktiota voidaan pitää positiivisena siihen asti, kun suoriutuminen ei sen takia häiriinny tai esty kokonaan. (Metsäpelto & Feldt, 2015, 78.)

Pitkittynyt stressi on usein ongelma, koska hermosto joutuu jatkuvasti säätelemään vireystilaa ja hormonien erityys voi aiheuttaa kehossa fyysisiä oireita. Pitkäkestoisen stressin on todettu lisäävän sairastumisalttiutta, uupumusta ja masennusta. (Metsäpelto & Feldt, 2015, 80.)

## **5.5 Psyykkinen hyvinvointi poliisintyössä**

Poliisintyön erityispiirteiden vuoksi poliisit altistuvat työssään todella kuormittaviin tilanteisiin. Tilanteet voivat olla lyhyitä ja yllättäviä uhka- tai väkivaltatilanteita. Tämän lisäksi esimerkiksi lapsiin kohdistuvien rikosten tutkijat voivat kokea työssään kumuloituvaa stressiä. Poliiseille koulutetaan työkaluja kriittisten tilanteiden käsittelyyn jo Poliisiammattikorkeakoulussa ja koulutusta jatketaan läpi työuran. Poliisiorganisaatiossa on kiinnitetty huomiota kriittisten tilanteiden jälkitoimiin ja tätä kautta henkilöstön psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseen. (Poliisihallitus 2019, POL-2019-14546.)

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksessa haastateltiin viittä Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijaa. Kaikki haastatteluun kysymämme poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat suostuivat mielellään haastatteluun. Jokaiselle haastateltavalle kerrottiin haastattelujen alussa yleisesti mitä tutkimus koskee.

Haastateltavien nimiä ei mainita tutkimustuloksissa, jotta heidän henkilöllisyytensä pysyvät salassa. Haastateltavista neljä oli tutkimuksen tekijöiden kanssa samalta kurssilta ja yksi haastateltavista oli aloittanut opinnot myöhemmin. Tuloksien esittelemistä helpottaaksemme olemme nimenneet haastateltavat seuraavasti:

O1 = Opiskelija 1

O2 = Opiskelija 2

O3 = Opiskelija 3

O4 = Opiskelija 4

O5 = Opiskelija 5

Haastateltavien ikähaitari oli 20–40 ikävuoden välillä. Haastateltavissa oli sekä naisia, että miehiä.

### 6.1 Koronarajoitusten merkittävimmät vaikutukset

Ensimmäisenä halusimme selvittää, miten haastateltavat kokivat koronarajoitukset henkilökohtaisesti. Vastauksissa korostui selkeästi kaksi yhtäläisyyttä, sillä kaikkien haastateltavien kokemusten mukaan eniten koronarajoitukset vaikuttivat sosiaalisiin suhteisiin ja liikunnan harrastamiseen.

O1 koki koronarajoitusten merkittävimmät vaikutukset positiivisesti sosiaalisiin suhteisiin. Liikuntapaikkojen ollessa kiinni, tuli tilalle harrastuksia, joita pystyi harrastamaan kavereiden kanssa ulkona. Näin ollen tuli käytettyä enemmän vapaa-aikaa niiden parissa. O1 koki koronarajoitusten vaikuttaneen hänen fyysiseen kuntoonsa, koska treenattavat lajit muuttuivat.

O2 koki koronarajoitusten vaikuttavan eniten hänen fyysiseen kuntoonsa liikuntapaikkojen ollessa suljettuina, koska oli tottunut pitämään kuntoonsa yllä lajeilla, jotka edellyttivät liikuntapaikkojen au-

kioloa. O2 koki koronarajoitusten vaikutukset sosiaalisten suhteiden muodostamiseen koulun aikana negatiiviseksi. O2 oletti, että koulun aikana opiskelijoiden kesken muodostuisi tiivis yhteishenki.

O3 koki koronarajoitusten merkittävimmät vaikutukset negatiiviseksi, koska oli muuttanut uudelle paikkakunnalle koulun takia, ja rajoitusten takia sosiaalisia suhteita oli hankala muodostaa. O3 muutti opiskelun takia toiselta paikkakunnalta, jonka takia sosiaaliset suhteet olivat lähinnä koulun varassa. Koronarajoitukset vaikuttivat laskevasti myös O3:sen fyysiseen kuntoon.

O4 koki koronarajoitusten merkittävimmät vaikutukset negatiiviseksi eniten sosiaalisten suhteiden vähyys takia, koska rajoitusten takia ryhmäytyminen opiskelijakavereiden kanssa jäi vähäiseksi. O3 puolestaan koki rajoitukset positiiviseksi siinä mielessä, että hänellä oli koronarajoitusten vuoksi vähemmän töitä. Näin ollen hänen ei täytynyt sovittaa liikuntaa, koulua ja töitä samaan aikatauluun. Fyysisen kunnon ylläpitämiseen jäi normaalia enemmän aikaa.

O5 koki koronarajoituksen merkittävimmät vaikutukset sosiaalisten suhteiden ja ryhmäytymisen muodostamisen vaikeudessa. O5 koki, että koulu käytiin enemmänkin kirjekurssina, jossa kesti pitkään oppia tuntemaan edes omia luokkalaisia. O5 kertoi haastattelussa, että treenaaminen olisi ollut laadukkaampaa ryhmässä koululla, mikäli rajoitukset eivät olisi sitä estäneet.

## **6.2 Koronarajoitusten vaikutukset fyysiseen kuntoon**

Seuraavaksi halusimme selvittää, miten koronarajoitukset vaikuttivat haastateltavien fyysiseen kuntoon. Fyysisen kunnon vaikutukset ovat iso osa tutkimustamme. Haastateltavien vastauksissa oli pääsääntöisesti kahta eri näkemystä. Toiset kertoivat, että koronarajoitusten takia oli enemmän aikaa käyttää liikunnan harrastamiseen. Toiset puolestaan kertoivat, että olivat tottuneet harrastamaan liikuntaa sellaisten lajien parissa, jotka vaativat liikuntapaikkojen aukioloa, sekä ryhmää, minkä kanssa lajia toteuttaa. Koronarajoitusten vuoksi ei ollut näitä lajeja mahdollista harrastaa.

O1 koki, että koronarajoituksilla oli positiivinen vaikutus kestävyyskuntoon, koska tuli enemmän tehtyä aerobista liikuntaa kuntosalien ollessa suljettuina. Lihaskuntoon rajoituksilla oli näin ollen negatiivinen vaikutus. Lihaskunnon treenaaminen jäi yksipuoleiseksi, koska piti soveltaa muita keinoja harjoittaa lihaskunnon ylläpitoa.

O2 koki, että sekä lihaskunto, että kestävyyskunto laskivat koronarajoitusten takia. O2 oli tottunut pitämään yllä kestävyyskuntoa harrastamalla pallopelejä, jotka vaativat sisäliikuntatilojen käyttämistä. O2 ei koe mielekkäänä liikuntamuotona kestävyyskunnon ylläpitämiseksi juoksulenkkeilyä.

O2 koki lihaskunnan heikentyneen, koska lihaskunnan treenaaminen jäi kovin yksipuoliseksi kuntosalien ollessa suljettuina.

O3 koki, että fyysinen kunto heikkeni koronarajoitusten takia. Siihen vaikutti eniten se, että koulun liikuntapaikat olivat suljettuina. O3 oli muuttanut opiskelun takia uuteen kaupunkiin, mikä vaikutti siihen, ettei ollut helppo lähteä etsimään uutta salia koulun ulkopuolelta. Kestävyyskunto heikkeni, koska mieleistä liikuntapaikkaa ei ollut käytettävissä. Samasta syystä myös lihaskunto heikkeni. O3 koki negatiiviseksi, että koulun liikuntatunnit oli vaihdettu itsenäisesti suoritettavaksi.

O4 koki fyysisen kunnan parantuneen koronarajoitusten vuoksi. Isoin syy tälle oli vapaa-ajan lisääntyminen töiden vähentämisen takia. Kestävyyskuntoon rajoitukset eivät vaikuttaneet O4:sen kestävyyskuntoon, koska hän ei muutenkaan pidä mielekkäänä liikunnan harrastamisena kestävyyslajeja. O4 koki lihaskunnan parantuneen koronarajoitusten takia. Lisääntyneen vapaa-ajan vuoksi O4 panosti lihaskunnan parantamiseen hankkimalla harjoitteluohjelman ja valmentajan, joten harjoittelusta tuli nousujohteisempaa.

O5 koki, että fyysinen kunto ei merkittävästi muuttunut koronarajoitusten takia. O5 koki, että olisi tullut treenattua enemmän koulun aikana, jos koulun liikuntapaikat olisivat olleet auki ja treenaamaan olisi voitu mennä yhdessä opiskelijakavereiden kanssa. O5 koki, että ilman koronarajoituksia hänen lihaskuntonsa- ja kestävyyskuntonsa olisi todennäköisesti parantunut. Koulun koronarajoitusten takia koululla järjestettävät yhteiset lajit, sekä koulun kuntosali olivat poissa käytöstä.

### **6.3 Koronarajoitusten vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin**

Seuraavaksi halusimme selvittää, miten koronarajoitukset vaikuttivat haastateltavien psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkinen hyvinvointi on laaja käsite. Tutkimuksessa pureuduimme siihen sosiaalisten suhteiden, ravinnon, unen ja stressin muodossa. Lisäksi kysyimme haastateltavilta, että vaikutiko koronarajoitukset millään muulla tavoin psyykkiseen hyvinvointiin. Haastatteluista kävi ilmi, että isoimmat vaikutukset koronarajoituksilla oli sosiaalisiin suhteisiin. Vaikutukset jakautuivat haastateltavien kesken sekä negatiivisiksi, että positiivisiksi, riippuen haastateltavan elämäntilanteesta opiskelun aikana.

O1 koki, että sosiaaliset suhteet paranivat koronarajoitusten aikana, koska piti keksiä vaihtoehtoisia liikuntamuotoja, joita pystyi harrastamaan kavereiden kanssa ulkona. O1 koki, että ravintotottumukset muuttuivat koronarajoitusten takia, koska säännöllisen treenaamisen pois jäädessä, ei kulutus ollut niin iso. Sitä kautta ei myöskään ruokaileminen ollut säännöllistä, kun ei kokenut normaalia

näläntunnetta. O1 koki myös, että säännöllisen liikunnan pois jääminen vaikutti unen laatuun negatiivisesti. Hän kertoi, että illalla oli paljon virkeämpi, kun ei ollut päivän aikana käyttänyt niin paljon energiaa.

O2 koki, että koronarajoitukset vaikuttivat negatiivisesti sosiaalisten suhteiden muodostamiseen, joita O2 oli odottanut koulussa muodostuvan. O2 koki oppilaitoksen karanteenikäytännöt rankoiksi, koska karanteeniin joutuminen hankaloitti opiskelua. Karanteenin takia O2 joutui välttelemään ryhmäytymistä, jolla oli negatiiviset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin. O2 koki etäkoulun stressaavaksi, koska se herätti ajatuksen siitä, onko oppiminen riittävää sillä menetelmällä. O2 ravintotottumukset muuttuivat hieman epäterveellisimmiksi koronarajoitusten takia, koska tuli haettua enemmän ulkoa ruokaa kouluruokalan ollessa välillä kiinni. Tällä oli negatiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. O2 koki psyykkisen hyvinvoinnin kärsivän eniten siitä, että koronarajoitusten takia ryhmäliikunta ei ollut mahdollista. Ryhmäliikuntamuoto on ollut aina iso osa O2:en elämää ja keino ylläpitää sosiaalisia suhteita.

O3 muutti opiskelujen takia uudelle paikkakunnalle, eikä näin ollen tuntenut kaupungista, eikä koulusta entuudestaan ketään. O3 koki koronarajoitusten vaikuttavan erittäin negatiivisesti sosiaalisten suhteiden muodostamiseen. O3 kertoi kokeneensa yksinäisyyttä koronarajoitusten vuoksi. Yksinäisyyden tunnetta lisäsi se, että opetus oli pääsääntöisesti etäopetusta ja näin ollen monet opiskelijat suorittivat opintoja kotikaupungistaan. O3 koki koronarajoitusten vaikuttavan negatiivisesti uni- ja ravintotottumuksiin, koska ei ollut säännöllistä päivärytmiä. Etäopetus aiheutti stressiä, koska O3:lle on helpompi oppia asioita lähiopetuksessa.

O4 niin ikään muutti koulun takia uudelle paikkakunnalle, josta ei tuntenut ketään. Tästä syystä O4 koki koronarajoituksen vaikutukset eniten negatiivisesti sosiaalisten suhteiden muodostamiseen. Etäopetus ja ryhmäytymiskiellot hankaloittivat opiskelijakollegoihin tutustumista, jonka takia O4 koki yksinäisyyden tunnetta. O4 koki koronarajoitusten vaikuttavan positiivisesti uni- ja ruokailutottumuksiin, koska koronarajoitusten vuoksi työt olivat vähentyneet, ja näin ollen oli enemmän aikaa panostaa ruoanlaittoon ja nukkumiseen. O4 koki stressin vähentyneen koronarajoitusten vuoksi, koska vapaa-aikaa oli enemmän. Koronan seurauksena esiin noussut koronarokotuskeskustelu aiheutti O4:lle hieman stressiä.

O5 koki koronarajoitusten vaikutukset negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin, koska niiden takia joutui olemaan kotona eristyksissä. O5 ei kokenut, että koronarajoituksilla olisi ollut mitään vaikutusta unitottumuksiin. Ruokailutottumukset muuttuivat sen sijaan hieman terveellisimmiksi, koska ruokaa tuli laitettua enemmän kotona ravintoloiden ollessa kiinni. O5 koki, että sosiaaliset suhteet rajoittuivat koronarajoitusten takia, mutta sillä ei ollut isoa vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. O5



koki, että koronarajoituksilla oli mahdollisesti hieman positiivinen vaikutus stressiin, mutta ei merkittävää muutosta.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastattelujen pohjalta tutkimuksessa kävi ilmi, että haastateltavien vastauksissa oli paljon yhtäläisyyksiä, mutta myös täysin erilaisia kokemuksia koronarajoitusten vaikutuksista. Osa koki koronarajoitusten vaikutukset negatiivisesti ja osalle rajoituksista oli ollut positiivista vaikutusta fyysiseen kuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tässä osiossa käsitellään haastatteluiden vastauksia tutkimuskysymysten näkökulmasta.

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli: Vaikuttivatko koronarajoitukset poliisiopiskelijoiden mielestä heidän fyysiseen kuntoonsa ja psyykkiseen hyvinvointiinsa?

Koronarajoitukset vaikuttivat merkittävästi kaikkien haastateltavien elämään. Kaikki haastateltavat kokivat, että koronarajoituksilla oli vaikutusta heidän fyysiseen kuntoonsa. Toisilla haastateltavista vaikutukset olivat negatiivisia ja toisilla positiivisia. Koronarajoitukset vaikuttivat myös haastateltavien psyykkiseen hyvinvointiin. Vaikutukset riippuivat yksilöllisesti haastateltavan elämäntilanteesta ja elämäntavoista. Vastauksista kävi ilmi, ettei haastateltavissa ollut ketään, johon koronarajoitukset eivät olisi vaikuttaneet.

Toinen tutkimuskysymys oli: Miten koronarajoitukset vaikuttivat poliisiopiskelijoiden fyysiseen kuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin?

Haastateltavilla oli erilaisia kokemuksia koronarajoitusten vaikutuksista. Haastateltavien kokemukseen koronarajoituksista vaikutti haastateltavan henkilökohtainen elämäntilanne ja elämäntavat. Haastateltavien vastauksissa nousi eniten ilmi koronarajoitusten vaikutukset heidän sosiaalisiin suhteisiinsa. Kaikkia haastateltavia yhdisti se tekijä, että jokainen heistä oli aloittanut uudessa koulussa koronarajoitusten ollessa voimassa. Uudet opinnot aloittaneet opiskelijat eivät päässeet tutustumaan toisiinsa, ja näin ollen alkuvaiheessa verkostoituminen ja uusien sosiaalisten suhteiden solmiminen vaikeutui. Opintojen tapahtuminen etäopetuksena vähensi sosiaalisia kohtaamisia, ja opiskelijat kertoivat kokeneensa jopa yksinäisyyttä koronarajoitusten aikana. Ennakko oletus siitä, että Poliisiammattikorkeakoulussa on tiivis yhteishenki ja paljon yhteistä aktiviteettia, mahdollisesti pahensi negatiivista kokemusta koronarajoitusten vaikutuksesta sosiaalisiin suhteisiin. Koronarajoitusten vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin vaikutti poliisiopiskelijoiden mielestä negatiivisesti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa.

Toiseksi eniten haastateltavien vastauksista kävi ilmi koronarajoitusten vaikutukset poliisiopiskelijoiden fyysiseen kuntoon. Vastauksista kävi pääsääntöisesti ilmi, että koronarajoitukset vaikuttivat negatiivisesti heidän fyysiseen kuntoonsa. Suurin osa haastateltavista koki, että heidän lihaskun-

tonsa heikkeni, koska koronarajoitusten takia kuntosalit olivat kiinni ja säännöllinen sekä monipuolinen lihaskuntoharjoittelu oli vaikeampaa. Vastausten joukosta löytyi myös täysin poikkeava kokemus. Yksi haastateltavista koki, että koronarajoitusten vuoksi hänellä oli enemmän aikaa fyysisen kunnan ylläpitämiseen ja koki olevansa koronarajoitusten aikaan paremmassa kunnossa, kuin koskaan aikaisemmin. Pääsääntöisesti haastateltavat kokivat, että heidän kestävyyskuntonsa heikkeni tai pysyi samana koronarajoitusten aikana. Tästäkin löytyi poikkeus. Yksi haastateltavista kertoi hänen kestävyyskuntonsa parantuneen, koska kuntosalien ollessa kiinni, hän oli joutunut keksimään uusia liikuntamuotoja, jotka olivat kehittäneet hänen kestävyyskuntoa.

Koronarajoituksilla oli erilaisia vaikutuksia haastateltavien elämäntapoihin. Osa haastateltavista koki, rajoitusten vaikuttaneen heidän vuorokausirytmisiinsä ja sitä kautta heidän uni- sekä ruokailutottumuksiinsa negatiivisesti. Tällä oli jonkin verran vaikutusta heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa, mutta ei yksittäisinä tekijöinä, vaan osana kokonaisuutta. Vastauksista ilmeni myös, että koronarajoitukset olivat parantaneet joidenkin vastaajien elämäntapoja. Muutokset elämäntapoihin ja opetuksen siirtyminen etäopiskeluksi aiheutti stressiä osalla haastateltavista. Stressiä aiheutti epätietoisuus etäopiskelun vaikutuksista opetuksen ja oppimisen laatuun. Lisääntynyt stressi vaikutti jonkin verran negatiivisesti poliisiopiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin.

Tutkimuksessa selvisi, että koronarajoitukset vaikuttivat kaikkien haastateltavien poliisiopiskelijoiden mielestä heidän fyysiseen kuntoonsa ja psyykkiseen hyvinvointiinsa. Haastattelujen pohjalta ilmeni, että poliisiopiskelijoiden mielestä koronarajoituksilla oli ollut suurimmat vaikutukset heidän sosiaalisiin suhteisiinsa, joihin he kokivat niiden vaikuttaneen negatiivisesti. Poliisiopiskelijat kokivat koronarajoitusten vaikuttaneen pääsääntöisesti negatiivisesti heidän lihaskuntoonsa. Koronarajoituksilla oli ollut jonkin verran vaikutusta poliisiopiskelijoiden mielestä heidän elämäntapoihinsa ja stressin määrään. He eivät kokeneet, että näillä tekijöillä olisi ollut yksittäin suurta vaikutusta heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Haastatteluista ilmeni myös, että osa poliisiopiskelijoista oli kokenut koronarajoituksilla olleen positiivisia vaikutuksia heidän fyysiseen kuntoonsa ja psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tutkimuksen tuloksista voi päätellä, että poliisiopiskelijat kokivat pääsääntöisesti koronarajoitusten vaikuttaneen negatiivisesti heidän fyysiseen kuntoonsa ja psyykkiseen hyvinvointiinsa, mutta tähän kokemukseen vaikutti merkittävästi poliisiopiskelijan oma elämäntilanne ja elämäntavat.

## 8 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö oli ensimmäinen tutkimustyö molemmille tutkijoille. Tässä kappaleessa arvioimme, miten onnistuimme tutkimuksessamme, ja mitä kehitettävää jäi. Pohdinnassa olemme miettineet myös, miten jatkotutkimuksella voitaisiin täydentää tutkimaamme aihetta.

Tutkimuksen tulokset on saatu viiden haastateltavan vastauksista. Otannan ollessa pieni suhteutettuna poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden määrään, tulokset eivät ole yleistettävissä kaikkiin opiskelijoihin. Tutkimuksen tuloksista on kuitenkin pääteltävissä, minkä suuntaisia koronarajoitusten vaikutukset olivat poliisiopiskelijoiden mielestä heidän fyysiseen kuntoonsa ja psyykkiseen hyvinvointiinsa.

Tutkimuksen tulosten luotettavuutta paransi se, että haastattelut nauhoitettiin ja litterointi tehtiin ääninauhan pohjalta. Nauhoitteen avulla oli helppo tarkastaa litteroinnin oikeellisuus. Nauhoitus toteutettiin Teams-kokouksessa. Nauhoitteeseen ei ole pääsyä muuta kuin, kokoukseen kutsutuilla eli tässä tapauksessa ainoastaan tutkimuksen tekijöillä ja haastateltavalla.

Tutkimus haluttiin toteuttaa siten, että haastateltavien henkilöllisyys ei selviä. Tässä onnistuttiin hyvin, koska haastattelujen pohjalta litteroituja vastauksia käsiteltiin nimettömästi. Opinnäytetyöhön esille nostetuissa tuloksissa ei tuotu esille asioita, joista haastateltavan voisi tunnistaa.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna siten, että haastattelihoilla oli valmis kysymysrunko, jonka pohjalta haastatteluja vietiin eteenpäin. Valmiin kysymysrungon heikkous on se, että haastateltavat saattavat vastauksissaan ohjautua kysymysten pohjalta. Koemme kuitenkin, että haastatteluissa varsinkin psyykkiseen hyvinvointiin liittyen pelkkien avointen kysymysten esittäminen ei olisi välttämättä tuottanut niin paljon tietoa. Tarkentavilla kysymyksillä saatiin nostettua haastateltavien mieleen sellaisia asioita, joita haastateltavat eivät olisi muistaneet. Haastattelujen tekohetkellä koronarajoituksista oli kulunut jo pitkä aika.

Haastattelut toteutettiin etäyhteydessä Teams-sovelluksen välityksellä. Etäyhteyden hyödyntämisessä oli hyvää ja huonoa. Aikataulujen sovittaminen eri paikkakunnilla asuvien haastateltavien kanssa oli helppoa. Haastateltavat pystyivät osallistumaan haastatteluun itselle parhaaksi katsomaan paikkaan. Vaikka nykYTEKNIikka helpottikin haastattelujen pitämistä, poisti se kuitenkin haastattelutilanteesta osan luonnollisesta vuorovaikutuksesta. Haastattelun aikana ei ollut mahdollista lukea haastateltavan ilmeitä tai eleitä. Vuorovaikutusta heikensi myös se, että haastattelujen nauhoitusten vuoksi halusimme pitää omat kommenttimme kesken haastateltavan vastauksen

mahdollisimman vähäisenä. Olimme ottaneet tämän seikan etukäteen huomioon ja ennen haastatteluja kerroimme haastateltavalle, että pyrimme olemaan mahdollisimman hiljaa hänen vastatesaan.

Haastattelujen alussa haastateltaville kerrottiin yleisesti mistä aiheesta teemme tutkimusta, miten haastattelu tulee etenemään, haastattelun nauhoittamisesta ja siitä ettei haastateltavan henkilöllisyys paljastu tutkimuksen tuloksista. Tämän lisäksi kerroimme edellisessä kappaleessa selitetystä nauhoituksen aiheuttamasta erityispiirteestä. Pyrimme kertomaan samat asiat samalla tavalla kaikille haastateltaville. Tämän olisimme voineet toteuttaa haastateltaville lähetettävällä kutsulla, jossa varmuudella kaikki samat asiat olisivat tulleet kerrottua kaikille haastateltaville samalla tavalla. Emme koe, että tällä seikalla kuitenkaan olisi ollut vaikutusta haastattelujen kulkuun.

Päätimme haastatella tutkimuksessamme viittä henkilöä. Koemme, että tämän kaltaiseen tutkimukseen haastateltavien määrä oli sopiva. Tämän kokoisella otannalla, haastateltavien vastauksista löytyi eroavaisuuksia, mutta pääsääntöisesti kokemukset olivat olleet saman suuntaisia. Suuremmalla otannalla olisimme saaneet todennäköisesti saman tuloksen suuremmalla työmäärällä. Otanta pienentämällä olisimme mahdollisesti saaneet liian suppean näkökulman aiheeseen.

Haastattelun kysymysrunko laadittiin sillä ajatuksella, että kysymme ensin koronarajoitusten vaikutuksesta fyysiseen kuntoon ja sen jälkeen niiden vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin. Haastattelu eteni avoimista kysymyksistä tarkentaviin kysymyksiin. Kuten olemme tuoneet jo aikaisemmin esille koimme, että kysymysrunko oli hyvä haastatteluja varten. Jälkikäteen ajateltuna olisimme voineet kysyä psyykkisen hyvinvoinnin osalta muitakin tarkentavia kysymyksiä, mutta haastattelu-runko mahdollisti avoimien kysymysten osalta haastateltavien tuoda esille asiat, jotka he itse kokiivat kaikista merkittävimmiksi. Tästä syystä emme näe, että tällä seikalla olisi ollut vaikutusta tutkimuksen tulokseen.

Fyysisen kunnon osalta aihe oli helppo rajata. Fyysisesti aktiivisille poliisiopiskelijoille termit lihas-kunto ja kestävyyskunto olivat selkeitä. Ne ovat seikkoja, joita voidaan mitata numeraalisesti ja niiden kehittymistä on helppo seurata. Psyykkinen hyvinvointi on taas paljon abstraktimpi käsite, jonka numeraalinen mittaaminen ei ole mahdollista samalla tavalla, kuin fyysisen kunnon. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa lukuisat tekijät. Tämän lisäksi yksilöt kokevat nämä tekijät eri tavoin. Tämä aiheutti haasteita aiheen rajauksessa.

Päätimme lähestyä psyykkistä hyvinvointia arkisten ja konkreettisten asioiden kautta. Koemme, että tämä oli hyvä ratkaisu. Haastateltavien välillä oli eroja siinä, miten kukanenkin osasi reflektoida koronarajoitusten vaikutuksia heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Kysyimme haastateltavilta koronarajoitusten vaikutuksista heidän elämäntapoihinsa ja pyysimme heitä miettimään, oliko näillä

tekijöillä ollut vaikutusta heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Konkreettisten kysymysten avulla haastateltavat pystyivät peilaamaan omia kokemuksiaan ja vastaamaan sen mukaan, miten he olivat itse asiat kokeneet. Konkreettisten kysymysten esittäminen auttoi haastateltavia myös palauttamaan mieleen asioita, jotka olivat voineet jo unohtua, koska haastattelut toteutettiin koronarajoitusten jo poistuttua. Haasteista huolimatta koemme, että saimme rajattua aiheen hyvin.

Tutkimustamme voitaisiin täydentää tutkimalla kvantitatiivisin menetelmin poliisiopiskelijoiden fyysisten testien tuloksia. Jatkotutkimuksessa voitaisiin vertailla koronarajoituksia edeltävien kurssien fyysisten testien tuloksia koronarajoitusten aikaan opiskelleiden tuloksiin. Tutkimuksessamme saatiin selville, että pääsääntöisesti poliisiopiskelijat kokivat heidän fyysisen kuntonsa laskeneen koronarajoitusten vuoksi, mutta tuloksista ei selviä laskiko fyysinen kunto tosiasiallisesti.

## LÄHTEET

Aarnio, Kia & Autio, Sari & Jämsä, Johanna & Nieminen, Juha & Suomalainen, Sanna 2016: Skeema 1. Helsinki, Edita Publishing Oy.

Anttila, Veli-Jukka 2023: Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19). Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>. Luettu: 10.3.2023

Hakanen, Jari & Perhoniemi, Riku, 2012: Työn imun ja työuupumuksen kehityskulut ja tarttuminen työtoverista toiseen. Työterveyslaitos, Helsinki.

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

Ilander Olli, Borg Patrik, Laaksonen Marika, Marniemi Annika, Mursu Jaakko, Pethman Katja, Ray Carola, 2006: Liikuntaravitsemus. Lahti, VK-kustannus Oy.

Ilander Olli, Heikura Ida, Hietavala Enni-Maria, Laakso Mia, Manner Laura, Mursu Jaakko, 2021: Liikuntaravitsemus 3.0. Lahti, VK-Kustannus Oy.

Kaltiala, Ulla 2022: Ruokavalio voi tukea mielenterveyden häiriöiden ehkäisyä ja hoitoa. Luettavissa: <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/ruokavalio-voi-tukea-mielenterveyden-hairioiden-ehkaisyja-ja-hoitoa>. Luettu 6.3.2023

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

Kananen, Jorma 2015: Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kaunisto, Jasmin & Hyyti, Jari & Koskelainen Mari & Nieminen Anna 2021. Poliisityön psykologia-Tampere: Poliisiammattikorkeakoulu

Knutti, Maija & Mölsä, Marianne 2016: 1.1 Psyhykinen hyvinvointi. Luettavissa: <https://www.verkko-varia.fi/taydentavat/psykologia/opiskelijalle/alotus/teema-1-oma-psyhykinen-hyvinvointi/>. Luettu: 2.1.2023.

Kutinlahti, Eija 2021: Maksimaalinen hapenottookyky kestävyyskunnan mittarina. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01038>. Luettu: 10.3.2023

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007: Laadullinen terveystutkimus. Helsinki, Edita Prima Oy. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01038?q=fyysinen%20kunto>. Luettu: 2.1.2023.

Partiainen, Markku 2019: Mitä uni on? Artikkel. Luettavissa: <https://www.uniliitto.fi/2019/09/17/mita-uni-on/>. Luettu: 19.2.2023

Metsäpelto, Riitta-Leena & Feldt, Taru (toim.), 2015: Meitä on moneksi, persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä. PS-Kustannus.

MIELI Suomen mielenterveys Ry 2021: Unen tarve vaihtelee. Artikkel. Luettavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-tarve-vaihtelee/>. Luettu: 10.3.2023

MIELI Suomen mielenterveys Ry 2022: Millainen ruoka on hyväksi? Artikkel. Luettavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>. Luettu 6.3.2023

Pietikäinen Arto, 2009: Joustava mieli, Vapaudu stressin uupumuksen ja masennuksen yliotteesta, Porvoo WS Bookwell Oy

Poliisiammattikorkeakoulu 2020: Toiminta koronavirusepidemian aikana. POL-2020-56307

Poliisiammattikorkeakoulu 2020: Poliisiammattikorkeakoulun riskienhallintapäätös. POL-2020-26534

Poliisihallitus 2019: Kriittisten tilanteiden jälkipuinti poliisihallinnossa. Määräys. POL-2019-14546

Poliisihallitus 2021: Fyysisen työkyvyn testaus poliisihallinnossa- määräyksen tarkennus. Määräyksen liite 1. POL-2021-157993.

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2021: Koronavirusepidemian vaiheet. Luettavissa: <https://stm.fi/koronavirusepidemian-tasot>. Luettu

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022: Fyysinen kunto ja terveys. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>. Luettu 2.1.2023

Tuomilehto, Henri & Vornanen, Jouni 2019: Nukkumalla menestykseen. E-kirja. Tammi. Luettu 1.2.2023

UKK-instituutti, 2020: Kestävyysskunto. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/kestavyyskunto/>. Luettu 10.3.2023

UKK-instituutti, 2020: Lihasvoima ja lihaskestävyys. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>. Luettu 10.3.2023

Valtioneuvosto, 2021: Hallitukselta linjauksia uusista koronarajoituksista. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitukselta-linjauksia-uusista-koronarajoituksista-rokotukset-edelleen-avain-epidemian-hallintaan>. Luettu 1.3.2023



Vilkko-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa 2013: Mielen maailma, 5 Persoonallisuus ja mielenterveys.  
Helsinki, Sanoma Pro Oy

Walker, Matthew 2019: Miksi nukumme – Unen voima. E-kirja. Tammi. Luettu 10.3.2023

## LIITE 1: HAASTATTELUISSA KÄYTETTY KYSYMYSRUNKO

### KYSYMYSRUNKO

1. Miten koit koronarajoitukset henkilökohtaisesti?
2. Koetko että koronarajoituksilla oli vaikutusta sinun fyysiseen kuntoosi?
3. Vaikuttivatko koronarajoitukset sinun kestävyyskuntoosi?
4. Vaikuttivatko koronarajoitukset sinun lihaskuntoosi?
5. Koetko, että koronarajoituksilla oli vaikutusta sinun psyykkiseen hyvinvointiisi?
6. Vaikuttiko koronarajoitukset elämäntapoihisi muuten? Koetko, että sillä oli vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiisi?
7. Vaikuttiko koronarajoitukset unitottumuksiisi? Koetko, että sillä oli vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiisi?
8. Vaikuttiko koronarajoitukset ruokailutottumuksiisi? Koetko, että sillä oli vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiisi?
9. Vaikuttiko koronarajoitukset sosiaalisiin suhteisiisi? Koetko, että sillä oli vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiisi?
10. Vaikuttiko koronarajoitukset stressin määrään, jota koit? Vaikuttivatko ne psyykkiseen hyvinvointiisi?
11. Onko sinulle tullut mieleesi haastattelun aikana jotain muuta asiaa koronarajoituksissa, mikä olisi voinut vaikuttaa sinun fyysiseen kuntoosi tai psyykkiseen hyvinvointiisi?