

Helvi Seppänen & Emmi Tistelgren

ITÄ-SUOMEN POLIISILAITOKSEN VARTIJOIDEN TYÖKYVYN ARVIOINTI -kyselytutkimus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Fysioterapeuttikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Fysioterapeutti (AMK)
Tekijä/Tekijät	Helvi Seppänen & Emmi Tistelgren
Työn nimi	Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoiden työkyvyn arviointi -kyselytutkimus
Toimeksiantaja	Itä-Suomen poliisilaitos
Vuosi	2024
Sivut	57 sivua, liitteitä 8 sivua
Työn ohjaaja(t)	Miia Kierikki & Elina Pääkkönen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Itä-Suomen poliisilaitoksessa työskentelevien vartijoiden omakohtaisia kokemuksia työkyvystään ja saada tietoa heidän työkykynsä liittyvistä asioista ja elämäntavoista. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa Itä-Suomen poliisilaitoksen henkilöstöhallinnolle tietoa siitä, miten vartijat kokevat työkykynsä ja miten elämäntavat liittyvät vartijoiden työkykyyn ja onko vartijoilla keinoja työkyvyn ylläpitämiseen.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin määrällistä tutkimusmenetelmää ja aineistonkeruumenetelmänä Webropol-kyselytutkimusta. Kysely sisälsi monivalintakysymyksiä, väittämiä ja yhden kaksiosaisen avoimen kysymyksen. Kyselytutkimuksella kerätty aineisto avattiin sanallisesti ja visualisoitiin taulukoilla, diagrammeilla ja kuvilla.

Kyselyn kohderyhmänä toimi Itä-Suomen poliisilaitoksella työskentelevät vartijat. Kyselyyn vastasi 15 poliisilaitoksella työskentelevää vartijaa. Tulosten perusteella vastaajien työkyky oli hyvä, vaikka vastauksissa nousi esille työkykyä rajoittavia tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä puolet vastaajista koki olevansa huolissaan fyysisestä terveydestään. Kyselyn tuloksista voidaan tulkita, että vuorotyö on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti vastaajien fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä yleiseen terveyteen. Vastaajat ovat tietoisia terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkyvyn ylläpitämisessä ja heidän elämäntapansa tukevat toimintakykyä ja työssä jaksamista. Vastauksen perusteella keinoja tarvittaisiin työn kuormitustekijöiden hallintaan sekä siihen, kuinka voisi edistää työhyvinvointia vuoro- ja epäsäännöllisessä työssä. Suurimmalla osalla vastaajista löytyy kuitenkin keinoja stressin hallintaan sekä riittävästi keinoja edistää työpäivien aikaista palautumista. Vastaajista noin puolet ei osannut sanoa käyttäkö työpäivän tauot tehokkaasti vai ei.

Tämän opinnäytetyön tulosten avulla Itä-Suomen poliisilaitoksen henkilöstöhallinnon on mahdollista kohdistaa ja suorittaa tarvittavia toimenpiteitä vartijoiden työhyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämiseksi sekä parantamiseksi.

Jatkotutkimusehdotukset koskevat säännöllisesti tehtävää kyselyä vartijoille ja mahdollisuuksien mukaan kuormitukseen ja palautumiseen liittyvien mittaus-ten suorittamista ja tulosten analysointia.

Asiasanat: työkyky, elintavat, kyselytutkimus, palautuminen, fysioterapia

Degree title	Bachelor Of Health Care
Author (authors)	Helvi Seppänen & Emmi Tistelgren
Thesis title	Assessment of the working capacity of the guards at the Eastern Finland Police Department – a questionnaire survey
Commissioned by	Eastern Finland Police Department
Time	2024
Pages	57 pages, 8 pages of appendices
Supervisor	Miia Kierikki & Elina Pääkkönen

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the personal experiences of the security guards at the Eastern Finland Police Department about their ability to work. The study also gathered information on issues and lifestyle choices related to the guards' ability to work. The aim of the thesis is to provide the personnel administration of the Eastern Finland Police Department with information on how security guards perceive their ability to work, how different lifestyles are related to their ability to work, and whether the guards have ways to maintain their ability to work.

In this thesis the research methods used were quantitative. The data was collected on an electronic Webropol questionnaire. The questionnaire included multiple choice questions, statements and one two-part open question. The data collected through the Webropol survey was then transcribed and visualized with tables, diagrams and pictures.

The target group of the survey was security guards working at the Eastern Finland Police Department. The questionnaire was answered by 15 security guards working at the police department. Based on the results, the respondents' ability to work was good. However, there were musculoskeletal diseases among the respondents limiting their ability to work and half of the respondents felt worried about their physical health. From the results of the survey, it can be interpreted that, during the past year, shift work has had a negative impact on the respondents' physical and psychological well-being as well as their general health. The respondents are aware of the importance of a healthy lifestyle in maintaining work ability. Their lifestyle choices support their functional ability and coping at work. Based on the answers, there is a demand for managing work load factors and further study on how to promote well-being in shift work and irregular work. However, the majority of the respondents are aware of ways to manage stress and have enough capacity to promote recovery during working days. About half of the respondents are not able to determine whether they use the breaks during the working day effectively or not.

The results of this thesis enable the personnel administration of the Eastern Finland Police Department to target and carry out the necessary measures to maintain and improve the occupational well-being and work ability of the security guards.

Further research could include executing a regular survey for security guards and, if possible, carrying out measurements related to workload and recovery and analyzing the results.

Key words: ability to work, lifestyle, survey, recovery, physiotherapy

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	POLIISIVARTIJAN TYÖ, TYÖKYKY JA TYÖN KUORMITUSTEKIJÄT	9
2.1	Työkykyyn vaikuttavat tekijät	10
2.2	Vuorotyön vaikutukset terveyden eri osa-alueilla.....	11
2.3	Työn kuormitustekijät ja stressi.....	13
3	TYÖSTÄ PALAUTUMINEN JA VOIMAVARAT	15
3.1	Palautuminen työpäivän aikana ja sen jälkeen	15
3.2	Elämäntapojen merkitys terveyteen.....	17
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	20
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	21
5.1	Tiedonhaku.....	21
5.2	Kvantitatiivinen kyselytutkimus	24
5.3	Aineiston kerääminen, käsittely ja analyysimenetelmät	26
5.4	Kyselylomakkeen rakenne.....	27
6	KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET	33
6.1	Työkyvyn kokeminen	34
6.2	Elämäntapojen liittyminen työkykyyn	41
6.3	Keinot työkyvyn ylläpitämiseen	44
6.4	Avoin kysymys.....	47
7	POHDINTA	49
7.1	Johtopäätökset	49
7.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	53
7.3	Omat oppimiskokemukset	56
	LÄHTEET.....	58

KUVA- JA TAULUKKOLUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuuskatsaus

Liite 2. Kyselytutkimuksen lähetekirjelmä

Liite 3. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Työssä vietetään paljon aikaa ja se rytmittää elämää. Työn tekeminen tuo toimeentulon ja parhaimmillaan se toimii yhtenä hyvinvointimme lähteenä. Monet asiat vaikuttavat työhyvinvointiin, joten vastuu työhyvinvoinnin ylläpitämisestä ja kehittämisestä on sekä työnantajalla että työntekijällä. Työntekijällä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa omaan psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiinsa sekä työssä jaksamiseensa omien arkisten valintojen, toimintatapojen ja asenteiden kautta. Työelämän ja vapaa-ajan ollessa hyvässä vuorovaikutuksessa keskenään, työntekijä jaksaa kokonaisvaltaisesti paremmin. (Pennonen 2021, 16.)

Työn tai siihen liittyvän toiminnan kuormittavuutta ja niiden syitä on tärkeää arvioida, jos työpaikalla monella esiintyy stressiä, ongelmia jaksamisessa tai jos epäterveelliset elämäntavat ovat kasaantuneet useammalle. Työnantaja voi olla vaikuttamassa työntekijän elintapakäyttäytymiseen ja tukea työntekijän terveellisiä ruoka-, liikunta- ja unitottumuksia, kun se tehdään suunnitelmallisesti ja tutkitusti hyväksi havaittuja keinoja käyttäen. Vaikuttamalla ja tuemalla terveyden edistämistä, tavoitellaan työntekijöiden parempaa työkykyä, työstä palautumista sekä työssä toimimista ja työssä onnistumista. (Mars matkalle! – Terveyttä työpaikoille s.a.)

Opinnäytetyön aiheeksi nousi toimeksiantajana toimivan Itä-Suomen poliisilaitoksen ehdotuksesta poliisilaitoksella toimivien vartijoiden työkyvyn arviointi. Itä-Suomen poliisilaitoksen henkilöstöhallinnon henkilöstösuunnittelija Rahikaisen (2023) mukaan vartijoiden työkyvyn arviointi on ajankohtainen ja tarpeellinen poliisilaitokselle ja se toimii hyvänä lisänä antamaan tietoa vartijoiden itsensä kokemasta työkyvystä. Vuoden 2022 alussa astui voimaan Poliisihallituksen tekemä määräys vartijoiden kuntotestivelvoitteesta. Aikaisemmin velvoite on koskenut ainoastaan poliisihenkilöstöä, ja vartijoille osallistuminen oli vapaaehtoista. Määräyksen jälkeen vuonna 2022 suoritettujen kuntotestien perusteella on herännyt huoli vartijoiden työkykyisyydestä, koska kuntotestien hyväksytysti suorittamisessa on ollut prosentuaalisesti enemmän haasteita kuin poliiseilla. Vartijoilla fyysisen väkivallan riski on suuri heidän työnkuvansa

puolesta ja siksi olisi hyvin tärkeää, että he olisivat työkyvyltään kykeneviä selviytymään työstään. (Rahikainen 2023.)

Poliisilaitoksen poliisivartijoiden pääasiallinen tehtävä on huolehtia kiinniote-
tuista. Tarkemmin poliisivartijan työtehtävät on esitetty kuvassa 1 (s. 9). Opin-
näytetyön tarkoitus oli selvittää Itä-Suomen poliisilaitoksessa työskentelevien
vartijoiden omakohtaisia kokemuksia työkyvystään ja saada tietoa heidän työ-
kykynsä liittyvistä asioista ja elämäntavoista. Itä-Suomen poliisilaitoksen var-
tijoiden kokemaa työkykyä arvioitiin kvantitatiivisella Webropol-kyselytutkimuk-
sella. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa Itä-Suomen poliisilaitoksen henki-
löstöhallinnolle tietoa siitä, miten vartijat kokevat työkykynsä ja miten elämän-
tavat liittyvät vartijoiden työkykyyn ja onko vartijoilla keinoja työkyvyn ylläpitä-
miseen.

Itä-Suomen poliisilaitos toimii 44 kunnassa Etelä-Savon, Pohjois-Karjalan ja
Pohjois-Savon maakunnissa. Pääpoliisiasema on Kuopiossa ja muut poliisi-
asemat sijaitsevat Iisalmissa, Iloantsissa, Joensuussa, Juankoskella, Ju-
valla, Kiteellä, Lieksassa, Mikkelissä, Nurmeksessa, Outokummussa, Pieksä-
mäellä, Savonlinnassa, Suonenjoella ja Varkaudessa. (Poliisi 2020.) Poliisilai-
toksella on jatkuvassa käytössä olevia kiinniottotiloja Kuopiossa, Joensuussa,
Mikkelissä ja Varkaudessa. Kesäisin sekä tarvittaessa kiinniottotilat ovat käy-
tössä myös Savonlinnassa. (Martikainen 2023.)

Opinnäytetyön aihe on tärkeä fysioterapeutin ammattiryhmälle, koska työn
kuormituksen hallinta ja työstä palautuminen ovat ajankohtaisia asioista joka
alalla. Fysioterapeuttien täytyy olla tietoisia siitä, kuinka iso vaikutus työn kuor-
mituksella ja palautumisella on ihmisen arkielämässä sekä miten niihin voi itse
vaikuttaa omilla elämäntavoillaan. Monet ihmisten tuki- ja liikuntaelimestön vai-
voista johtuvat liian suuresta työkuormituksesta ja huonosta palautumisesta.
Fysioterapeuteilla pitäisi olla valmiuksia reagoida tähän ja tuoda esille keinoja,
joilla niihin pystytään vaikuttamaan. Aihe kiinnosti meitä, koska emme olleet
aikaisemmin päässeet toteuttamaan vastaavaa tutkimusta ja selvittämään ky-
selytutkimuksella työntekijöiden omakohtaisia kokemuksia työkyvystään ja mi-
ten elämäntavat liittyvät työkykyyn.

2 POLIISIVARTIJAN TYÖ, TYÖKYKY JA TYÖN KUORMITUSTEKIJÄT

Luvussa 2 tarkastellaan poliisivartijan työtä, työkykyä ja työn kuormitustekijöitä: työkykyyn vaikuttavat tekijät, vuorotyön vaikutukset terveyden eri osa-alueilla sekä työnkuormitustekijät ja stressi. Poliisivartijan työ on psyykkisesti kuormittavaa. Työ on vaativaa asiakastyötä, joka vaatii kärsivällisyyttä ja hyvää tilanteen lukutaitoa. Poliisivartijan työssä puututaan ihmisten perusoikeuksiin, mikä vaatii tarkkuutta. Jokainen tilanne pitää yrittää hoitaa rauhallisesti, vaikka sanallinen ja fyysinen uhkailu ovat arkipäivää ja stressitasot nousevat. Poliisivartijan kokemuksen mukaan työn kuormitustekijäksi mainitaan pitkään jatkunut vuorotyö ja etenkin sen yhdistäminen lapsiperhearkeen. (Wiik 2020.)

Itä-Suomen poliisilaitoksella työskentelee noin 50 vartijaa, joiden työpisteet ovat Kuopiossa, Joensuussa, Mikkelissä, Varkaudessa ja Savonlinnassa. Poliisivartijan pätevyys edellyttää esimerkiksi vartijan ammattitutkinnon tai soveltuvan turvallisuusalan koulutusta sekä vartijan tulee olla nuhteeton. (Martikainen 2023.) Kuvassa 1 on esitetty Itä-Suomen poliisilaitoksella vartijan virassa toimivan Joni Martikaisen (2023) haastattelun perusteella poliisilaitoksella työskentelevien vartijoiden työtehtävät. Työtehtävät koostuvat pääosin erilaisista tehtävistä, jotka liittyvät kiinniotettujen vartiointiin, kuljetuksiin ja heistä huolehtimiseen. Työtehtävät perustuvat lakiin poliisin säilyttämien henkilöiden kohtelusta. (Laki poliisin säilyttämien henkilöiden kohtelusta 29.9.2006/841.)



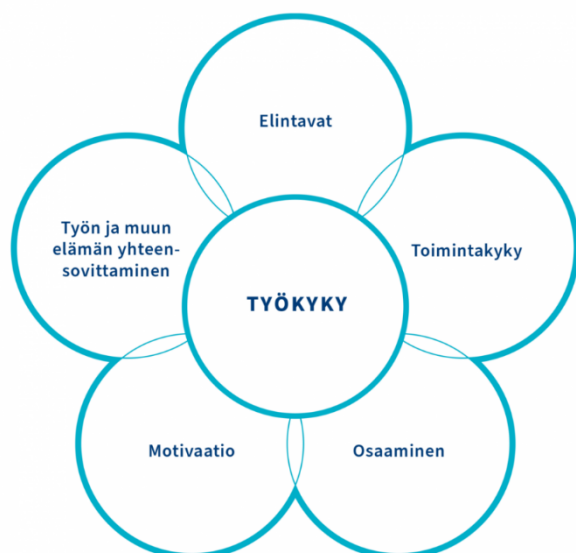
Kuva 1. Vartijan työtehtävät (Martikainen 2023)

Poliisin säilyttämien henkilöiden kohtelusta säädettyssä laissa sovelletaan poliisin lain nojalla säilyttämien tutkintavankien, pidätettyjen ja kiinniotettujen kohtelusta. Laissa on säädetty esimerkiksi kiinniotetun säilytystilaan ottamisesta ja sijoittamisesta, perushuollosta, siirtämisistä, omaisuuden hallussapidosta sekä luetteloinnista, terveydenhuollosta ja tapaamisista. (Laki poliisin säilyttämien henkilöiden kohtelusta 1. luku 1. §, 3. luku 1. §, 4. §, 5. §, 6. §, 7. §, 4. luku 1. §, 2. §, 5. luku 1. §, 7. luku 1. §.)

2.1 Työkykyyn vaikuttavat tekijät

Työkyky tarkoittaa ihmisen voimavarojen ja työn välistä yhteensopivuutta ja tasapainoa. Työssä jaksamiseen vaikuttaa työhyvinvointi, joka koostuu työhön liittyvistä asioista: tarmokkuus, omistautuminen, uppoutuminen ja työtyytyväisyys. Työhyvinvointia ja työssä jaksamista heikentävät stressi ja työuupumus. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Niillä kaikilla on tärkeä osuutensa työhyvinvoinnissa ja työkyvyssä. (Pennonen 2021, 17–21.) Työkykyyn vaikuttavat monet asiat ja tästä syystä työkyky ei ole pysyvä tila, vaan se vaihtelee työuran aikana. Muutokset elämäntilanteessa, terveydentilassa, työssä tai työoloissa tuovat muutoksia työkykyyn. Tärkeää onkin tunnistaa ja huomioida työntekijän tilanne ja työkykyyn liittyvät asiat. (Terveyskylä 2023.) Työnantajan tulee huolehtia työntekijän työoloista, työympäristöstä ja työajoista, joilla pyritään tukemaan työntekijän voimavaroja. Työntekijällä itsellään on kuitenkin vastuu oman terveytensä ja toimintakykynsä huolehtimisesta ja ylläpitämisestä. (Pennonen 2021, 21.)

Työterveyslaitoksen (s.a) havainnollistamassa kuvassa työkyky koostuu elintavoista, toimintakyvystä, osaamisesta, motivaatiosta sekä työn ja muun elämän yhteensovittamisesta (kuva 2).



Kuva 2. Työntekijän työkykyyn vaikuttavia tekijöitä (Työkyvyn johtaminen työntekijöille s.a.)

Työterveyslaitoksen mukaan työkykyä tarkastellessa se tulee suhteuttaa työtehtäviin ja niiden asettamiin vaatimuksiin. Työkyky voi vaihdella, eikä työkyvyn tarvitse aina olla sataprosenttinen. Toimintakyvyn alentuessa työntekijän ammattitaito, osaaminen, motivaatio tai työn haasteellisuus ja mielekkyys sekä työyhteisön ilmapiiri voivat vastaavasti tukea työkykyä. Elintavoilla kuten monipuolisella ruokavaliolla ja liikunnalla on suuri merkitys unen laatuun, ja sitä kautta ne vaikuttavat työkykyyn. Unen ja palautumisen merkitys korostuu erityisesti vuorotyössä. (Työkyvyn johtaminen työntekijöille s.a.)

Yleisimmät työkykyä rajoittavat terveysongelmat koostuvat mielenterveysongelmista sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Mielenterveysongelmat voivat ilmetä masennuksena tai ahdistuneisuutena. Tuki- ja liikuntaelinsairauksista tavallisimmat ovat selkäsairaudet, niska- ja hartiaseudunvaivat, olkapäävaivat sekä kyynärpää- ja käsivaivat. Erilaiset liikuntaelinten kivut ja sairaudet vaikuttavat toimintakyvyn alenemiseen ja sitä kautta aiheuttavat alentunutta työn tuottavuutta, lisäävät sairauspoissaoloja ja johtavat työkyvyttömyyseläkkeisiin. Hyvän työkyvyn yksi tärkeimmistä peruspilareista on terve liikuntaelimistö. (Pennonen 2021, 21–23.)

2.2 Vuorotyön vaikutukset terveyden eri osa-alueilla

Työaikalaki määrittää vuorotyön työajaksi, jossa säännöllinen työaika saadaan järjestää vuorotyöksi. Lain mukaan vuorojen on vaihduttavat säännöllisesti ja muututtava ennalta sovituin ajanjaksoin. Säännölliseksi vuorojen vaihtumisen

katsotaan täyttyvän silloin kun vuoro jatkuu enintään yhden tunnin yhdessä työhön sijalle tulleen vuoron kanssa tai kun vuorojen väliin jää enintään yhden tunnin aika. Työaikalaki määrittää yötyön työksi, jota tehdään klo 23:n ja klo 6:n välisenä aikana. (Työaikalaki 5.7.2019/872.)

Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijat tekevät jaksotyötä, jossa kolmen viikon pituisessa jaksossa oleva työaika on yhteensä 114 tuntia 45 minuuttia. Jaksossa olevat arkipyhät vähentävät työaika. Työvuoroja on normaalissa jaksossa 9–10 ja työvuorot ovat yleensä 12–13 tuntisia päivä- tai yövuoroja. Jaksotyöajan täyttymiseksi jaksossa olevien vuorojen pituus vaihtelee. Työvuorojen kierto ei välttämättä noudata tiettyä säännöllistä rytmiä, vaan vuorot vaihtelevat ja vuorojen välissä olevien vapaapäivien määrä voi vaihdella. Yleensä työvuorot alkavat päivävuorolla ja jatkuvat yövuorolla, mutta peräkkäiset vuorot voivat olla myös ainoastaan päivävuoroja tai yövuoroja. Työvuoroissa voi olla kaksi päivävuoroa ja sen jälkeen yövuoro tai yksi päivävuoro ja kaksi yövuoroa. (Martikainen 2023.) Vartijat tekevät vuorotyötä, joka sisältää yötyötä.

Harilainen (2023) on opinnäytetyössään ”Vuorotyön, väkivallan uhan ja yksinäisyyden vaikutus henkilöstön työhyvinvointiin poliisivankilassa” selvittänyt vuorotyön rasituksen sekä väkivallan uhan vaikutuksia työhyvinvointiin ja yleiseen jaksamiseen Lounais-Suomen poliisilaitoksen poliisivankiloissa. Opinnäytetyöhön liittyvässä tutkimuksessa esiin tulleiden vartijoiden ja lähiesihenkilöiden vastausten perusteella säännölliset työvuorot ja riittävät lepoajat parantavat työssäjaksamista sekä vähentävät työn ja sosiaalisen elämän häiriötekijöitä. Opinnäytetyön mukaan useamman työvuoron putki vaikeuttaa keskittymistä työhön tai sosiaaliseen elämään sekä aiheuttaa väsymystä ja ongelmia jaksamisessa ja keskittymisessä. (Harilainen 2023.)

Vuorotyöllä on monia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, terveyteen sekä sosiaaliseen elämään. Vuorotyö tuo muutoksia uneen ja uni-valverytmiin, jotka voivat aiheuttaa ongelmia terveyden ja sosiaalisen elämän kanssa. (Vuorotyö s.a.) Härmä ym. (2018) tutkivat jatkuvan vuorotyön yhteyttä lisääntyneeseen väsymykseen ja unen pituuden muutosten riskiin 24 tunnin aikana. Eriteltynä oli vuorotyö yötyön kanssa ja ilman yötyötä. Seurantatutkimus osoitti, että vuorotyö, joka sisälsi yötyötä lisäsi palautumisen tarvetta työ-

vuorojen jälkeen. Tutkimuksessa todettiin, että palautumisen tarve näkyi vapaapäivän aikana koetun väsymisen ja unen pituuden kasvuna. (Härmä ym. 2018.)

Epäsäännöllinen työaika tuo ohimeneviä sekä pysyviä muutoksia terveyden eri osa-alueilla. Vuorotyön ja yötyön tekemisellä ja huonolla palautumisella on todettu olevan vaikutuksia sydänterveyteen, lisääntyneeseen syöpäriskiin, lisääntymisterveyteen sekä diabetekseen. Vuorotyötä ja yötyötä tekeville on todettu enemmän ruuansulatuselimistön oireita, uniongelmia, lisääntyvää riskiä mielenterveydenhäiriöihin sekä heidän on todettu kärsivän enemmän stressistä, hermostuneisuudesta ja kroonisesta väsymyksestä. (Härmä ym. 2019; Vuorotyö s.a.) Yötyön ja vuorotyön tekemiseen liittyvien moninaisten terveyshaittojen ja sairauksien vuoksi yötyön tekemistä voidaan pitää keskeisenä työterveysriskinä (Härmä ym. 2019).

On todettu, että vuorokaudenajalla, väsymyksellä ja onnettomuusriskillä on selvä yhteys. Väsyneenä oman toimintakyvyn arvioiminen on huonompaa, tarkkaavaisuus on heikentynyt ja riskinottokynnys on madaltunut. Työtapaaturmia tapahtuu vuorotyössä enemmän kuin päivävuorossa, sekä lyhyiden vuorovälien tai useiden peräkkäisten yövuorojen seurauksena. Vuorotyön aiheuttama väsymys voimistuu aamu- ja yövuoroissa, koska työtä tehdään vuorokausirytmien kannalta epäedulliseen aikaan. Vuorotyötä tekevän onkin erityisen tärkeää huolehtia siitä, että saa riittävästi unta, ruokailee terveellisesti ja säännöllisesti, harrastaa liikuntaa sekä muistaa muut terveelliset elämäntavat, jotta työssä jaksaa ja pysyy terveenä. (Vuorotyö s.a.)

2.3 Työn kuormitustekijät ja stressi

Työntekijään vaikuttavia työn psykososiaalisia kuormitustekijöitä voivat olla ominaisuudet ja piirteet, jotka liittyvät työtehtäviin, työtehtävien suunnitteluun ja järjestelyyn, työyhteisöön, työympäristöön sekä organisaatioon. Voimavarojen ja työn vaatimusten välille ristiriitaa aiheuttavat tekijät ovat psyykkisiä kuormitustekijöitä. Psyykkisiä kuormitustekijöitä ovat jatkuvat muutokset, pitkään kestänyt epävarmuus, työn epämääräiset tai liian korkeat tavoitteet, liika työ, ainainen kiire tai määräaikojen ylittyminen. Lisäksi psyykkisiä kuormitustekijöitä ovat aikapaineen takia huono laatu työssä, työnteon jatkaminen vapaa-

ajalla, työ ei ole haasteellista, työtä on liian vähän tai työ ei mahdollista kehittymistä tai uuden oppimista. Kuormitustekijöitä ovat jatkuva työn keskeytyminen tai muut sujuvaa työntekoa häiritsevät tekijät, suuri vastuu sekä palautteen ja arvotuksen puuttuminen. (Psykososiaalinen kuormitus s.a.)

Sosiaaliset kuormitustekijät koostuvat työyhteisön vuorovaikutukseen vaikuttavista asioista. Sosiaalisia kuormitustekijöitä ovat häiriöt työyhteisön toiminnassa, yksintyöskentely, verkostomaisessa työssä tavoittamisen hankaluudet, vaativat asiakaskohtaamiset, väkivallan uhka, riittämätön tiedonkulku, vastuun toiminta tai sopimaton kohtelu työpaikalla sekä heikko johtaminen. Käyttäytymisen muuttuminen, muistivaikeudet, työn hallinnan katoaminen, elimistön fyysiset kivut ja elimistön toimintahäiriöt voivat olla merkkejä siitä, että työntekijä kärsii liiallisesta haitallisesta työkuormituksesta. (Psykososiaalinen kuormitus s.a.)

Haastavat tilanteet ja vaatimukset, joissa käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät, aiheuttavat stressiä. Stressi ei kuitenkaan aina ole haitallista. Ihminen kestää paremmin tilapäistä ja lyhytaikaista stressiä ja silloin ihminen tekee yleensä parhaansa. Pitkäaikainen stressi voi olla vaarallista monella tapaa. Ainainen kiire, sopimaton työ tai työttömyys, melu, liiallinen vastuu, perheongelmat ja äkilliset elämänmuutokset aiheuttavat stressiä. Työelämässä stressin aiheuttajia voivat olla työn hallinnan puute, epäoikeudenmukaisuus, kohtuuttomat vaatimukset, arvostuksen ja vastavuoroisuuden puute, epämääräinen työnjako ja syyllisyys tekemättömistä töistä. (Mattila 2022.)

Stressi voi aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia oireita. Aluksi oireet voivat olla lievempiä ja pitkittyessä oireet muuttuvat vakavammiksi. Fyysisiä oireita voivat olla sydämentykytys, päänsärky, vatsavaivat tai huimaus. Psykkiset oireet voivat näkyä muistin pätkimisenä, ahdistuneisuutena, unen häiriöinä tai ärtymyksenä. (Terveystalo 2021.) Muita psyykkisiä oireita voivat olla masentuneisuus, aggressiot, levottomuus ja päätösten teon vaikeus. Stressi voi johtaa päihteiden väärinkäyttöön ja aiheuttaa itsetuhoajatuksia. Sosiaaliset oireet voivat näkyä perheongelmina, parisuhdeongelmina tai eristäytymisenä. (Mattila 2022.)

3 TYÖSTÄ PALAUTUMINEN JA VOIMAVARAT

Luvussa 3 tarkastellaan työstä palautumista ja voimavaroja: palautuminen työpäivän aikana ja sen jälkeen ja elämäntapojen merkitys terveyteen. Työ antaa paljon voimavaroja eikä ole pelkästään haitallisesti kuormittavaa. Voimavara-tekijöitä voivat olla työtehtävien palkitsevuus, kehittävyys ja merkityksellisyys sekä työssä onnistuminen ja työn tulokset. Voimavaroja antavat vaikuttamismahdollisuudet työssä, työroolien ja työn tavoitteiden selkeys ja työaikojen joustavuus. Lisää voimavaroja tuovat työntekijän arvostus, vuorovaikutus, selkeä johtaminen, esihenkilön ja työyhteisön tuki, oikeudenmukaisuus, palaute, työn varmuus, innovatiiviset toimintatavat, työn ja muun elämän yhteensovittamista tukevat asenteet ja käytännöt. Työntekijän omat henkilökohtaiset asenteet kuten optimismi, sinnikkyys, joustavuus ja hyvä itsetunto antavat voimavaroja työhön. (Psykososiaalinen kuormitus s.a.)

Työstä palautumisessa ihmisen fyysiset ja psyykkiset voimavarat palaavat tasolle, joka oli ennen työpäivän aikana koettua stressiä ja kuormitusta. Palautumista on oltava riittävästi, jotta voimavarat palaavat. Riittämätön palautuminen aiheuttaa terveysongelmia. Riittävä työstä palautuminen on tärkeää, koska se vaikuttaa myös muuhun elämään ja asioihin, jotka ovat itselle tärkeitä. Siksi onkin tärkeää tietää, kuinka vapaa-ajalla voi tukea palautumista. Palautumisessa fysiologiset kuormitusvasteet vähenevät, kun adrenaliinin ja kortisolin erityys vähenee sekä kohonnut sydämen syke laskee. Kuormituksen aikana sympaattinen hermosto on aktiivinen. Palautuessa parasympaattinen hermosto aktivoituu, jolloin sydämen syke laskee, hengitys syvenee ja rauhoittuu, hormonitoiminta tasapainottuu, lihakset rentoutuvat ja veri virtaa sisäelimiin. (Pennonen 2021, 35–36.) Lomien ja vapaapäivien aikana palaututaan työn kuormituksesta, mutta palautumista on tapahduttava joka päivä ja siksi on tärkeää tietää, kuinka palautumista voi edistää niin työssä kuin vapaa-ajallakin (Työssä palautuminen s.a.)

3.1 Palautuminen työpäivän aikana ja sen jälkeen

Työpäivän aikainen palautuminen on tärkeää. Palauttavat tauot edesauttavat lisäämään voimavaroja työpäivän ajaksi, työteho kasvaa ja työpäivän jälkeinen palautumisen tarve on pienempi. Kiireessäkin taukoja on tärkeä pitää,

koska ne lisäävät vireyttä ja antavat uusia voimavaroja jatkaa työpäivää. (Pennonen 2021, 38–39.) Itselle mieluisia ja sopivia työpäivien aikaisia palautumisen keinoja on hyvä kokeilla. Palautumista edistäviä keinoja voivat olla meditointi, lyhyt kävely ulkona, kahvihetki työkavereiden kanssa, hetki rauhallisessa huoneessa tai taukoliikunta. Työn tekeminen seisten tai kävelykokouksien pitäminen vähentää liika istumista. Työn tauottamisen apukeinoina voi käyttää kalenterimuistutuksia lounas- ja kahvitauoista. (Työssä palautuminen s.a.) Virallisten taukojen lisäksi voi työpäivään lisätä mikrotaukoja, jotka ovat pienempiä palauttavia taukoja. Mikrotauot voivat olla muutamasta sekunnista muutamaan minuuttiin ja niitä voi pitää työnlomassa. (Pennonen 2021, 39.)

Työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisen tasapainon löytäminen lisää voimavaroja niin työhön kuin muuhunkin elämään. Tasapainoisessa tilanteessa työ ja muu elämä toimivat toistensa vastapainoina ja voimavaroina sekä ihminen pystyy viettämään täyspainoista ja aktiivista vapaa-aikaa. Haastava elämäntilanne tai haasteet työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa vaikuttavat työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen sekä aiheuttavat stressiä. Työnantajalla on tiettyjä keinoja ja mahdollisuuksia helpottaa työn ja muun elämän yhteensovittamisessa esimerkiksi vaikuttamalla työaikoihin ja työvuoroihin, mutta yksilön itsensäkin on hyvä tiedostaa keinot, joilla sitä voi helpottaa. (Pennonen 2021, 41–43.)

Työpäivän jälkeen vapaalle siirtyminen on hyvä tehdä tietoisesti, jotta irrottautuminen työstä on nopeampaa ja tiedostaa että on vapaalla (Pennonen 2021, 42). Palautumisen kannalta olisi tärkeää, että irrottautuminen työstä tapahtuisi fyysisesti, ajallisesti ja henkisesti (Työn ja vapaa-ajan tasapaino s.a). Tietoinen siirtyminen vapaalle voi tapahtua musiikkia kuuntelemalla, lukemalla, liikumalla tai jollakin muulla itselle mieluisalla tavalla. Työsähköpostien lukeminen, puhelimeen vastaaminen tai saatavilla olo heikentävät palautumista ja estää työstä irrottautumista. Yksilön kokemus vapaa-ajan riittävydestä on tärkeää palautumisen kannalta. Lyhytkin palautumisen aika voi olla riittävä, jos yksilö itse kokee sen riittäväksi. (Pennonen 2021, 41–43.)

Palautumisen mekanismeista ovat psykologinen irrottautuminen työstä, taidonhallintakokemukset, rentoutuminen ja kontrollintunne (Pennonen 2021, 36).

Joka päivä pitäisi pystyä irrottautumaan omasta työstä. Vapaa-ajalla olisi tärkeää keksiä itselle mieluisia asioita, jotka poikkeavat mahdollisimman paljon omasta työstä kuten liikunta, maalaaminen tai luonnossa oleminen. Yksi palautumisen mekanismeista on taidonhallinta, jossa haastaa itseään hiomaan jotakin taitoa. Taito voisi olla uuden kielen opiskeleminen, käsitöiden tekeminen tai liikuntaharrastus. On tärkeää osata rentoutua itselle mieluisella tavalla. Tehdä jotakin, joka ei vaadi fyysisiä eikä älyllisiä ponnisteluja. Viimeisenä on kontrollin tunteesta vapautuminen. Töihin liittyy usein paljon aikatauluja ja asioita, joihin ei pysty itse vaikuttamaan. Vapaa-ajalla olisi tärkeä järjestää itselle aikaa, jolloin voi tehdä juuri sitä mitä haluaa eikä kukaan vaadi mitään siinä hetkessä. (Työterveyslaitos 2020.)

Hopperin ym. (2019) tutkimuksessa on tutkittu paleahengityksen tehokkuutta fysiologisen ja psykologisen stressin vähentämisessä 18 vuotta täyttäneillä tai sitä vanhemmilla aikuisilla. Tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että paleahengityksellä voisi olla positiivisia vaikutuksia systolista ja diastolista verenpainetta alentavasti, kortisolitasoja laskevasti, sekä itsearvioitua ahdistusta ja stressiä vähentävästi. (Hopper ym. 2019.)

3.2 Elämäntapojen merkitys terveyteen

Elämäntavoilla on suuri merkitys terveyteen. Hyvät ja terveelliset elämäntavat, niin työssä kuin vapaa-ajalla vaikuttavat työkykyyn. Terveelliset elämäntavat koostuvat terveellisestä ravinnosta, kohtuullisesta alkoholin käytöstä, tupakointimattomuudesta, monipuolisesta ja säännöllisestä liikunnasta, levosta sekä sosiaalisista suhteista huolehtimisesta. (Pennonen 2021, 44.)

Säännöllinen ateriarytmi ja riittävä energiansaanti vaikuttavat suuresti arjessa jaksamiseen sekä hyvään palautumiseen. Ravintoaineiden puutos kehossa sekä voimakkaat verensokerin laskut ja nousut ovat pidemmän päälle keholle stressitekijöitä. Ihmisen olo ja käyttäytyminen muuttuvat useasti ruokailun ollessa tarpeeksi pitkään vääränlainen, vaikka elimistö toimisi normaalisti. (Jaakkola 2018, 97.)

Suomalaisten aikuisten ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia on seurattu jo vuodesta 1982 lähtien kansallisissa ravitsemustutkimuksissa. Vuoden 2017-

tutkimuksessa miehillä oli keskimäärin 7,1 ja naisilla 7,2 ruokailukertaa päivässä. Päivittäisestä energiansaannista 60 % tutkittavat saivat pääaterioista eli aamupala, lounas ja päivällinen. Lounaan osuus päivän aterioista oli noin neljännes energiansaannista. Ravintosuositusten mukaisesti lounaan tulisi olla kolmannes päivän energiasaannista, jotta päiväsaikaan tulisi syötyä tarpeeksi. Liian vähäinen syöminen kostautuu useasti illasta, joka johtaa kovan nälän vuoksi liialliseen syömiseen ja ahmimiseen. Tätä voi hallita syömällä säännöllisesti ja syömällä välipaloja päivän aikana. (Valsta ym. 2018.)

Liikunnalla on vaikutuksia fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen terveyteen. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa nukkumiseen ja parantaa koettua elämänlaatua sekä ongelmanratkaisutaitoa ja asioiden muistamista. Stressi ja ahdistuneisuus pysyvät paremmin kurissa liikunnan avulla. Liikunta ennaltaehkäisee useita sairauksia ja sillä on merkittävä rooli yleisesti kokonaisvaltaisen terveyden ylläpidossa. Säännöllisellä liikunnalla voidaan vähentää masennukseen sairastumisen riskiä ja lieventää oireita, ehkäistä useita syöpiä, alentaa kohonnutta verenpainetta sekä vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Vartijoilla on nykyään mahdollisuus työaikaliikuntaan, jolloin työaika saa käyttää liikuntaan työtehtävien niin salliessa. Aikaisemmin työaikaliikunta mahdollisuus on ollut vain poliisihenkilöstöllä. Työaikaliikuntaan viikossa voi käyttää yhteensä kaksi tuntia työaika (tunti kerrallaan). (Martikainen 2023.)

FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan vain reilu kolmasosa aikuisista täytti terveysliikuntasuosituksen ja noin puolet kestävyysliikuntasuositukset. Terveyden ylläpitämiseksi terveysliikuntasuositus on Suomessa vähintään kaksi ja puolituntia kohtuukuormittavaa kestävyysliikuntaa tai raskaampaa kestävyysliikuntaa tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. (Koponen ym. 2018.) Kuvassa 3 on UKK-instituutin laatima viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan joka kymmenes aikuinen liikkui työmatkoilla vähintään 30 minuuttia päivässä. Suosituimpia liikuntalajeja kaikissa ikäryhmissä oli kävely ja kuntosali erityisesti alle 30-vuotiaiden ikäryhmissä. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus korvataan nykyään istumisella tai makaamisella. Pienetkin lisäykset aktiivisuuteen arjessa vaikuttavat myönteisesti terveyteen. (Koponen ym. 2018.)



Kuva 3. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK 2022)

Uni on ihmisen tärkein palautumisen edistäjä. Unen aikana tapahtuu 95 % ihmisen palautumisesta. Unen laadulla on iso merkitys siihen, kuinka palautunut on unien jälkeen. Unihäiriöt ovat lisääntyneet ja yönet lyhentyneet 1970-luvulta lähtien tasaisesti, eivätkä ihmiset ole koskaan aikaisemmin nukkuneet niin vähän kuin tänä päivänä. Laajan Fin Terveys 2017 -tutkimuksen mukaan suomalaiset nukkuvat alle 7,5 tuntia vuorokaudessa. (Koponen ym. 2018.)

Hyvinvoinnin yksi tärkeimpiä asioita on kuormituksen ja palautumisen tasapaino. Huonot työaikajärjestelyt tai työperäinen stressi voivat olla syitä huonoon palautumiseen. Pienikin univaje vaikuttaa negatiivisesti ihmisen muistiin, mielialaan, oppimiseen, luovuuteen, tarkkaavaisuuteen ja asioiden hallintaan. (Uni ja palautuminen s.a.) Unen tarve on yksilöllistä, mutta riittävä unen määrä 18–64-vuotiailla on 7–9 tuntia yössä (Riittävä uni 2020).

Vuorotyö, jaksotyö tai muu päivätyöstä poikkeava työaikamuoto kuormittaa elimistöämme tavallista enemmän. Ihmisen luontainen unirytmii on usein ristiriidassa näiden työaikamuotojen kanssa. Tämä heikentää unen palauttavaa vaikutusta ja siksi on tärkeää panostaa niiden suunnitteluun. (Uni ja palautuminen s.a.) Poikkeavat työaikamuodot tuovat monesti muutoksia uneen ja uni-valve-rytmiin. Vuorotyön aiheuttama unihäiriö on yleistä ja siitä kärsii n. 10 % ihmisistä. He kokevat myös normaalia enemmän unettomuutta tai poikkeavaa väsymystä. (Partonen 2023.)

Ihmisten välinen sosiaalinen vuorovaikutus ja toisilta ihmisiltä saatava tuki on tärkeää terveydelle ja hyvinvoinnille (Duodecim 2020). Sosiaaliset suhteet toimivat voimavarana vaikeina aikoina ja yhdessä iloittamisen hetkinä (YTHS 2022). Koko elämämme ajan vuorovaikutuksella on keskeinen merkitys ja mieli liittyy ihmisen ympäristöön ja toisiin ihmisiin (Duodecim 2020). Toiset ihmiset viihtyvät paremmin yksin ja toiset taas tarvitsevat koko ajan ympärilleen ihmisiä. Yksinäisyyden tunne voi heikentää elämänlaatua ja vaikuttaa moniin arkisiin toimiin. (Sosiaaliset suhteet 2023.)

Luonnossa oleminen vaikuttaa myönteisesti kolmella tavalla hyvinvointiin ja terveyteen. Liikkumalla luonnossa voimme edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Toiseksi fyysinen aktiivisuus lisääntyy, kun luonto houkuttelee liikkumaan. Kolmanneksi luonto auttaa palautumaan stressistä, keskittymiskyky paranee sekä verenpaine ja syke laskevat. (Metsähallitus 2023.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Luvussa 4 tarkastellaan opinnäytetyön tarkoitusta, tavoitetta sekä tutkimuskysymyksiä. Opinnäytetyön tarkoitus oli toteuttaa kyselytutkimus, jossa selvitetään Itä-Suomen poliisilaitoksessa työskentelevien vartijoiden omakohtaisia kokemuksia työkyvystään ja saadaan tietoa heidän työkykynsä liittyvistä asioista ja elämäntavoista. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa Itä-Suomen poliisilaitoksen henkilöstöhallinnolle tietoa siitä, miten vartijat kokevat työkykynsä ja miten elämäntavat liittyvät vartijoiden työkykyyn ja onko vartijoilla keinoja työkyvyn ylläpitämiseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi nousivat seuraavat kolme kysymystä:

1. Millaiseksi Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijat kokevat työkykynsä?
2. Miten elämäntavat liittyvät Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoiden työkykyyn?
3. Onko Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoilla keinoja työkyvyn ylläpitämiseen?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Luvussa 5 käsitellään opinnäytetyön tutkimuksen toteutusta: tiedonhaku, kvantitatiivinen kyselytutkimus, aineiston kerääminen, käsittely ja analyysimenetelmät sekä kyselylomakkeen rakenne. Toiveenamme oli jo alusta alkaen tehdä opinnäytetyö, joka liittyisi työn kuormitukseen, palautumiseen ja elämäntapoihin. Tarkempi aihe ja tutkimusmenetelmä muotoutuivat lopulliseksi toimeksiantajan ja omien toiveidemme, ohjaavien opettajien ohjauksen ja aikataulumme mukaisesti. Aiheen ja tutkimusmenetelmän tarkennuttua aloitimme teoreettisen viitekehyksen tiedonhaun. Idea- ja suunnitteluvaihe oli ajallisesti pitkä ja ajoittui vuoden 2023 tammikuusta lokakuuhun. Opinnäytetyön suunnitelman valmistuttua lokakuussa 2023 ja opinnäytetyön suunnitelmaseminaarin jälkeen haimme tutkimuslupaa. Tutkimusluvan saatuamme toteutimme kyselyn marras-joulukuussa 2023, jonka jälkeen aloitimme analysoimaan vastauksia.

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Itä-Suomen poliisilaitoksella työskentelevät vartijat. Kysely lähetettiin henkilöstöhallinnon toimesta kaikille kyselyn ajankohtana Itä-Suomen poliisilaitoksen alueella virassa oleville vartijoille, joita oli 47. Vartijat työskentelevät Joensuussa, Kuopiossa, Mikkelissä, Varkaudessa ja Savonlinnassa. (Rahikainen 2023.)

5.1 Tiedonhaku

Teimme opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen tiedonhakuun vartijoiden toimenkuvasta, vuoro- ja yötyöstä ja niiden erilaisista vaikutuksista terveyteen sekä työkykyyn. Käsittelimme työkykyä ja toimintakyvyn eri osa-alueita työn kuormittumiseen sekä työstä palautumiseen liittyen. Työstä palautumisessa tarkastelimme työpäivän aikaista palautumista, työn ja vapaa-ajan yhteensovittamista sekä elämäntapojen vaikutusta toimintakykyyn ja terveyteen. Jätimme opinnäytetyön ulkopuolelle työterveyshuollon, esimies/ työnantaja toiminnan sekä työyhteisöön liittyvät asiat. Pääpaino oli asioissa, joihin työntekijä voi itse osaltaan vaikuttaa omassa elämässään edistääkseen omaa työkykyään.

Suunnitelmavaiheessa aikaisempien tutkimusten tiedonhakuun sekä kirjallisuuskatsausta varten käytimme Pubmed -, Finna- ja Theseus-tietokantoja ja

hyödynsimme Google Scholar -tieteellisten dokumenttien verkkohakupalvelua. Taulukossa 1 on esitetty tiedonhaussa käyttämämme tietokannat, hakusanat, osumat ja opinnäytetyöhön valittujen tutkimusten määrä. Hakuja rajasimme ilmestymisvuosien 2010–2023 tai 2017–2023 mukaan ja osassa hauissa rajauksena oli kokotekstin saatavuus (kokoteksti, full text) ja kielenä suomi tai englanti. Asiantuntijakirjallisuuden hakemiseen käytimme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kirjaston Kaakkuri -asiakasliittymää, Kustannus Oy Duodecimin Terveysporttia sekä Lahden ja Mikkelin kirjastojen tietokantoja.

Tiedonhaun perusteella poliisivartijoiden työhyvinvointiin ja työkykyyn liittyviä tutkimuksia on Suomessa tehty muutamia ja nämä tutkimukset ovat ammattikorkeakoulutasoisia opinnäytetöitä. Opinnäytetyöt olivat käyttörajatussa kokonaisuudessaan. Poliisivartijoihin liittyen on tehty muita opinnäytetöitä, joiden tutkimukset koskivat muita aiheita kuin työhyvinvointia ja työkykyä. Muiden vartijoiden kuten vanginvartijoiden, merivartijoiden ja piiri -, myymälä- sekä paikallisvartijoiden työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen liittyviä tutkimuksia hakujen perusteella löytyi useampia. Työtehtävät ja työnkuva ovat kuitenkin erilaiset kuin poliisivartijoilla, joten emme käyttäneet näitä tutkimuksia opinnäytetyöhön. Lähimpänä samankaltaisia työtehtäviä ja työn kuormitustekijöitä poliisivartijoiden kanssa on poliiseilla ja vanginvartijoilla, mutta niidenkin perusteella on hankalaa tehdä vertausta poliisivartijoiden kokemaan työn kuormitukseen ja koettuun työkykyyn liittyen.

Taulukko 1. Tiedonhakutaulukko

TIETO KANNAT	Hakusanat, hakulausekkeet	Osumat (lukumäärä)	Otsikon ja/ tai tiivistelmien perusteella valitut (lukumäärä)	Valitut (lukumäärä)
Finna	poliisivartij* (2010–2023)	1		
	vartij* AND poliisilait* (2010–2023, aineistotyyppi: opinnäyte, lehti/artikkeli, muu/määrittelemätön)	22		
	vartij* AND työkyky (2010–2023, aineistotyyppi: lehti/artikkeli, opinnäyte, muu/määrittelemätön)	30		
	vartij* AND työhyvinvoin* (2010–2023, aineistotyyppi: opinnäyte, lehti/artikkeli, muu/määrittelemätön)	26	2	1
	vartij* AND tehtäv* AND poliisivank* (2010–2023)	3		
	vartij* AND poliis* (2010–2023, aineistotyyppi: lehti/artikkeli, opinnäyte, muu/määrittelemätön)	122		
	yötyö* AND vuorotyö* (2017–2023)	23	2	
Google Scholar	poliisivartija AND työkyky (2010–2023)	6		
	vartij* AND poliisilait* (2015–2023)	198	1	
	tutkim* AND ravit* AND ravinto (2018–2023)	1 260	4	1
	liikun* AND tutkimus AND aikuisväestö (2019–2023)	1 510	8	1
Pubmed	breat* AND diaph* AND stress (full text, in the last 5 years)	79	1	1
	"shift work" AND "night work" AND "recovery" (in the last 5 years)	10	2	1

Tutkimuksien lopulliseen valintaan vaikuttivat otsikon ja tiivistelmän sisällöt. Joidenkin hakusanojen kohdalla tuli valtavasti osumia ja valinnan tekeminen vei paljon aikaa. Lähdimme lukemaan tutkimuksien sisältöjä otsikoiden perusteella, jonka jälkeen sieltä valikoitui mielestämme mielenkiintoiset opinnäyte-työhön sopivat relevantit tutkimukset.

5.2 Kvantitatiivinen kyselytutkimus

Sopivaa tutkimusstrategiaa pohdittaessa on tarpeen selvittää tutkimuksen tarkoitus. Tutkimuksessa tarkoituksia voi olla enemmän kuin yksi ja se voi muuttua tutkimuksen aikana. (Hirsjärvi ym. 2009, 138–139.) Tutkimussuunnitelma toteutetaan joustavasti ja suunnitelmaa muutetaan tarpeen mukaan. Suunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Tämä opinnäytetyö on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston analyysin kannalta keskeisimpänä tekijänä on kysymysten ja kysymyslomakkeiden laatiminen (Tähtinen ym. 2020, 24). Aineiston on sovellettava määrälliseen eli numeeriseen mittaamiseen (Hirsjärvi ym. 2009, 140). Määrien, riippuvuuksien ja syyseurausten selvittäminen on kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisimpiä asioita (Kananen 2008, 51). Opinnäytetyössä halusimme selvittää Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoiden omakohtaisia kokemuksia työkyvystään ja työkykyyn liittyvistä asioista ja keskeisimpänä asiana oli näihin liittyvien määrien selvittäminen sekä keskeisimpänä tekijänä kysymyslomakkeen tekeminen.

Aineistonkeruun perusmenetelmiä ovat kysely, haastattelu, havainnointi ja dokumenttien käyttö (Hirsjärvi ym. 2009, 192). Laaja aineiston kerääminen, monien ihmisten osallistumisen mahdollisuus, aikataulutaminen, tehokkuus ja monien asioiden kysyminen ovat kyselytutkimuksen etuja. Hyvin suunniteltu kysely on edellytys tulosten nopeaan analysointiin ja raportointiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Tähtisen ym. (2020, 25) mukaan kyselylomakkeen käyttäminen sopii hyvin, kun kerätään tietoa vastaajien mielipiteistä, arvoista, asenteista ja kokemuksista. Valitsimme kyselylomakkeen laatimisen, koska halusimme selvittää vastaajien mielipiteitä ja kokemuksia työkyvystään ja työkykyyn liittyvistä asioista.

Erilaisilla kyselyillä voidaan kerätä tietoa tosiasioista, tiedoista, arvoista, asenteista, uskomuksista, käsityksistä, mielipiteistä, käyttäytymisestä ja toiminnasta. Kyselyssä esitetyt kysymykset voivat olla joko avoimia, monivalintakysymyksiä tai asteikkoihin ja skaaloihin perustuvia. Avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys johon vastaaja voi vapaasti vastata. Avointen kysymysten

etuina ovat vastaajan mahdollisuus ilmaista itseään omin sanoin eikä se kahlitse vastaajaa vastaamaan valmiisiin vaihtoehtoihin. Monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee sopivan vastauksen tai sopivat vastaukset. Monivalintakysymysten etuina ovat vastaavasti vastausten kirjaavuuden vähyys, vastausten vertaamisen mielekkyys, käsittelyn ja analysoinnin helppous sekä vastaaminen on helppoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 197–201.)

Asteikkoihin ja skaaloihin perustuvassa kysymystyypissä esitetään väittämiä ja joihin vastaaja vastaa valitsemalla, kuinka paljon hän on samaa mieltä tai eri mieltä kuin esitetty väittämä (Hirsjärvi ym. 2009, 200). Mielipidettä voidaan mitata 5-portaisella Likert-asteikolla, jossa asteikon arvot osoittavat mielipiteen voimakkuutta esimerkiksi vaihtoehdot 5 = Täysin samaa mieltä ja 1 = Täysin eri mieltä. Asteikon keskellä on vuorostaan neutraali vaihtoehto, joka voi olla 3 = Ei samaa, eikä eri mieltä tai 3 = En osaa sanoa, En tiedä. (Tähtinen ym. 2020, 28–29.)

Päädyimme käyttämään kyselyssä monivalintakysymyksiä, väittämiä ja yhtä kaksiosaista avointa kysymystä. Monivalintakysymykseen vastaaja sai valita valmiista vastausvaihtoehdoista sopivimmat. Väittämien vastausvaihtoehdoissa päädyimme käyttämään Likert-asteikkoa, koska halusimme mitata vastaajien mielipiteen voimakkuutta. Likert-asteikolla vastausvaihtoehdot olivat 5 = Täysin samaa mieltä, 4 = Melko samaa mieltä, 3 = En osaa sanoa, 2 = Melko eri mieltä ja 1 = Täysin eri mieltä. Kyselyn viimeiseksi laadimme avoimen kysymyksen, koska halusimme antaa vastaajille mahdollisuuden omin sanoin ja vapaasti kirjoittaa asiaan liittyviä ajatuksia.

Kyselylomakkeen laadintaa varten on koottu joitakin ohjeita, jotka on hyvä ottaa huomioon. Ohjeiden mukaan tärkeintä kyselyssä on selvyys ja epämääräisyyden välttäminen. Kyselyssä tulisi välttää monimerkityksellisiä sanoja kuten "usein", "tavallisesti", "useimmat" ja "yleensä". Spesifiset kysymykset rajaavat tulkinnan mahdollisuutta pois ja ne ovat parempia kuin yleiset kysymykset. Kysymysten pituus vaikuttaa kysymyksen ymmärrettävyyteen ja lyhyet kysymykset ovatkin parempia kuin pitkät. Tärkeää on kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan, kahteen kysymykseen on vaikea antaa yhtä vastausta. Kyselyssä tulisi välttää

ammattikielen käyttöä tai termejä, joita vastaajat eivät ymmärrä sekä välttämään johdattelevia kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 202–203.) Päätimme kerätä aineiston Webropol-verkkokyselyn avulla ja otimme lomakkeen laadinnassa huomioon edellä mainitut ohjeet, jotta saimme kyselystä selkeän kokonaisuuden.

5.3 Aineiston kerääminen, käsittely ja analyysimenetelmät

Kysymysten laadinnan jälkeen kyselylomake kootaan ja testataan toimivuuden ja kysymysten muotoilun osalta. Testikyselyn jälkeen tehdään tarpeelliset muutokset ja kyselylomakkeeseen liitetään lähetekirjelmä. Lähetekirjelmässä kerrotaan kyselyn tarkoituksesta ja tärkeydestä, sekä rohkaistaan osallistumaan ja vastaamaan. Lähetekirjelmässä tulee mainita mihin mennessä kysely on suoritettava ja palautettava. Lähetekirjelmän lopussa tulee kiittää vastaamisesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 204.)

Kyselyn laatimisen jälkeen esitetasimme sen kahdeksalla henkilöllä, joiden iät olivat 24–51 vuotta ja heistä seitsemän teki vuorotyötä ja yksi pelkästään päivävuoroa. Esitestaajat olivat meidän työkavereitamme, ystäviä ja läheisiä. Pyysimme heitä kiinnittämään huomiota kyselyn selkeyteen, pituuteen ja kysymysten ymmärrettävyyteen. Esitestaajien mukaan kysely oli selkeä ja kysymykset ymmärrettäviä. Moni esitestaaja piti kyselyä sopivan pituisena. Osa esitestaajista oli huomionnut, että kyselyssä kysymyksiin ja väittämiin pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon. Muutimme kyselyn rakennetta niin, että kysymyksiin ja väittämiin pystyi valitsemaan vain yhden vastausvaihtoehdon. Kyselylomakkeen (liite 3) valmistumisen jälkeen lähetimme lähetekirjelmän (liite 2) ja linkin kyselyyn sähköpostitse Itä-Suomen poliisilaitoksen henkilöstöhallinnolle lähetettäväksi eteenpäin vartijoiden henkilökohtaisiin työsähköposti-osoitteisiin. Lähetekirjelmässä kerroimme itsestämme, opinnäytetyön aiheesta, tarkoituksesta ja tärkeydestä sekä kannustimme ja motivoimme osallistumaan kyselyyn.

Kerätyn aineiston käsittely ja tulkinta riippuu osaksi tutkijan tekemistä valinnoista tutkimusprosessin alussa. Tutkimuksen aloittamisesta lähtien on tärkeitä kerätyn aineiston analyysiin, tulkintaan ja johtopäätösten tekoon, jotka

ovat tutkimuksen ydinasioita. Analyysitapoja voidaan lähestyä kahdella eri tavalla, selittämiseen pyrkivällä tai ymmärtämiseen pyrkivällä tavalla. Tilastollinen analyysi ja päätelmien teko on tavallisesti selittämiseen pyrkivää ja vuorostaan laadullista analyysia ja päätelmien tekoa käytetään ymmärtämiseen pyrkivässä tavassa. Analyysitavan valinta kannattaa tehdä sen mukaan mikä tuo parhaiten vastauksen ongelmaan tai tutkimustehtävään. (Hirsjärvi 2009, 221–225.) Vastausajan päätyttyä aloitimme saadun aineiston analysoinnin. Käsittelimme Webropol-kyselylomakkeen vastaukset Webropolin omalla raportointityökalulla.

Tutkimusmateriaali on kvantitatiivisessa eli numeraalisessa muodossa ja vastausten frekvenssijakaumia tai erilaisia skaalamittareita käyttäen päästään kiinni tutkimusongelmiin (Tähtinen ym. 2020, 25). Frekvenssijakaumaa käytetään yhden muuttujan ominaisuuksien kuvaamisessa havainnollistamis- ja tiedon tiivistämiskeinona. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään yleistämiseen ja siksi kunkin muuttujan arvon suhteellisen osuus koko aineistosta on merkityksellistä. Frekvenssitaulukoinnilla koko aineiston tieto saadaan tiivistettyä. Taulukot tulee aina esittää suhteellisena eli prosenttitaulukoina, pelkät määrät eli ns. n-taulukot eivät ole oikea tapa esittää tietoa, koska yleistäminen onnistuu vain suhteellisen esitystavan kautta. Taulukossa on kuitenkin mainittava luku (n-luku), josta prosenttiosuus on laskettu. Mittaustulokset voidaan havainnollistaa suoralla jakaumalla, erilaisilla diagrammeilla ja tunnusluvuilla. (Kananen 2008, 41–43.) Käytimme tutkimustulosten esittämisessä frekvenssijakaumaa ja avasimme kyselytutkimuksella kerätyn aineiston sanallisesti sekä visualisoimme vastaukset taulukoilla, diagrammeilla ja kuvilla.

5.4 Kyselylomakkeen rakenne

Kyselylomake (liite 3) koostui yhteensä seitsemästä osiosta. Ensimmäisessä osiossa kysyimme vastaajan taustatietoja monivalintakysymyksillä. Taustatietokysymyksillä keräsimme tietoja vastaajan ikäryhmästä, poliisivartijana työskentelyn kestosta ja virkapaikan sijainnista. Seuraavissa viidessä osiossa oli kussakin eri määrä väittämiä, jotka perustuivat käsittelemämme aiheisiin ja joihin oli teoreettinen tietoperusta viitekehyksessä. Vastaaja sai valita sopivimman asteikon vastausvaihtoehdoista jokaiseen väittämään. Käytimme vas-

tausvaihtoehtoina 5-portaista Likert-asteikkoa, jossa arvot osoittavat mielipiteen voimakkuutta. Vastausvaihtoehdot 5 = Täysin samaa mieltä, 4 = Melko samaa mieltä, 3 = En osaa sanoa, 2 = Melko eri mieltä, 1 = Täysin eri mieltä.

Viimeisessä eli seitsemännessä osiossa käytimme monivalintakysymyksiä uneen ja liikuntaan liittyen sekä yhtä kaksiosaista avointa kysymystä, joka antoi vastaajalle mahdollisuuden omin sanoin vastata ja kertoa omien elämäntapojen vaikutuksesta työn kuormitukseen, palautumiseen ja yleiseen hyvinvointiin liittyen sekä millaisia parannuksia hän voisi harkita tekevänsä edellä mainittujen tekijöiden optimoimiseksi. Kyselyn eri osioiden väittämät antoivat meille tietoa kaikkiin kolmeen tutkimuskysymykseen liittyen. Taulukoissa 2 ja 3 on merkitty tutkimuskysymykset numeroilla 1, 2 ja 3, sekä eri osioiden väittämät ja kysymykset. Kuviin on merkitty rastilla mihin tutkimuskysymykseen (1, 2, 3) väittäjä tai kysymys antaa tietoa.

Taulukko 2. Osioiden 2–5 väittämät tutkimuskysymyksiin liittyen

1	2	3	Kyselyssä esitetyt väittämät / kysymykset
			Osio 2, Työkyky
X			"Henkilökohtaiset voimavarani ja työni ovat yhteensopivat ja tasapainossa"
X			"Työkykyni on tällä hetkellä hyvä"
X			"Minulla ei ole työkykyä rajoittavia tuki- ja liikuntaelinsairauksia, kuten esim. selkäsairauksia, niska- ja hartiasseudunvaivoja, olkapäävaivoja"
X			"En ole masentunut tai ahdistunut"
X			"Fyysinen terveyteni ei aiheuta minussa huolta"
X			"Psyykinen terveyteni ei aiheuta minussa huolta"
			Osio 3, Vuorotyö ja kuormitus
X			"Koen, että vuorotyö on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti terveyteeni, (esim. uniongelmia, väsymys, mielenterveysongelmia, stressi, ruuansulatuselimistön oireet)"
X			"Koen, että vuorotyö on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiini"
X			"Työn kuormitus on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiini"
X			"Työn kuormitus on vaikuttanut heikentävästi unen laatuuni viimeisen vuoden aikana"
	X		"Minulla ei ole tarpeeksi keinoja hallita työn kuormitustekijöitä"
	X		"Minulla ei ole tarpeeksi keinoja, joilla edistän omaa työhyvinvointiani vuoro- ja epä säännöllisessä työssä"
			Osio 4, Stressi
X			"Stressi on aiheuttanut minulle fyysisiä oireita viimeisen vuoden aikana (esim. sydämentykytystä, päänsärkyä, vatsavaivoja, huimausta)"
X			"Stressi on aiheuttanut minulle psyykkisiä oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. muistin pätkimistä, ahdistuneisuutta, unen häiriöitä, ärtymystä)"
X			"Stressi on aiheuttanut minulle sosiaalisia oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. perheongelmia parisuhdeongelmia, eristäytymistä)"
X			"Koen, että fyysiset voimavarani eivät palaa vapaa-ajalla riittävästi työpäivän aikana koetusta stressistä ja kuormituksesta"
	X		"Minulla ei ole keinoja, joilla pystyn hallitsemaan stressiä"
			Osio 5, Voimavarat ja työpäivien aikainen palautuminen
X			"Työ antaa minulle voimavaroja. Työ on esim. palkitsevaa, merkityksellistä, onnistun työssäni, pystyn vaikuttamaan työssäni, työroolit ja työn tavoitteet ovat selkeät"
X			"Omat henkilökohtaiset asenteeni esim. optimismi, sinnikkyys, joustavuus ja hyvä itsetunto antavat voimavaroja työhön"
X			"Koen olevani työntekijänä tärkeä"
X			"Mielestäni töihin on kiva tulla"
	X		"Minulla on riittävästi keinoja, joilla edistän työpäivien aikaista palautumista"
X			"Koen palautuvani työstä hyvin"
X			"Minulla on mahdollisuus pitää riittävästi taukoja työssäni"
X	X		"Käytän työpäivän tauot tehokkaasti palautumiseen"

Kyselyn osiot 2–5 antoivat meille tietoa siitä, millaiseksi vastaaja kokee työkykynsä ja onko hänellä keinoja työkyvyn ylläpitämiseen. Yleisesti vastaajan työkykyä selvitimme osiossa kaksi ja sitä koskevat väittämät olivat "Henkilökohtaiset voimavarani ja työni ovat yhteensopivat ja tasapainossa" ja "Työkykyni on tällä hetkellä hyvä". Näihin väittämiin vastaamalla saimme selville vastaajan kokemuksen omasta työkyvystään, ja siitä onko hänen henkilökohtaiset voimavaransa ja työ yhteensopivat ja tasapainossa.

Mielenterveysongelmat ja tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yleisimmät työkykyä rajoittavat terveysongelmat (Pennonen 2021, 21–23). Tästä syystä seuraavat väittämät koskivatkin näitä aihealueita. Väittämät olivat: ”Minulla ei ole työkykyä rajoittavia tuki- ja liikuntaelinsairauksia, kuten esim. selkäsairauksia, niska- ja hartiasseudunvaivoja, olkapäävaivoja”, ”En ole masentunut tai ahdistunut”, ”Fyysinen terveyteni ei aiheuta minussa huolta” ja ”Psyykinen terveyteni ei aiheuta minussa huolta”. Edellä mainittuihin väittämiin vastaamalla, saimme selville, onko vastaajalla työkykyyn vaikuttavia terveysongelmia sekä aiheuttaako psyykinen tai fyysinen terveys vastaajassa huolta.

Kolmannessa osiossa käsitelimme työn kuormitusta ja vuorotyötä, jotka liittyvät koettuun työkykyyn. Väittämät tässä osiossa olivat seuraavat: ”Koen, että vuorotyö on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti terveyteeni, (esim. uniongelmia, väsymys, mielenterveysongelmat, stressi, ruuansulatuselimistön oireet)” ja ”Koen, että vuorotyö on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiini”. Väittämät antoivat meille tietoa, kokeeko vastaaja, että vuorotyö on vaikuttanut hänen terveyteensä. Pyysimme vastaajia, jotka eivät tee vuorotyötä olemaan vastamatta näihin kahteen vuorotyötä koskevaan kysymykseen. Kyselyyn osallistuneista kaikki olivat vastanneet vuorotyötä koskeviin kysymyksiin, joten olettamme, että kaikki vastaajat tekivät vuorotyötä kyselyn ajankohtana.

Väittämät ”Työn kuormitus on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiini” ja ”Työn kuormitus on vaikuttanut heikentävästi unen laatuuni viimeisen vuoden aikana”, selvensivät meille, onko työn kuormitus liittynyt negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiin tai heikentänyt vastaajan unen laatua. Selvitimme väittämien ”Minulla ei ole tarpeeksi keinoja hallita työn kuormitustekijöitä” ja ”Minulla ei ole tarpeeksi keinoja, joilla edistän omaa työhyvinvointiani vuoro- ja epäsäännöllisessä työssä” avulla sen onko vastaajalla tarpeeksi keinoja, joilla hän voi hallita kuormitustekijöitä, sekä edistää omaa hyvinvointiaan vuoro- ja epäsäännöllisessä työssä.

Neljännessä osiossa selvitimme vartijoiden kokemaa stressiä seuraavien väittämien avulla ”Stressi on aiheuttanut minulle fyysisiä oireita viimeisen vuoden aikana (esim. sydämentykytystä, päänsärkyä, vatsavaivoja, huimausta)”,

”Stressi on aiheuttanut minulle psyykkisiä oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. muistin pätkimistä, ahdistuneisuutta, unen häiriöitä, ärtymystä)”,
 ”Stressi on aiheuttanut minulle sosiaalisia oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. perheongelmia parisuhdeongelmia, eristäytymistä)”. Väittämät antoivat meille tietoa siitä, onko vastaaja kokenut stressiä, joka olisi aiheuttanut fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia oireita. Väittämällä ”Koen, että fyysiset voimavarani eivät palaa vapaa-ajalla riittävästi työpäivän aikana koetusta stressistä ja kuormituksesta” ja ” Minulla ei ole keinoja, joilla pystyn hallitsemaan stressiä” antoivat meille tietoa, palautuuko vastaajan voimavarat vapaa-ajalla riittävästi ja onko hänellä mielestään keinoja, joilla pystyy hallitsemaan stressiä.

Viidennessä osiossa väittämät koskivat työkyvyn osalta voimavaroja ja työpäivien aikaista palautumista. Selvittääksemme antaako työ myös voimavaroja työhön, selvitimme vastaajalta, kuinka hän kokee seuraavat väittämät ”Työ antaa minulle voimavaroja. Työ on esim. palkitsevaa, merkityksellistä, onnistun työssäni, pystyn vaikuttamaan työssäni, työroolit ja työn tavoitteet ovat selkeät”, ”Omat henkilökohtaiset asenteeni esim. optimismi, sinnikkyys, joustavuus ja hyvä itsetunto antavat voimavaroja työhön”, ”Koen olevani työntekijänä tärkeä” ja ”Mielestäni töihin on kiva tulla”.

Työpäivän aikaista palautumista selvitimme väittämällä ”Minulla on riittävästi keinoja, joilla edistän työpäivien aikaista palautumista”, ”Koen palautuvani työstä hyvin”, ”Minulla on mahdollisuus pitää riittävästi taukoja työssäni” sekä ”Käytän työpäivän tauot tehokkaasti palautumiseen”. Riittämätön palautuminen aiheuttaa terveysongelmia, ja siksi oli tärkeää selvittää väittämien avulla, kuinka vastaaja kokee palautuvansa työstä ja onko hänellä mahdollisuutta pitää taukoja työssä ja käyttääkö hän tauot tehokkaasti. Osion väittämät antoivat meille vastauksia tutkimuskysymyksiin 1 ja 3 liittyen eli millaiseksi vastaaja kokee oman työkykynsä ja onko vastaajalla omia keinoja työkyvyn ylläpitämiseen.

Kyselyn osiot 6–7 antoivat meille tietoa siitä, miten elämäntavat liittyvät vastaajan työkykyyn ja onko hänellä keinoja työkyvyn ylläpitämisessä. Osioden 6–7 väittämät ja kysymykset tutkintakysymyksiin liittyen on esitetty taulukossa 3.

Taulukko 3. Osioiden 6–7 väittämät ja kysymykset tutkimuskysymyksiin liittyen

1	2	3	Kyselyssä esitetyt väittämät / kysymykset
			Osio 6, Elämäntavat
	X	X	"Olen tietoinen terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkyvyn ylläpitämisessä"
	X	X	"Elämäntapani tukevat toimintakykyäni ja työssä jaksamistani hyvin"
	X	X	"Pidän huolta omasta jaksamisestani ja hyvinvoinnistani riittävästi"
		X	"Minulla on riittävästi voimavaroja ja keinoja vaikuttaa omaan terveyteeni ja hyvinvointiini"
		X	"Minulla on tarpeeksi tietoa ja erilaisia keinoja, joilla pystyn tukemaan palautumistani vapaa-ajalla"
	X		"Työn ja muun elämän yhteensovittaminen onnistuu hyvin"
	X		"Työ ja muu elämä toimivat toistensa vastapainoina ja vietän täyspainoista ja aktiivista vapaa-aikaa"
	X	X	"Osaan ja pystyn irrottautumaan työstä helposti työvuoron jälkeen"
	X	X	"Syön säännöllisesti ja terveellisesti"
			Osio 7, Uni ja liikunta
	X		"Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin yössä?"
	X		"Kuinka monta tuntia nukut yövuoron jälkeen (aamulla/ päivällä)? Valitse sopivin vaihtoehto."
	X		"Kuinka monta tuntia viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa? Valitse sopivin vaihtoehto."
	X	X	" Kuinka näet omien elämäntapojesi vaikutuksen työn kuormitukseen, palautumiseen ja yleiseen hyvinvointiin? Millaisia parannuksia voisit harkita/ tehdä näiden tekijöiden optimoimiseksi?"

Kuudennessa osiossa selvitimme vastaajan elämäntapoja. Elämäntapoihin liittyvät väittämät olivat seuraavat: "Olen tietoinen terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkyvyn ylläpitämisessä", "Elämäntapani tukevat toimintakykyäni ja työssä jaksamistani hyvin", "Pidän huolta omasta jaksamisestani ja hyvinvoinnistani riittävästi", "Työn ja muun elämän yhteensovittaminen onnistuu hyvin", "Työ ja muu elämä toimivat toistensa vastapainoina ja vietän täyspainoista ja aktiivista vapaa-aikaa" ja "Osaan ja pystyn irrottautumaan työstä helposti työvuoron jälkeen". Lisäksi elämäntapoihin liittyivät väittämät "Minulla on riittävästi voimavaroja ja keinoja vaikuttaa omaan terveyteeni ja hyvinvointiini", "Minulla on tarpeeksi tietoa ja erilaisia keinoja, joilla pystyn tukemaan palautumistani vapaa-ajalla" ja "Syön säännöllisesti ja terveellisesti".

Väittämien avulla selvitimme vastaajan kokemusta elämäntapojensa merkityksestä työkyvyn ylläpitämisessä ja sen, onko vastaajalla keinoja tai voimavaroja, joilla pystyy tukemaan palautumista vapaa-ajalla ja tukemaan toimintakykyä sekä vaikuttamaan omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Väittämät antoivat vastauksia siihen, kuinka vastaaja kokee työn ja muun elämän yhteensovittamisen, onko työ ja muu elämä toistensa vastapainoina ja pystyykö hän viettämään täyspainoista ja aktiivista vapaa-aikaa. Väittämillä selvitimme osaako ja pystyykö vastaaja irrottautumaan työstä helposti työvuoron jälkeen.

Viimeiseen osioon laadimme monivalintakysymykset uneen ja liikuntaan liittyen, sekä yhden avoimen kysymyksen, johon vastaaja sai vastata halutessaan. Uneen liittyen ensimmäinen kysymys oli ”Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin yössä?” ja vastausvaihtoehtoina olivat ”alle 6 tuntia”, ”6–8 tuntia” ja ”yli 8 tuntia”. Toisena kysymyksenä oli ”Kuinka monta tuntia nuket yövuoron jälkeen (aamulla tai päivällä)?” ja vastausvaihtoehtoina ”En ollenkaan”, ”1–3 tuntia”, ”4–6 tuntia”, ”yli 7 tuntia”. Uneen liittyvillä kysymyksillä selvitimme, nukkuuko vastaaja riittävästi ja kuinka monta tuntia hän nukkuu yövuoron jälkeen.

Liikunnasta kysyimme ”Kuinka monta tuntia viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa?” ja vastausvaihtoehtoina olivat ”En ollenkaan”, ”1–2 tuntia”, ”3–4 tuntia”, ”5–6 tuntia”, ”yli 7 tuntia”. Kysymyksen avulla, selvitimme kuinka monta tuntia vastaaja harrastaa liikuntaa keskimäärin viikossa ja onko se riittävää terveyden kannalta. Viimeisenä kyselyssä oli laatimamme kaksiosainen avoin kysymys ”Kuinka näet omien elämäntapojesi vaikutuksen työn kuormitukseen, palautumiseen ja yleiseen hyvinvointiin? Millaisia parannuksia voisit harkita/tehdä näiden tekijöiden optimoimiseksi?”. Tähän vastaaja sai kertoa omin sanoin omien elämäntapojensa vaikutuksista kysymyksessä esitettyihin asioihin.

6 KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET

Luku 6 käsittelee kyselytutkimuksen tuloksia: työkyvyn kokeminen, elämäntapojen liittyminen työkykyyn, keinot työkyvyn ylläpitämiseen ja avoin kysymys. Kyselytutkimus lähetettiin Itä-Suomen poliisilaitoksen henkilöstöhallinnon toimesta sähköpostitse 47 vartijalle, jotka toimivat vartijan virassa kyselyn lähettämisen aikana. Vastausaikaa oli kolme viikkoa ja muistutusviesti kyselystä lähetettiin puolessavälissä vastausaikaa. Kyselyn kysymyksiin ja väittämiin oli kaikkiin vapaaehtoisista vastata eli pakollisia kysymyksiä ei ollut. Kahden väittämän kohdalla vastaajia oli neljätoista ja viimeisenä olleeseen avoimeen kysymykseen vastasi seitsemän vastaajaa. Kaikkiin muihin kysymyksiin ja väittämiin vastaajia oli viisitoista. Olemme maininneet tekstissä ne väittämät, joissa vastaajia oli neljätoista.

Vastaukset olemme käsitelleet tutkimuskysymys kerrallaan ja tämän jälkeen olemme tarkastelleet avoimen kysymyksen vastauksia. Avoin kysymys antoi

meille lisätietoa etenkin tutkimuskysymyksiin kaksi ja kolme liittyen. Jokaiseen tutkimuskysymykseen liittyvien väittämien ja kysymysten vastausvaihtoehtojen saamat lukumäärät on kirjoitettu suurimmasta pienempään ja viimeiseksi olemme kirjoittaneet ”en osaa sanoa” -vastausvaihtoehdon saama vastausten lukumäärä. Väittämien ja kysymysten vastausvaihtoehtojen saamat vastausmäärät olemme esittäneet myös prosentteina kuvissa. Olemme jättäneet kirjaamatta vastausvaihtoehdot, joita kukaan vastaajista ei ole valinnut, ellei nol-lavastaus ole ollut meistä jollakin tapaa merkittävä.

Kyselyyn vastasi noin kolmas osa kaikista poliisilaitoksen vartijoista (32 %, n = 15). Vastaajien ikäryhmät olivat 31–40-vuotiaat, 41–50-vuotiaat, 51–60-vuotiaat ja yli 60-vuotiaat. Alle 30-vuotiaita vastaajia ei ollut. Suurin vastaajaryhmä oli 51–60-vuotiaat, joita oli hieman alle puolet (46 %, n = 7) kaikista kyselyyn vastanneista ja seuraavaksi suurin ryhmä 41–50-vuotiaat, joita oli neljännes (27 %, n = 4) kaikista kyselyyn vastanneista. Vastaajia oli kaikista kolmesta maakunnasta ja työuraa poliisivartijoina heillä oli jokaisessa annetussa vastausvaihtoehdossa eli lyhyimmillään alle 5 vuotta ja enimmillään yli 21 vuotta. Suurimmat vastaajaryhmät olivat alle 5 vuotta ja 11–15 vuotta työskennelleet, joissa molemmissa vastaajia oli 27 % (n = 4).

6.1 Työkyvyn kokeminen

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ”Millaiseksi vartijat kokevat työkykynsä?” saimme vastaukset osioissa 2–5 olevien väittämien avulla. Osioissa käsiteltiin työkykyä, vuorotyötä ja kuormitusta, stressiä, voimavaroja ja työpäivien aikaista palautumista. Tutkimuskysymykseen 1 liittyvät väittämät ja kysymykset on koottu taulukkoon 4.

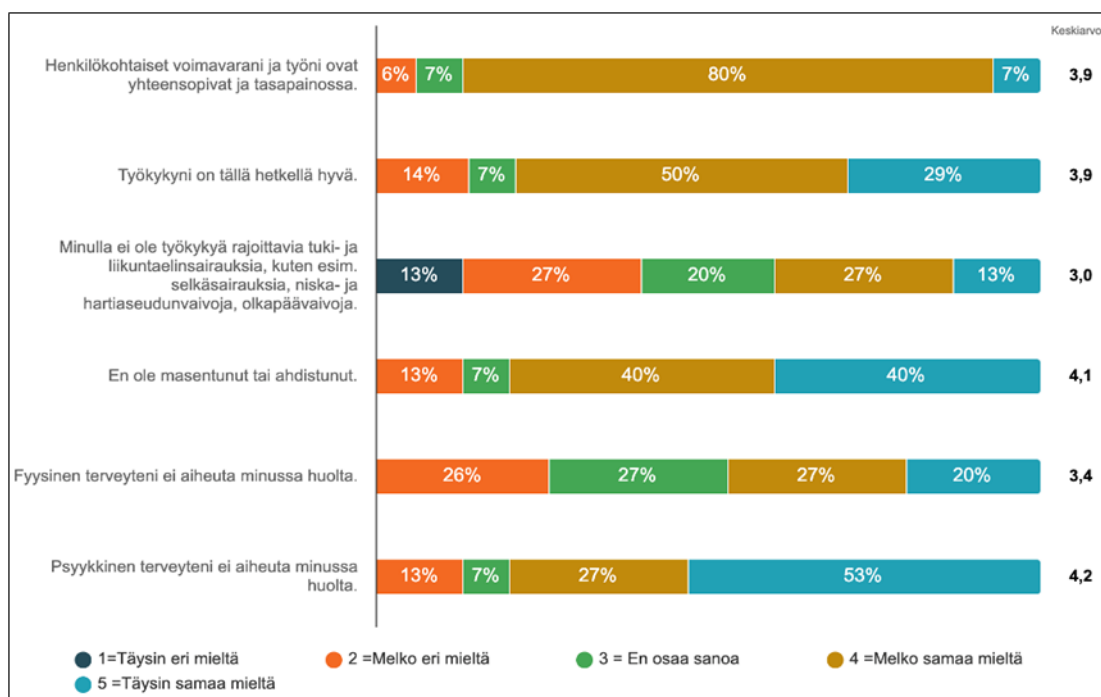
Taulukko 4. Tutkimuskysymykseen 1 liittyvät väittämät

Tutkimuskysymys 1 Millaiseksi Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijat kokevat työkykynsä?	
Osio 2, Työkyky	
"Henkilökohtaiset voimavarani ja työni ovat yhteensopivat ja tasapainossa"	
"Työkykyni on tällä hetkellä hyvä"	
"Minulla ei ole työkykyä rajoittavia tuki- ja liikuntaelinsairauksia, kuten esim. selkäsairauksia, niska- ja hartiaseudunvaivoja, olkapäävaivoja"	
"En ole masentunut tai ahdistunut"	
"Fyysinen terveyteni ei aiheuta minussa huolta"	
"Psykykinen terveyteni ei aiheuta minussa huolta"	
Osio 3, Vuorotyö ja kuormitus	
"Koen, että vuorotyö on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti terveyteeni, (esim. uni-ongelmat, väsymys, mielenterveysongelmat, stressi, ruuansulatuselimistön oireet)"	
"Koen, että vuorotyö on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiini"	
"Työn kuormitus on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiini"	
"Työn kuormitus on vaikuttanut heikentävästi unen laatuuni viimeisen vuoden aikana"	
Osio 4, Stressi	
"Stressi on aiheuttanut minulle fyysisiä oireita viimeisen vuoden aikana (esim. sydämentykytystä, päänsärkyä, vatsavaivoja, huimausta)"	
"Stressi on aiheuttanut minulle psyykkisiä oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. muistin pätkimistä, ahdistuneisuutta, unen häiriöitä, ärtymystä)"	
"Stressi on aiheuttanut minulle sosiaalisia oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. perheongelmia parisuhdeongelmia, eristäytymistä)"	
"Koen, että fyysiset voimavarani eivät palaa vapaa-ajalla riittävästi työpäivän aikana koetusta stressistä ja kuormituksesta"	
Osio 5, Voimavarat ja työpäivien aikainen palautuminen	
"Työ antaa minulle voimavaroja. Työ on esim. palkitsevaa, merkityksellistä, onnistun työssäni, pystyn vaikuttamaan työssäni, työroolit ja työn tavoitteet ovat selkeät"	
"Omat henkilökohtaiset asenteeni esim. optimismi, sinnikkyys, joustavuus ja hyvä itsetunto antavat voimavaroja työhön"	
"Koen olevani työntekijänä tärkeä"	
"Mielestäni töihin on kiva tulla"	
"Koen palautuvani työstä hyvin"	
"Minulla on mahdollisuus pitää riittävästi taukoja työssäni"	
"Käytän työpäivän tauot tehokkaasti palautumiseen"	

Osiossa kaksi väittämistä kuusi liittyi yleisesti työkykyyn. Osion kaksi väittämien vastausprosentit ja keskiarvot on esitetty kuvassa 4. Väittämästä "Henkilökohtaiset voimavarani ja työni ovat yhteensopivat ja tasapainossa" vastaajista valtaosa (80 %, n = 12) oli melko samaa mieltä. Muista vastaajista yksi (7 %, n = 1) oli täysin samaa mieltä, yksi (6 %, n = 1) melko eri mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa. Väittämään "Työkykyni on tällä hetkellä hyvä" vastaajia oli 14. Vastaajista puolet (50 %, n = 7) oli väittämästä melko samaa mieltä ja noin kolmannes (29 %, n = 4) täysin samaa mieltä. Muista vastaajista kaksi (14 %, n = 2) oli väittämästä melko eri mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa.

”Minulla ei ole työkykyä rajoittavia tuki- ja liikuntaelinsairauksia, kuten esim. selkäsairauksia, niska- ja hartiaseudunvaivoja, olkapäävaivoja” -väittämän vastaajista neljä (27 %, n = 4) oli melko eri mieltä ja niin ikään vastaajista neljä (27 %, n = 4) oli väittämästä melko samaa mieltä. Muista vastaajista kaksi (12 %, n = 2) oli täysin eri mieltä, kaksi (12 %, n = 2) täysin samaa mieltä ja kolme (20 %, n = 3) vastaajaa vastasi en osaa sanoa. Väittämän ”En ole masentunut tai ahdistunut” vastaajista kuusi (40 %, n = 6) oli täysin samaa mieltä ja niin ikään kuusi (40 %, n = 6) oli melko samaa mieltä. Muista vastaajista kaksi (13 %, n = 2) oli melko eri mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa.

”Fyysinen terveyteni ei aiheuta minussa huolta” -väittämän vastaukset jakautuivat tasaisesti neljän eri vastausvaihtoehdon kohdalla. Vastaajista neljä (27 %, n = 4) oli väittämästä melko samaa mieltä, niin ikään neljä (26 %, n = 4) oli melko eri mieltä, kolme (20 %, n = 3) oli täysin samaa mieltä ja neljä (27 %, n = 4) vastasi en osaa sanoa. Väittämään ”Psyykkinen terveyteni ei aiheuta minussa huolta” vastaajista yli puolet (53 %, n = 8) oli täysin samaa mieltä, noin neljännes (27 %, n = 4) melko samaa mieltä. Muista vastaajista kaksi (13 %, n = 2) oli melko eri mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa.

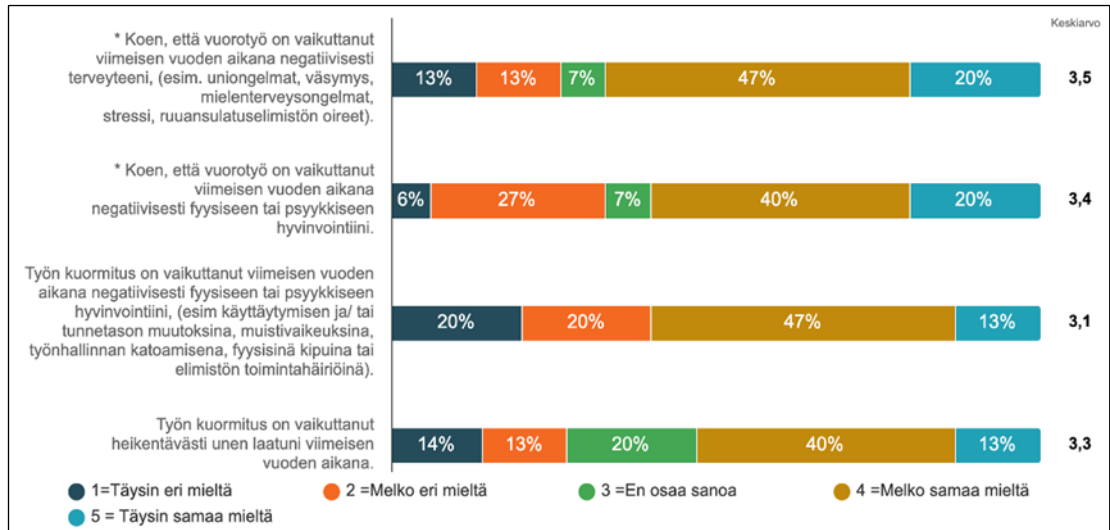


Kuva 4. Tutkimuskysymys 1 ja työkykyyn (osio 2) liittyvät vastukset prosentteina

Osiossa kolme käsiteltiin vuorotyötä ja kuormitusta neljän väittämän avulla. Osion kolme väittämien vastausprosentit ja keskiarvot on esitetty kuvassa 5.

Väittämään ”Koen, että vuorotyö on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti terveyteeni, (esim. uniongelmat, väsymys, mielenterveysongelmat, stressi, ruuansulatuselimistön oireet)” vastaajista lähes puolet (47 %, n = 7) oli melko samaa mieltä ja viidennes (20 %, n = 3) täysin samaa mieltä. Kaksi (13 %, n = 2) vastaajaa oli täysin eri mieltä ja niin ikään kaksi (13 %, n = 2) melko eri mieltä, sekä yksi (7 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa. ”Koen, että vuorotyö on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiini” koskevaan väittämään vastaajista kuusi (40 %, n = 6) oli melko samaa mieltä ja neljä (27 %, n = 4) oli melko eri mieltä. Täysin samaa mieltä oli kolme (20 %, n = 3) vastaajaa, yksi (7 %, n = 1) oli väittämästä täysin eri mieltä ja yksi (6 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa.

Vastaajista lähes puolet (47 %, n = 7) oli melko samaa mieltä väittämästä ”Työn kuormitus on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiini, (esim. käyttäytymisen ja/tai tunnetason muutoksina, muistivaikeuksina, työnhallinnan katoamisena, fyysisinä kipuina tai elimistön toimintahäiriöinä)”. Muista vastaajista viidennes (20 %, n = 3) oli täysin eri mieltä ja niin ikään viidennes (20 %, n = 3) melko eri mieltä ja kaksi (13 %, n = 2) vastaajaa oli väittämästä täysin samaa mieltä. Väittämästä ”Työn kuormitus on vaikuttanut heikentävästi unen laatuuni viimeisen vuoden aikana” vastaajista melkein puolet (40 %, n = 6) oli melko samaa mieltä. Täysin eri mieltä, melko eri mieltä ja täysin samaa mieltä vastausvaihtoehdoissa jokaisessa oli saman verran vastaajia (13 % / 14 %, n = 2). Kolme (20 %, n = 3) vastaajaa vastasi en osaa sanoa.



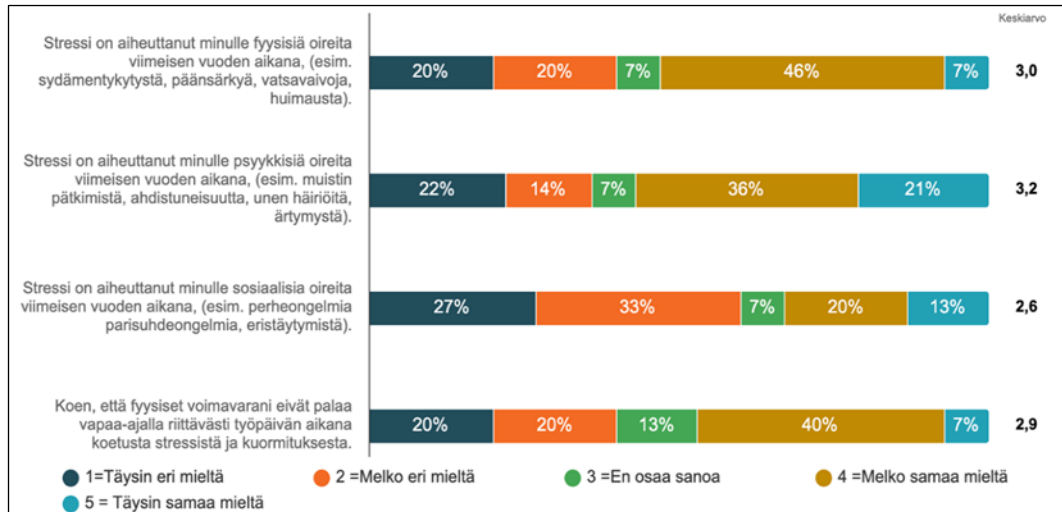
Kuva 5. Tutkimuskysymys 1 ja vuorotyöhön ja kuormitukseen (osio 3) liittyvät vastaukset prosentteina

Osiossa neljä tarkasteltiin neljän väittämän avulla stressiä ja osion väittämien vastausprosentit ja keskiarvot on esitetty kuvassa 6. Väittämästä ”Stressi on aiheuttanut minulle fyysisiä oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. sydämentykytystä, päänsärkyä, vatsavaivoja, huimausta)” vastaajista melkein puolet (46 %, n = 7) oli melko samaa mieltä, viidennes (20 %, n = 3) täysin eri mieltä ja niin ikään viidennes (20 %, n = 3) oli melko eri mieltä. Vastaajista yksi (7 %, n = 1) oli täysin samaa mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa.

Väittämään ”Stressi on aiheuttanut minulle psyykkisiä oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. muistin pätkimistä, ahdistuneisuutta, unen häiriöitä, ärtymystä)” vastaajia oli 14, joista noin kolmannes (36 %, n = 5) oli asiasta melko samaa mieltä. Muista vastaajista reilu viidennes (22 %, n = 3) oli täysin eri mieltä ja niin ikään viidennes (21 %, n = 3) täysin samaa mieltä. Muista vastaajista kaksi (14 %, n = 2) oli melko eri mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa.

Vastaajista kolmannes (33 %, n = 5) oli melko eri mieltä väittämästä ”Stressi on aiheuttanut minulle sosiaalisia oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. perheongelmia, parisuhdeongelmia, eristäytymistä). Muista vastaajista neljä (27 %, n = 4) oli väittämästä täysin eri mieltä, kolme (20 %, n = 3) melko samaa mieltä, kaksi (13 %, n = 2) täysin samaa mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa. Väittämään ”Koen, että fyysiset voimavarani eivät palaa vapaaajalla riittävästi työpäivän aikana koetusta stressistä ja kuormituksesta” vastaajista kuusi (40 %, n = 6) oli melko samaa mieltä, kolme (20 %, n = 3) oli

täysin eri mieltä ja niin ikään kolme (20 %, n = 3) oli melko eri mieltä. Muista vastaajista yksi (7 %, n = 1) oli täysin samaa mieltä ja kaksi (13 %, n = 2) vastasi en osaa sanoa.



Kuva 6. Tutkimuskysymys 1 ja stressiin (osio 4) liittyvät vastaukset prosentteina

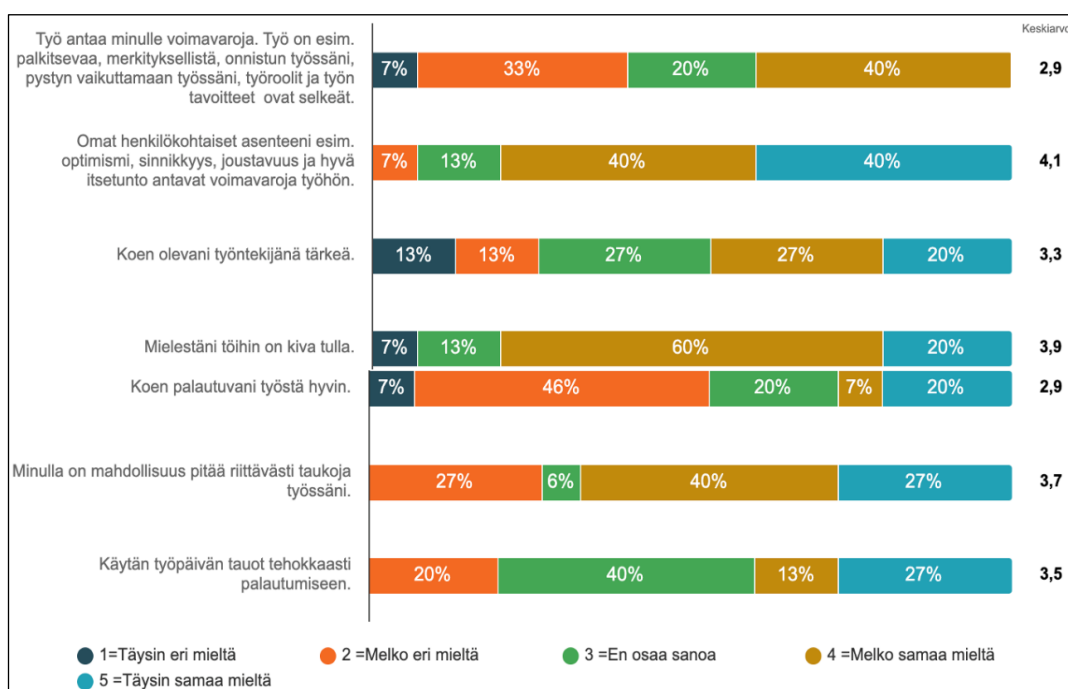
Osion viisi väittämät liittyivät voimavaroihin ja työpäivän aikaiseen palautumiseen. Osion viisi väittämien vastausprosentit ja keskiarvot on esitetty kuvassa 7. Väittämästä “Työ antaa minulle voimavaroja. Työ on, esim. palkitsevaa, merkityksellistä, onnistun työssäni, pystyn vaikuttamaan työssäni, työroolit ja työn tavoitteet ovat selkeät” vastaajista kuusi (40 %, n = 6) oli melko samaa mieltä, kolmannes (33 %, n = 5) melko eri mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastaaja täysin eri mieltä. Kolme (20 %, n = 3) vastaajaa vastasi en osaa sanoa.

Väittämästä “Omat henkilökohtaiset asenteeni esim. optimisti, sinnikkyys, joustavuus ja hyvä itsetunto antavat voimavaroja työhön” vastaajista kuusi (40 %, n = 6) oli täysin samaa mieltä ja niin ikään kuusi (40 %, n = 6) melko samaa mieltä. Muista vastaajista yksi (7 %, n = 1) oli melko eri mieltä ja kaksi (13 %, n = 2) vastasi en osaa sanoa. Väittämästä “Koen olevani työntekijänä tärkeä” vastaajista neljännos (27 %, n = 4) oli melko samaa mieltä ja viidennes (20 %, n = 3) täysin samaa mieltä. Kaksi (13 %, n = 2) vastaajaa oli täysin eri mieltä ja niin ikään kaksi (13 %, n = 2) melko eri mieltä. Vastaajista neljännos (27 %, n = 4) vastasi en osaa sanoa.

“Mielestäni töihin on kiva tulla” -väittämään vastaajista yli puolet (60 %, n = 9) oli melko samaa mieltä ja viidennes (20 %, n = 3) täysin samaa mieltä. Yksi (7

%, n = 1) vastaaja oli täysin eri mieltä ja kaksi (13 %, n = 2) vastasi en osaa sanoa. “Koen palautuvani työstä hyvin” -väittämään vastaajista melkein puolet (46 %, n = 7) oli melko eri mieltä ja viidennes (20 %, n = 3) oli täysin samaa mieltä. Muista vastaajista yksi (7 %, n = 1) oli melko samaa mieltä ja niin ikään yksi (7 %, n = 1) täysin eri mieltä. Vastaajista kolme (20 %, n = 3) vastasi en osaa sanoa.

Väittämään “Minulla on mahdollisuus pitää riittävästi taukoja työssäni” vastaajista kuusi (40 %, n = 6) oli melko samaa mieltä. Vastaajista neljännes (27 %, n = 4) oli täysin samaa mieltä ja saman verran (27 %, n = 4) melko eri mieltä. Yksi (6 %, n = 1) vastaaja vastasi en osaa sanoa. “Käytän työpäivän tauot tehokkaasti palautumiseen” -väittämään vastaajista neljännes (27 %, n = 4) oli täysin samaa mieltä ja kolme (20 %, n = 3) oli melko eri mieltä, kaksi (13 %, n = 2) melko samaa mieltä ja kuusi (40 %, n = 6) vastasi en osaa sanoa.



Kuva 7. Tutkimuskysymys 1 ja voimavaroihin ja työpäivien aikaiseen palautumiseen (osio 5) liittyvät vastaukset prosentteina

Tutkimuskysymykseen 1 liittyvät tulokset on avattu sanallisesti luvussa 7.1 johtopäätökset.

6.2 Elämäntapojen liittyminen työkykyyn

Toiseen tutkimuskysymykseen ”Miten elämäntavat liittyvät Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoiden työkykyyn?” saimme vastaukset osioissa 6–7 olevien väittämien ja kysymysten avulla. Osioissa tarkasteltiin elämäntapoja, unta ja liikuntaa. Tutkimuskysymykseen 2 liittyvät väittämät ja kysymykset on koottu taulukkoon 5.

Taulukko 5. Tutkimuskysymykseen 2 liittyvät väittämät ja kysymykset

Tutkimuskysymys 2 Miten elämäntavat liittyvät Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoiden työkykyyn?	
Osio 6, Elämäntavat	
”Olen tietoinen terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkyvyn ylläpitämisessä”	
”Elämäntapani tukevat toimintakykyäni ja työssä jaksamistani hyvin”	
”Pidän huolta omasta jaksamisestani ja hyvinvoinnistani riittävästi”	
”Työn ja muun elämän yhteensovittaminen onnistuu hyvin”	
”Työ ja muu elämä toimivat toistensa vastapainoina ja vietän täyspainoista ja aktiivista vapaa-aikaa”	
”Osaan ja pystyn irrottautumaan työstä helposti työvuoron jälkeen”	
”Syön säännöllisesti ja terveellisesti”	
Osio 7, Uni ja liikunta	
”Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin yössä?”	
”Kuinka monta tuntia nuket yövuoron jälkeen (aamulla/ päivällä)? Valitse sopivin vaihtoehto.”	
”Kuinka monta tuntia viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa? Valitse sopivin vaihtoehto.”	
”Kuinka näet omien elämäntapojesi vaikutuksen työn kuormitukseen, palautumiseen ja yleiseen hyvinvointiin? Millaisia parannuksia voisit harkita/ tehdä näiden tekijöiden optimoimiseksi?”	

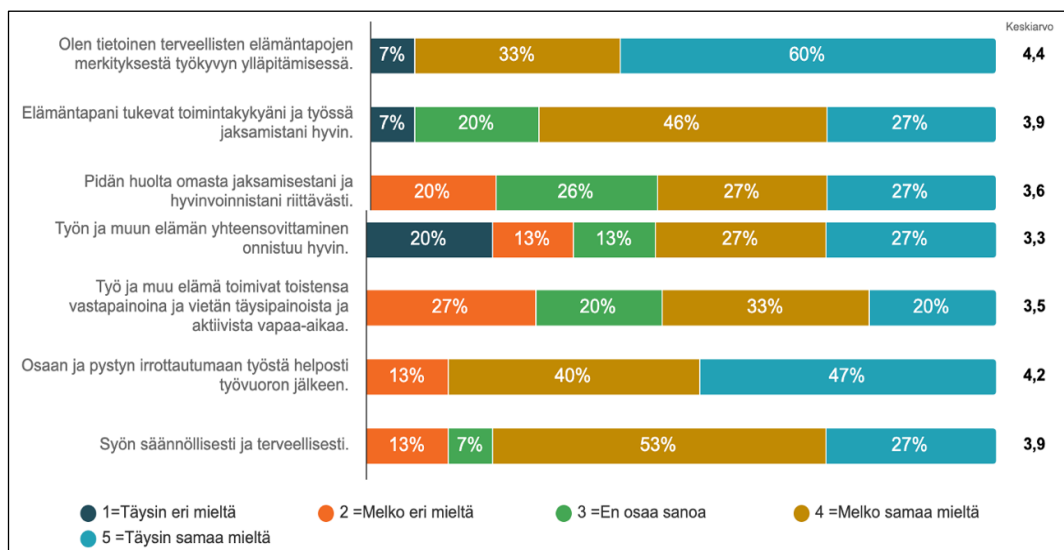
Osiossa kuusi käsiteltiin elämäntapoja seitsemän väittämän avulla. Osion kuusi väittämien vastausprosentit ja keskiarvot on esitetty kuvassa 8. Vastaa- jista yli puolet (60 %, n = 9) oli täysin samaa mieltä väittämästä ”Olen tietoinen terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkyvyn ylläpitämisessä”. Muista vastaajista kolmannes (33 %, n = 5) oli melko samaa mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastaaja täysin eri mieltä. ”Elämäntapani tukevat toimintakykyäni ja työssä jaksamistani hyvin” -väittämään vastaajista melkein puolet (46 %, n = 7) oli melko samaa mieltä. Muista vastaajista neljännes (27 %, n = 4) oli täysin samaa mieltä, yksi (7 %, n = 1) vastaaja oli täysin eri mieltä ja kolme (20 %, n = 3) vastasi en osaa sanoa.

Väittämän ”Pidän huolta omasta jaksamisestani ja hyvinvoinnistani riittävästi” vastaajista neljännes (27 %, n = 4) oli täysin samaa mieltä ja niin ikään neljän- nes (27 %, n = 4) melko samaa mieltä. Muista vastaajista kolme (20 %, n = 3) oli melko eri mieltä ja neljä (26 %, n = 4) vastasi en osaa sanoa. ”Työn ja muun elämän yhteensovittaminen onnistuu hyvin” -väittämään vastaajista nel- jännes (27 %, n = 4) oli täysin samaa mieltä ja saman verran (27 %, n = 4)

melko samaa mieltä. Muista vastaajista kolme (20 %, n = 3) oli täysin eri mieltä, kaksi (13 %, n = 2) melko eri mieltä ja niin ikään kaksi (13 %, n = 2) vastasi en osaa sanoa.

Väittämään ”Työ ja muu elämä toimivat toistensa vastapainona ja vietän täysipainoista ja aktiivista vapaa-aikaa” vastaajista kolmannes (33 %, n = 5) oli melko samaa mieltä, neljä (27 %, n = 4) oli melko eri mieltä, kolme (20 %, n = 3) täysin samaa mieltä ja kolme (20 %, n = 3) vastasi en osaa sanoa. ”Osaan ja pystyn irrottautumaan työstä helposti työvuoron jälkeen” -väittämään vastaajista melkein puolet (47 %, n = 7) oli täysin samaa mieltä, kuusi (40 %, n = 6) oli melko samaa mieltä ja kaksi (13 %, n = 2) melko eri mieltä.

Väittämän ”Syön säännöllisesti ja terveellisesti” vastaajista yli puolet (53 %, n = 8) oli melko samaa mieltä ja neljännes (27 %, n = 4) oli täysin samaa mieltä. Kaksi (13 %, n = 2) vastaajaa oli melko eri mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa.



Kuva 8. Tutkimuskysymys 2 ja elämäntapoihin (osio 6) liittyvät vastaukset prosentteina

Osiossa seitsemän tarkasteltiin unta ja liikuntaa kolmen monivalintakysymyksen avulla. Osiossa olevan avoimen kysymyksen vastaukset on avattu luvussa 6.4 avoin kysymys. Kysymykseen ”Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin yössä” vastaajista valtaosa (73 %, n = 11) nukkuu 6–8 tuntia, kolme (20 %, n = 3) vastaajaa nukkuu alle 6 tuntia ja yksi (7 %, n = 1) vastaaja nukkuu yli 8 tuntia. Kysymyksen vastausprosentit ja n-luvut on esitetty taulukossa 6.

Taulukko 6. Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin yössä?

Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin yössä?	n 15	Prosentti
alle 6 tuntia	3	20 %
6–8 tuntia	11	73 %
yli 8 tuntia	1	7 %

Kysymykseen “Kuinka monta tuntia nukut yövuoron jälkeen” vastaajista valtaosa (73 %, n = 11) vastasi nukkuvansa 4-6 tuntia, kolme (20 %, n = 3) vastasi että ei nuku ollenkaan ja yksi (7 %, n = 1) vastaaja vastasi nukkuvansa yli 7 tuntia. Kysymyksen vastausprosentit ja n-luvut on esitetty taulukossa 7.

Taulukko 7. Kuinka monta tuntia nukut yövuoron jälkeen?

Kuinka monta tuntia nukut yövuoron jälkeen?	n 15	Prosentti
En nuku ollenkaan	3	20 %
4–6 tuntia	11	73 %
yli 7 tuntia	1	7 %

“Kuinka monta tuntia viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa” kysymykseen kuusi (40 %, n = 6) vastasi, että liikkuu 3–4 tuntia, neljä 27 %, (n = 4) vastasi, että liikkuu 1–2 tuntia. Muista vastaajista kolme (20 %, n = 3) vastasi, että liikkuu 5–6 tuntia ja kaksi (13 %, n = 2) vastaajaa liikkuu yli 7 tuntia. Kysymyksen vastausprosentit ja n-luvut on esitetty taulukossa 8.

Taulukko 8. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa?

Kuinka monta tuntia viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa?	n 15	Prosentti
1–2 tuntia	4	27 %
3–4 tuntia	6	40 %
5–6 tuntia	3	20 %
yli 7 tuntia	2	13 %

Tutkimuskysymykseen 2 liittyvät tulokset on avattu sanallisesti luvussa 7.1 johtopäätökset.

6.3 Keinot työkyvyn ylläpitämiseen

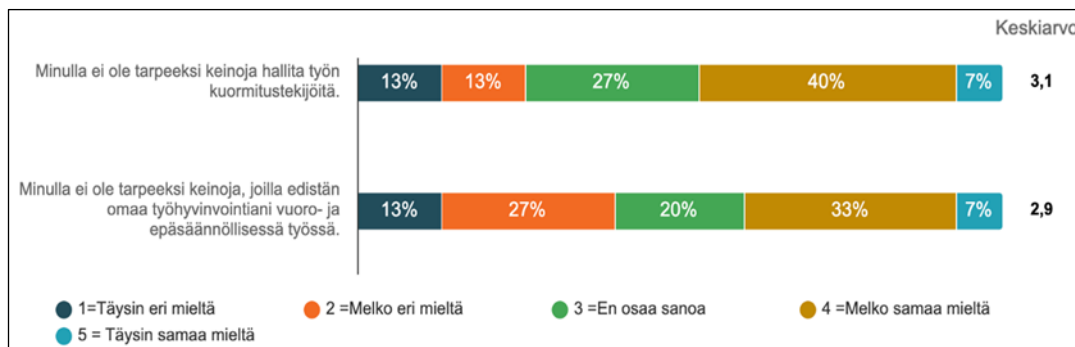
Kolmanteen tutkimuskysymykseen ”Onko Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoilla keinoja työkyvyn ylläpitämiseen?” saimme vastaukset osioissa 3, 4, 5 ja 6 olevien väittämien ja osion 7 avoimen kysymyksen avulla, jotka liittyivät työkyvyn ylläpitämiseen. Tutkimuskysymykseen kolme liittyvät väittämät ja kysymys on koottu taulukkoon 9.

Taulukko 9. Tutkimuskysymykseen 3 liittyvät väittämät ja kysymykset

Tutkimuskysymys 3	
Onko Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoilla keinoja työkyvyn ylläpitämiseen?	
Osio 3, Vuorotyö ja kuormitus	
”Minulla ei ole tarpeeksi keinoja hallita työn kuormitustekijöitä”	
”Minulla ei ole tarpeeksi keinoja, joilla edistän omaa työhyvinvointiani vuoro- ja epäsäännöllisessä työssä”	
Osio 4, Stressi	
”Minulla ei ole keinoja, joilla pystyn hallitsemaan stressiä”	
Osio 5, Voimavarat ja työpäivien aikainen palautuminen	
”Minulla on riittävästi keinoja, joilla edistän työpäivien aikaista palautumista”	
”Käytän työpäivän tauot tehokkaasti palautumiseen”	
Osio 6, Elämäntavat	
”Olen tietoinen terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkyvyn ylläpitämisessä”	
”Elämäntapani tukevat toimintakykyäni ja työssä jaksamistani hyvin”	
”Pidän huolta omasta jaksamisestani ja hyvinvoinnistani riittävästi”	
”Minulla on riittävästi voimavaroja ja keinoja vaikuttaa omaan terveyteeni ja hyvinvointiini”	
”Minulla on tarpeeksi tietoa ja erilaisia keinoja, joilla pystyn tukemaan palautumistani vapaa-ajalla”	
”Osaan ja pystyn irrottautumaan työstä helposti työvuoron jälkeen”	
”Syön säännöllisesti ja terveellisesti”	
Osio 7, Uni ja liikunta	
” Kuinka näet omien elämäntapojesi vaikutuksen työn kuormitukseen, palautumiseen ja yleiseen hyvinvointiin? Millaisia parannuksia voisit harkita/ tehdä näiden tekijöiden optimoimiseksi?”	

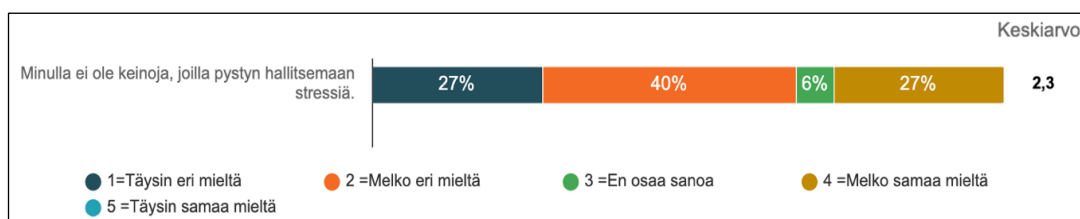
Työkyvyn ylläpitämiseen liittyviä väittämiä oli kaksi osiossa kolme, joka käsiteli vuorotyötä ja kuormitusta. Osion väittämien vastausprosentit ja keskiarvot on esitetty kuvassa 9. Väittämästä ”Minulla ei ole tarpeeksi keinoja hallita työn kuormitustekijöitä” vastaajista kuusi (40 %, n = 6) oli melko samaa mieltä, kaksi (13 %, n = 2) täysin eri mieltä ja niin ikään kaksi (13 %, n = 2) melko eri mieltä. Muista vastaajista yksi (7 %, n = 1) oli täysin samaa mieltä ja neljännes (27 %, n = 4) vastasi en osaa sanoa. Vastaajista kolmannes (33 %, n = 5) oli melko samaa mieltä väittämästä ”Minulla ei ole tarpeeksi keinoja, joilla edistän

omaa työhyvinvointiani vuoro- ja epäsäännöllisessä työssä”. Muista vastaajista neljä (27 %, n = 4) oli väittämästä melko eri mieltä, kaksi (13 %, n = 2) oli täysin eri mieltä, yksi (7 %, n = 1) täysin samaa mieltä ja kolme (20 %, n = 3) vastasi en osaa sanoa.



Kuva 9. Tutkimuskysymys 3 ja vuorotyöhön ja kuormitukseen (osio 3) liittyvät vastaukset prosentteina

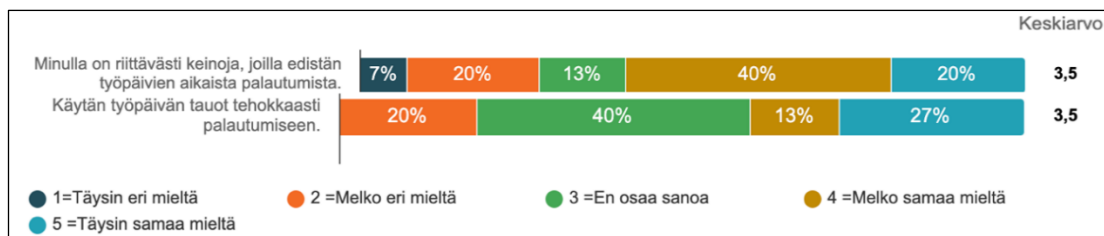
Osiossa neljä tarkasteltiin stressiä, joista yksi väittämä liittyi työkyvyn ylläpitämisen keinoihin. Väittämän vastausprosentti ja keskiarvo on esitetty kuvassa 10. Väittämästä ”Minulla ei ole keinoja, joilla pystyn hallitsemaan stressiä” vastaajista kuusi (40 %, n = 6) oli melko eri mieltä, neljännes (27 %, n = 4) täysin eri mieltä ja niin ikään neljännes (27 %, n = 4) melko samaa mieltä ja yksi (6 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa.



Kuva 10. Tutkimuskysymys 3 ja stressiin (osio 4) liittyvät vastaukset prosentteina

Osiossa viisi työkyvyn ylläpitämisen keinoihin liittyi kaksi väittämää. Väittämien vastausprosentit ja keskiarvot on esitetty kuvassa 11. Vastaajista kuusi (40 %, n = 6) oli melko samaa mieltä väittämästä ”Minulla on riittävästi keinoja, joilla edistän työpäivien aikaista palautumista”. Muista vastaajista viidennes (20 %, n = 3) oli täysin samaa mieltä ja niin ikään viidennes (20 %, n = 3) melko eri mieltä, yksi (7 %, n = 1) vastaaja oli täysin eri mieltä ja kaksi (13 %, n = 2) vastasi en osaa sanoa. ”Käytän työpäivän tauot tehokkaasti palautumiseen” -

väittämään vastaajista neljännes (27 %, n = 4) oli täysin samaa mieltä ja viidennes (20 %, n = 3) melko eri mieltä. Kaksi (13 %, n = 2) vastaajaa oli melko samaa mieltä ja kuusi (40 %, n = 6) vastasi en osaa sanoa.



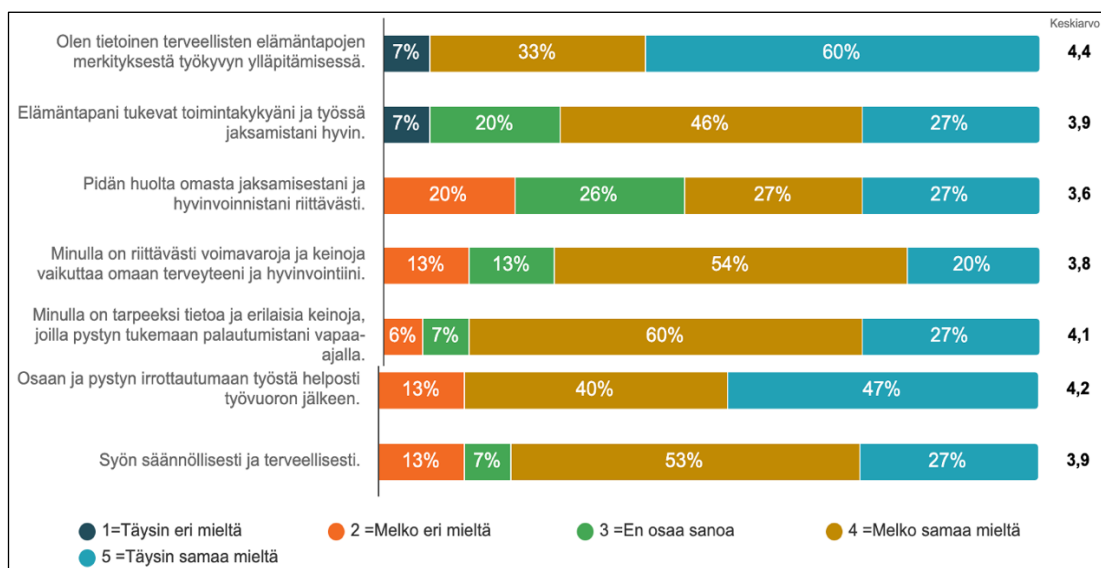
Kuva 11. Tutkimuskysymys 3 ja voimavaroihin ja työpäivien aikaiseen palautumiseen (osio 5) liittyvät vastaukset prosentteina

Osiossa kuusi tarkasteltiin elämäntapoja, joista seitsemän väittämää liittyi työkyvyn ylläpitämiseen. Väittämien vastausprosentit ja keskiarvot on esitetty kuvassa 12. Vastaajista yli puolet (60 %, n = 9) oli täysin samaa mieltä väittämästä "Olen tietoinen terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkyvyn ylläpitämisessä". Muista vastaajista kolmannes (33 %, n = 5) oli melko samaa mieltä ja yksi (7 %, n = 1) oli täysin eri mieltä. "Elämäntapani tukevat toimintakykyäni ja työssä jaksamistani hyvin" -väittämästä vastaajista melkein puolet (46 %, n = 7) oli melko samaa mieltä. Muista vastaajista neljännes (27 %, n = 4) täysin samaa mieltä, yksi (7 %, n = 1) täysin eri mieltä ja kolme (20 %, n = 3) vastasi en osaa sanoa.

Väittämän "Pidän huolta omasta jaksamisestani ja hyvinvoinnistani riittävästi" vastaajista neljännes (27 %, n = 4) oli täysin samaa mieltä ja niin ikään neljännes (27 %, n = 4) melko samaa mieltä. Muista vastaajista kolme (20 %, n = 3) oli melko eri mieltä ja neljä (26 %, n = 4) vastasi en osaa sanoa. Väittämästä "Minulla on riittävästi voimavaroja ja keinoja vaikuttaa omaan terveyteeni ja hyvinvointiini" vastaajista yli puolet (54 %, n = 8) oli melko samaa mieltä ja kolmannes (20 %, n = 3) täysin samaa mieltä. Kaksi (13 %, n = 2) vastaajaa oli melko eri mieltä ja kaksi (13 %, n = 2) vastasi en osaa sanoa.

Vastaajista yli puolet (60 %, n = 9) oli melko samaa mieltä väittämästä "Minulla on tarpeeksi tietoa ja erilaisia keinoja, joilla pystyn tukemaan palautumistani vapaa-ajalla". Muista vastaajista neljännes (27 %, n = 4) oli täysin samaa mieltä, yksi (6 %, n = 1) oli melko eri mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastasi en

osaa sanoa. ”Osaan ja pystyn irrottautumaan työstä helposti työvuoron jälkeen” -väittämään vastaajista melkein puolet (47 %, n = 7) oli täysin samaa mieltä ja kuusi (40 %, n = 6) oli melko samaa mieltä. Kaksi (13 %, n = 2) oli väittämästä melko eri mieltä. Väittämän ”Syön säännöllisesti ja terveellisesti” vastaajista yli puolet (53 %, n = 8) oli melko samaa mieltä ja neljännes (27 %, n = 4) oli täysin samaa mieltä. Kaksi (13 %, n = 2) vastaajaa oli melko eri mieltä ja yksi (7 %, n = 1) vastasi en osaa sanoa.



Kuva 12. Tutkimuskysymys 3 ja elämäntapoihin (osio 6) liittyvät vastaukset prosentteina

Osion seitsemän avoimen kysymyksen vastaukset on avattu luvussa 6.4 avoin kysymys. Tutkimuskysymykseen 3 liittyvät tulokset on avattu sanallisesti luvussa 7.1 johtopäätökset.

6.4 Avoin kysymys

Avoimeen kysymykseen vastasi seitsemän vastaajaa. Avoin kysymys oli ”Kuinka näet omien elämäntapojesi vaikutuksen työn kuormitukseen, palautumiseen ja yleiseen hyvinvointiin? Millaisia parannusehdotuksia voisit harkita/tehdä näiden tekijöiden optimoimiseksi?”. Olemme kirjoittaneet jokaisen vastauksen kokonaisuudessaan ylös ja jakaneet ne vastauksen sisällön mukaan joko työn kuormitukseen tai palautumiseen ja hyvinvointiin liittyviin kappaleisiin.

Työn kuormitukseen liittyen kahdessa vastauksessa tuotiin esiin vuorotyön kuormittavuus. Vastauksissa mainittiin jatkuva rytmin vaihdos päivä vuorosta

yövuoroon, sekä tuplayövuorojen haasteellisuus riittävän unen saamiseksi yövuorojen välissä. Vastaajat totesivat, että työvuorosuunnittelulla voisi vaikuttaa vuorojen kiertoon, mutta vuorotyön tekeminen joka tapauksessa kuormittaa. Yhdessä vastauksessa todettiin, että ikääntyminen tuntuu ja palautuminen on heikkoa, työasiat painavat eikä työnantaja juurikaan välitä työntekijöistä.

On selvää, että säännöllisellä liikunnalla ja monipuolisella ruokavaliolla on merkitystä jaksamiseen. Itsellä nk. tuplayöt ovat haastavia, koska en osaa nukkua riittävästi yövuorojen välissä. Vuorotöitä olen tehnyt puolet elämästäni, joten tuskin pystyisin mitään muuttamaan em. ongelman selättämiseksi. Sinänsä uniongelmia ei ole, eikä juuri muitakaan ongelmia. Työvuorosuunnittelu on ehkä ainut keino parantaa nykyistä työhyvinvointia - sikäli kun siihen on tarvetta. Toisaalta työyhteisömme vanhenee ja yhä useammalla on tarve vähentää yötyötä tai jopa kokonaan luopua siitä, joten tuskin tuplaöistä pääsee ihan helposti eroon. (Vastaaja 1.)

Työ itsessään ei ole liiaksi kuormittavaa vaan jatkuva rytmin vaihdos päivä vuorosta yövuoroon ja 2 vapaapäivän jälkeen taas päivävuorossa niin kynttilää poltetaan kyllä tässä asiassa molemmista päistä ja ihan jokaisella joka vuorotyötä tekee. Toki voin lisätä ulkoilua ja syödä terveellisemmin ja yrittää nukkua paremmin mutta kun ihmisen fysiikka ja psyyke on alitajuntaista niin en näe että tuossa olisi omasta mielestä parannettavaa. Ehkä työvuorosuunnittelulla olisi osuutta asiaan. (Vastaaja 2.)

Ikä alkaa tuntua ja palautuminen on heikkoa. Työasiat painaa ja työnantaja ei juurikaan välitä työntekijöistä. Ulkoilu ja metsästys, sekä kalastus mökkiulkoilun kanssa auttaa. (Vastaaja 3.)

Palautumiseen ja yleiseen hyvinvointiin liittyen useampi vastaaja totesi vastauksissaan, että liikunta ja lepo auttavat palautumaan. Palautumisen keinoista mainittiin monipuolinen ruokavalio, ulkoilu, metsästys, kalastus, mökkeily ja metsässä liikkuminen. Esiin tuotiin toimivien perhe- ja ihmissuhteiden tärkeys ja että elämäntavat tukevat vapaa- sekä työaikaa.

Pidän erittäin tärkeänä liikunnan ja levon yhteisvaikutusta töistä palautumiseen (Vastaaja 4).

Pitäisi liikkua enemmän ja syödä vähemmän, mutta kun ruoka maistuu. Liikuttua tulee mökillä, metsässä ja metsästäessä. (Vastaaja 5.)

Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on erittäin tärkeää, että elämäntavat tukevat vapaa- sekä työaikaa. Vietämme työpaikalla noin kolmasosan vuorokaudesta poliisivartijana 12 h

työvuoroista jopa puolet. Liikunta, lepo ja toimivat perhe- ja ihmisuhteet ovat elintärkeitä jaksamisen kannalta. (Vastaaaja 6.)

Olen tyytyväinen työhöni /vapaa-aikaani. Liikuntaa harrastavana kuusikymppisenä ei elämässäni ole ongelmia, joten en osaa vastata tommoiseen kysymykseen. (Vastaaaja 7.)

7 POHDINTA

Luvussa 7 käsitellään opinnäytetyön pohdintaa: johtopäätökset, eettisyys ja luotettavuus sekä omat oppimiskokemukset. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Itä-Suomen poliisilaitoksessa työskentelevien vartijoiden omakohtaisia kokemuksia työkyvystään ja saada tietoa heidän työkykyynsä liittyvistä asioista ja elämäntavoista. Tavoitteena on antaa Itä-Suomen poliisilaitoksen henkilöstöhallinnolle tietoa siitä, miten vartijat kokevat työkykynsä ja miten elämäntavat liittyvät vartijoiden työkykyyn ja onko vartijoilla keinoja työkyvyn ylläpitämiseen.

Opinnäytetyön aihetta pohtiessa otimme yhteyttä Itä-Suomen poliisilaitoksen henkilöstöhallinnon henkilöstöpäällikköön. Henkilöstöpäällikön ja henkilöstösuunnittelijoiden kautta saimme ideaksi tehdä kyselytutkimuksen poliisivartijoille. Opinnäytetyötä tehdessä huomasimme, kuinka vähän kirjallisuutta oli saatavilla nimenomaan poliisivartijan työnkuvasta ja työtehtävistä sekä tutkimuksia liittyen poliisivartijoiden kokemaan työhyvinvointiin. Valitsemamme aineistonkeruumenetelmän keskeisiksi asioiksi nousivat kyselylomakkeen kysymysten ja väittämien muotoileminen. Halusimme saada kyselystä toimivan kokonaisuuden, jolla saisimme riittävästi tietoa tutkimuskysymyksiin liittyen.

Tulosten analysointi oli hyvin mielenkiintoista ja antoisaa. Mielestämme saimme tehtyä opinnäytetyöstä sekä kyselystä selkeän kokonaisuuden. Oli mielenkiintoista päästä selvittämään työntekijöiden omia kokemuksia työkykyyn liittyvistä asioista, kuormituksen hallinnasta, palautumisen vaikutuksista ja elämäntapojen yhteydestä näihin.

7.1 Johtopäätökset

Tulokset antoivat meille tietoa, miten vartijat kokivat työkykynsä ja oliko heillä mielestään tarvittavia keinoja työn kuormituksen hallintaan, palautumiseen, sekä tietoa elämäntapojen liittymisestä työkyvyn ylläpitämiseen. Vastauksissa

oli kysymyksestä tai väittämästä riippuen vaihtelevasti hajontaa. Muutaman väittämän kohdalla melkein kaikki vastaajat olivat yhtä mieltä väittämistä. Melkein kaikissa väittämissä oli myös yksi tai useampi vastaaja valinnut vastausvaihtoehdon ”En osaa sanoa”. Kyseisen vastausvaihtoehdon valitseminen on voinut tarkoittaa kolmea asiaa: a) vastaaja ei ole osannut sanoa mitä mieltä on väittämästä, b) vastaaja ei ole tiennyt mitä väittämällä tarkoitetaan tai c) vastaaja on pitänyt sitä neutraalina vaihtoehtona, jos hän ei ole kokenut olevansa väittämästä samaa eikä eri mieltä. Olemme johtopäätöksissä huomioineet väittämät, joissa selvästi useampi on valinnut vaihtoehdon ”En osaa sanoa”.

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli ”Millaiseksi Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijat kokevat työkykynsä?”. Suurin osa vastaajista koki, että heidän työkykynsä oli kyselyn ajankohtana hyvä ja valtaosan mielestä heidän henkilökohtaiset voimavaransa ja työnsä olivat yhteensopivat ja tasapainossa. Kyselyn vastauksissa nousi esille, että osalla vastaajista oli työkykyä rajoittavia tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Lähes puolet vastaajista koki olevansa huolissaan fyysisestä terveydestä, kun taas psyykinen terveys aiheutti huolta vain muutamalla vastaajalla. Suurin osa vastaajista ei myöskään kokenut olevansa masentuneita tai ahdistuneita.

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen mukaan vuorotyön tekemisellä on monia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, terveyteen ja sosiaaliseen elämään. Liiallisen haitallisen työn kuormituksen vaikutukset ja stressi voivat näkyä työntekijässä monella tavalla. Kyselytutkimuksen perusteella vastaajat olivat kokeneet, että vuorotyö oli vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti vastaajien fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä yleiseen terveyteen. Työn kuormitus oli vaikuttanut negatiivisesti fyysiseen ja/tai psyykkiseen hyvinvointiin sekä suurimmalla osalla myös uneen. Vastaajista puolet koki, että stressi oli aiheuttanut heille fyysisiä ja/ tai psyykkisiä oireita. Vastaajista noin kolmannes koki, että oli kärsinyt stressin aiheuttamista sosiaalisista oireista. Osa vastaajista koki, että fyysiset voimavarat eivät ole palanneet vapaa-ajalla riittävästi työpäivän aikana koetusta stressistä ja kuormituksesta ja sama määrä vastaajia vuorostaan koki, että ne ovat palanneet.

Poliisivartijan työ antoi osalle vastaajista voimavaroja ja osalle ei. Valtaosa vastaajista koki, että oma henkilökohtainen asenne antoi voimavaroja työntekoon. Puolet vastaajista koki olevansa työntekijöinä tärkeitä, neljännes vastaajista vastasi, ettei osaa sanoa. Valtaosa vastaajista koki, että töihin oli kiva tulla. Yli puolet vastaajista koki, että heillä oli mahdollisuus pitää riittävästi taukoja töissä. Suurin osa ei kuitenkaan osannut sanoa, käyttivätkö he työpäivän tauot tehokkaasti palautumiseen ja puolet vastaajista koki, että he eivät palautuneet työstä hyvin.

Toinen tutkimuskysymys ”Miten elämäntavat liittyvät Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoiden työkykyyn?”. Melkein kaikki kyselyn vastaajat olivat tietoisia terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkyvyn ylläpitämisessä. Suurin osa oli sitä mieltä, että omat elämäntavat ovat tukeneet toimintakykyä ja työssä jaksamista ja hieman yli puolet vastaajista kertoi pitävänsä huolta omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan riittävästi. Hieman yli puolet vastaajista koki, että työn ja muun elämän yhteensovittaminen oli onnistunut hyvin ja ne toimivat toistensa vastapainoina ja he viettävät täysipainoista ja aktiivista vapaa-aikaa. Valtaosa vastaajista koki, että he osasivat ja pystyivät irrottautumaan työstä helposti työvuoron jälkeen. Vastaajista valtaosa koki syövänsä säännöllisesti ja terveellisesti. Suurin osa vastaajista nukkui kohtalaisesti tai tarpeeksi yön aikana sekä yövuoron jälkeen. Vastaajista valtaosa liikkui tarpeeksi monta tuntia viikossa.

Avoimen kysymyksen ”Kuinka näet omien elämäntapojesi vaikutuksen työn kuormitukseen, palautumiseen ja yleiseen hyvinvointiin? Millaisia parannusehdotuksia voisit harkita/ tehdä näiden tekijöiden optimoimiseksi?” vastaukset vahvistivat väittämien ja kysymysten vastauksia. Huomioitavaa kuitenkin oli, että avoimeen kysymykseen vastasi seitsemän vastaajaa kaikista vastanneista, joten kovin luotettavaa yleistämistä vastauksista ei voinut tehdä. Avoimen kysymyksen vastausten perusteella vastaajilla oli hyviä elämäntapoja palautumisen keinoina: liikunta, lepo, monipuolinen ruokavalio, ulkoilu, metsästyminen, kalastus, mökkeily ja metsässä liikkuminen. Muutamassa vastauksessa oli tuotu esiin toimivien perhe- ja ihmissuhteiden tärkeys ja että elämäntapojen tulisi tukea vapaa- sekä työaikaa. Vastausten perusteella vastaajat ymmärsivät vuorotyön ja yötyön kuormittavuuden sekä terveellisten elämäntapojen merkityksen vuorotyöstä palautumisessa ja työkyvyn ylläpitämisessä.

Kolmas tutkimuskysymys, jota lähdimme kyselyn avulla selvittämään, oli ”Onko Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoilla keinoja työkyvyn ylläpitämiseen?”. Vastausten perusteella vartijoilla ei löytynyt keinoja työkyvyn ylläpitämiseen, mutta he olivat tietoisia elämäntapojen vaikutuksesta työkyvyn ylläpitämisessä. Vastausten perusteella keinoja tarvittaisiin työn kuormitustekijöiden hallintaan sekä siihen, kuinka voisi edistää omaa työhyvinvointia vuoro- ja epäsäännöllisessä työssä. Suurimmalla osalla vastaajista löytyi kuitenkin keinoja stressin hallitsemiseen sekä riittävästi keinoja edistää työpäivien aikaista palautumista. Vastaajista noin puolet ei osannut sanoa käyttääkö työpäivän tauot tehokkaasti vai ei.

Vastaajista melkein kaikki olivat tietoisia terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkyvyn ylläpitämisessä ja suurin osa koki, että elämäntavat tukivat toimintakykyä ja työssä jaksamista hyvin. Vastaajista yli puolet koki, että he pitivät huolta omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan riittävästi. Vastausten perusteella vastaajilla oli riittävästi voimavaroja ja keinoja vaikuttaa omaan terveyteen ja hyvinvointiin sekä tarpeeksi tietoa ja erilaisia keinoja, joilla he pystyivät tukemaan palautumista vapaa-ajalla. Työstä irrottautuminen työvuoron jälkeen onnistui helposti melkein kaikilla vastaajilla. Vastaajista suurin osa koki, että he söivät säännöllisesti ja terveellisesti.

Avoin kysymys ”Kuinka näet omien elämäntapojesi vaikutuksen työn kuormitukseen, palautumiseen ja yleiseen hyvinvointiin? Millaisia parannusehdotuksia voisit harkita/ tehdä näiden tekijöiden optimoimiseksi?” antoi lisätietoa tutkimuskysymykseen kolme liittyen. Vastausten perusteella vastaajilta löytyi keinoja työkyvyn ylläpitämiseen. Työkyvyn ylläpitämisen keinoina vastauksissa olivat liikunta, lepo, monipuolinen ruokavalio, ulkoilu, metsästys, kalastus, mökkeily ja metsässä liikkuminen.

Jatkotutkimusehdotukset koskevat kuormitukseen ja palautumiseen liittyvien mittausten suorittamista ja tulosten analysointia. Tarkemmat mittaukset työpäivän aikaisesta ja jälkeisestä kuormituksesta sekä palautumisesta kertoisivat, ovatko ne tasapainossa. Mittaus antaisi tietoa myös muiden elämäntapojen kuten liikunnan ja levon liittymisestä koettuun työkykyyn. Oman kuormituksen ja palautumisen arviointi voi olla joskus haastavaa, joten mittari voisi

antaa paljon realistista tietoa työntekijöiden jaksamisesta. Olisi mielenkiintoista nähdä tarkempaa dataa työntekijöiden kuormituksesta ja palautumisesta.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekeminen on ensisijaisesti oppimisprosessi, jonka tulisi edistää opiskelijan ammatillista kehittymistä, työelämätaitoja ja asiantuntijuutta. Opinnäytetyöprosessissa tulee kiinnittää huomiota henkilötietojen käsittelyyn ja tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tietosuojan toteutumiseen. Opinnäytetyöt tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä. Lisäksi työtä tehdessä on hallittava hyvä tieteellinen käytäntö ja siihen liittyvät vastuut. (Arene 2020, 6–7.)

Opinnäytetyössä käyttämien lähteiden alkuperä, tekijät ja lähteet tulee mainita hyvän tutkimustavan mukaisesti (Arene 2020, 12). Lähteen luotettavuutta arvioitaessa on kiinnitettävä huomiota lähteen aitouteen, riippumattomuuteen, alkuperään ja puolueettomuuteen. Lähteen arvioinnissa on myös tulkittava lähteen sisältöä, merkitystä, teoksen tekijää, tutkijan taustaa ja ammattitaitoa, sekä riippumattomuutta. (Mäkinen 2006, 128–129.)

Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen sekä ihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Tutkimukseen osallistuvalla tai osallistuvilla yksityishenkilöillä tai organisaatioilla on taattava mahdollisuus siihen, että he pysyvät anonyymeinä valmiissa tutkimuksessa heidän niin halutessaan (Mäkinen 2006, 114). Tutkimukseen osallistuvien informoinnin tulee pitää sisällään tutkijoiden nimet, yhteystiedot, tutkimuksen aiheen ja tavoitteen, aineistonkeruun toteuttamistavan, osallistumisen vapaaehtoisuuden, tutkimusaineiston käsittelyn luottamuksellisuuden sekä kerättyjen tietojen käyttötarkoituksen, käyttöajan ja käyttäjät. Määritellystä rekisterinpitäjästä on tiedotettava, jos tutkimuksessa on kerätty henkilötietoja. (Mäkinen 2006, 95.)

Kertynyttä aineistoa on käsiteltävä lupauksen mukaisesti, eikä sitä saa käyttää muuhun kuin nimettyyn tarkoitukseen. Aineisto on hävitettävä tai haettava ar-

kistointilupaa tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Kaikkia tutkijoita, jotka käsittelevät tutkimusaineistoa, koskee vaitiolovelvollisuus, josta on säädetty henkilötietolaissa. Henkilötietolaissa on myös säädetty mitkä tiedot ovat arkaluonteisia ja siksi kiellettyjä käsitellä. (Mäkinen 2006, 148.)

Olemme perehtyneet opinnäytetyön aiheeseen monen eri lähteen avulla ja tutustuneet tutkimuseettisiin ohjeistuksiin. Ymmärrämme, että opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja olemme tietoisia, että opinnäytetyö tarkistetaan plagiointitunnistusjärjestelmässä. Tutkimuksenteossa olemme noudattaneet annettuja ohjeita hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyen sekä välttäneet kaikin tavoin epärehellisyyttä.

Tutkimusluvan hakemisessa käytimme Itä-Suomen poliisilaitoksen määrittelemiä käytänteitä. Haimme tutkimusluvan, kun olimme saaneet hyväksynnän tutkimussuunnitelmalle. Annoimme kyselyyn osallistuville henkilöille tarpeelliset tiedot tutkimuksesta, luottamuksellisesta tutkimusaineiston käsittelystä sekä siitä, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt tulevat olemaan anonyymeja. Antamalla tarpeelliset tiedot tutkimuksesta varmistimme, että tutkimukseen osallistuva pystyi niiden perusteella tekemään päätöksen tutkimukseen osallistumisesta. Kyselyyn osallistumalla vastaaja antoi suostumuksensa osallistua tutkimukseen.

Lähetekirjelmässä kerroimme opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen, sekä sen kuinka toteutamme tutkimuksen. Kerroimme, että vastaaminen tapahtuu anonyyminä emmekä pysty yhdistämään vastauksia tiettyyn henkilöön. Jos kuitenkin tietoomme olisi tullut jotakin henkilökohtaisesti tunnistettavaa materiaalia, olisimme korvanneet sen keinotekoisilla tunnisteilla. Kerroimme, että käytämme aineistoa vain tutkimukseemme ja aineisto on vain opinnäytetyöntekijöiden käytössä. Tutkimusta ja opinnäytetyötä varten kertynyt aineisto hävitetään opinnäytetyön julkistamisen jälkeen. Ymmärrämme, että olemme vaitiolovelvollisia, emmekä käsittele arkaluonteisia asioita. Saavutimme luotettavan tutkimuksen ohjeita noudattamalla, lähdekritiikkiä käyttämällä, sekä käytettyjä lähteitä oikein lainaamalla ja niihin oikein viittaamalla. Englanninkielisten lähteiden kääntämisessä olemme pyrkineet olemaan mahdollisimman tarkkoja, jotta luotettavuus ei kärsi.

Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa käytetään käsitteitä reliaabelius ja validius. Reliaabelius tarkoittaa mittauksen toistettavuutta eli, että tutkimuksessa saataisiin samat tulokset eri mittauskerroilla. Validius eli pätevyys tarkoittaa, että on tutkittu oikeita asioita tutkimusongelman kannalta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.) Käyttämällä oikeaa tutkimusmenetelmää, oikeaa mittaria ja mittaamalla oikeita asioita varmistetaan tutkimuksen validiteetti (Kananen 2008, 81).

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa Itä-Suomen poliisilaitoksen henkilöstöhallinnolle tietoa siitä, miten vartijat kokevat työkykynsä, miten elämäntavat liittyvät vartijoiden työkykyyn ja onko vartijoilla keinoja työkyvyn ylläpitämiseen. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys antoi mielestämme hyvän pohjan luoda kysely, jolla saatiin tietoa vartijoiden kokemasta työkyvystä ja siihen liittyvistä asioista. Teoreettisen viitekehysten ja kyselytutkimuksen tuloksien välillä oli selvä konteksti, joka mahdollisti niiden yhteyden ymmärtämisen ja tutkimustulosten tulkinnan.

Saimme valitsemallamme kyselytutkimuksella mielestämme hyvin tietoa vartijoiden itsensä kokemasta työkyvystä niiden vartijoiden osalta, jotka kyselyyn vastasivat. Haastattelulla, useammalla avoimella kysymyksellä tai tarkentavilla kysymyksillä olisimme saaneet vielä tarkempaa ja monipuolisempaa tietoa vartijoiden elämäntavoista ja niiden liittymisestä työkykyyn. Olisimme voineet tarkemmin kysyä, millaista liikuntaa vastaaja harrastaa, millaiseksi vastaaja kokee unen laadun, miten säännöllisesti ja millaista ravintoa vastaaja syö. Avoimien kysymysten tai haastattelun käyttäminen olisi vienyt tutkimusta enemmän laadulliseen eli kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään, jolloin tarkoitus olisi ollut saada kokonaisvaltaisempi ja syvempi käsitys vartijoiden kokemasta työkyvystä ja elämäntapojen liittymisestä työkykyyn. Ennen kyselytutkimuksen lähettämistä oli vaikea arvioida kuinka moni vartija vastaisi kyselyyn ja riittäisikö vastaajamäärä luotettavaan määrälliseen tutkimukseen.

Pohdittaessa opinnäytetyön luotettavuutta yhdeksi aiheeksi nousi kyselytutkimuksen kysymykset ja väittämät. Kysymysten ja väittämien vastausten luotettavuus kärsii, jos vastaaja ei ole ymmärtänyt kysymystä tai väittämää oikein, tai vastaajalla ei ole kysymysten ja väittämien edellyttämää tietoa, tai vastaaja ei ole halunnut antaa kysymyksiin ja väittämiin liittyen oikeaa tietoa (Hirsjärvi

ym. 2009, 195). Validiteetin kannalta kyselylomake oli tehtävä ja suunniteltava erityisen huolellisesti. Suoritimme kyselylomakkeen esitestaamisen ennen sen lähettämistä vartijoille, jotta saisimme tietoa, jos kysymykset tai väittämät olisivat olleet epäselviä. Emme myöskään voi olla varmoja, kuinka huolellisesti ja rehellisesti vastaajat ovat vastanneet kysymyksiin ja väittämiin. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden sen hetkinen mielentila on voinut myös vaikuttaa vastauksien luotettavuuteen. Pyysimmekin lähetekirjelmässä vastaajia ottamaan rauhallisen hetken kyselyyn vastaamisessa, jotta häiriötekijöitä olisi mahdollisimman vähän.

Luotettavuuteen vaikutti tutkimukseen osallistuvien määrä. Suurempi vastaajien määrä olisi antanut meille mahdollisuuden tehdä vielä luotettavamman johtopäätöksen poliisilaitoksen vartijoiden kokemasta työkyvystä. Vastausten frekvenssijakaumien ja prosenttiosuuksien kuvailun lisäksi tiivistimme tärkeimmät johtopäätökset sanallisesti. Vastausten tulkitsemisessa pyrimme mahdollisimman luotettavaan ja paikkaansa pitävään sanalliseen arvioon.

7.3 Omat oppimiskokemukset

Opinnäytetyöprosessin aikana saimme uutta tietoa työkyvystä ja siihen vaikuttavista tekijöistä, vuorotyöstä, työn kuormituksesta, työstä palautumisesta sekä elämäntapojen vaikutuksesta terveyteen. Opimme, että työkykyyn vaikuttavat monet asiat, eikä työkyky ole pysyvä tila vaan se vaihtelee elämäntilanteen, terveydentilan tai työssä tapahtuvien muutosten vuoksi. Muuttuva työkyky ja siihen liittyvät asiat ovat tärkeä tunnistaa. Jokainen työntekijä voi itse vaikuttaa työkykyynsä tekemillään valinnoilla, mutta myös työnantaja voi tukea työntekijän terveellisiä elämäntapoja ja vaikuttaa elintapakäyttämiseen. Opimme työpäivien aikaisen palautumisen merkityksestä ja keinoista.

Teoreettisen viitekehyksen tekeminen kehitti tiedonhakutaitojamme, englanninkielisten tutkimusten lukutaitoa ja tutkimusten kriittistä tarkastelua. Opinnäytetyöprosessi opetti meille tutkimuksen teon perusteista, menetelmistä ja niihin liittyvistä keskeisistä asioista. Valitsemamme aineistonkeruumenetelmä opetti meitä kysymysten ja kyselylomakkeen laatimisesta, analyysimenetelmistä ja tulosten analysoinnista.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista, opettavaista ja välillä haastavaa. Prosessi on vaatinut alusta alkaen hyvää suunnittelua ja aikatauluttamista, koska molemmilla on erilaiset elämäntilanteet. Asumme eri paikkakunnilla ja siksi koko prosessin ajan yhteydenpito on sujunut viestien ja Teams-puheluiden kautta. Opinnäytetyön tekemiseen varasimme aikaa noin 13 kuukautta. Aluksi aika tuntui todella pitkältä, mutta lopulta se antoi mahdollisuuden pitää opinnäytetyön teosta välillä taukoa. Elämä ei mene koskaan niin kuin on suunnitellut ja se on tuonut tähänkin prosessiin omat haasteensa, vaikka loppujen lopuksi kaikesta olemme selvinneet.

LÄHTEET

- Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Päivitetty 9.1.2020. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 9.1.2024].
- Duodecim. 2020. Sosiaalinen vuorovaikutus edistää aivojen ja mielen terveyttä koko elämän ajan. *Tiedotteet medialle* 3.3.2020. Saatavissa: <https://www.duodecim.fi/2020/03/03/sosiaalinen-vuorovaikutus-edistaa-aivojen-ja-mielen-terveytta-koko-elaman-ajan/> [viitattu 4.10.2023].
- Harilainen, J. 2023. Vuorotyön, väkivallan uhan ja yksintyöskentelyn vaikutus henkilöstön työhyvinvointiin poliisivankilassa. Turun ammattikorkeakoulu. Liiketalouden tradenomi. Urheilujohtaminen ja sponsorointi. Opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023052514076> [viitattu 22.11.2023].
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.137233?sid=4114481198> [viitattu 6.3.2024].
- Hopper, S. I., Murray, S. L., Ferrara, L. R. & Singleton, J. K. 2019. Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. *JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports* 17, 1855–1876. Verkkolehti. Saatavissa: https://journals.lww.com/jbisrir/Fulltext/2019/09000/Effectiveness_of_diaphragmatic_breathing_for.6.aspx [29.9.2023].
- Härmä, M., Hublin, C. & Puttonen, S. 2019. Miten yötyö vaikuttaa terveyteen? *Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim* 1, 27–34. Verkkolehti. Saatavissa: https://www.duodecimlehti.fi/duo14720_16.6.2023 [viitattu 17.7.2023].
- Härmä, M., Karhula, K., Puttonen, S., Ropponen, A., Koskinen A., Ojajärvi, A. & Kivimäki, M. 2018. Shift work with and without night work as a risk factor for fatigue and changes in sleep length: A cohort study with linkage to records on daily working hours. *Journal of Sleep Research* 28, 3. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/jsr.12658> [viitattu 15.9.2023].
- Jaakkola, K. 2018. Palaudu ja vahvistu. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elibs.com/fi/book/9789520402075/palaudu-ja-vahvistu> [viitattu 6.3.2024].
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja:89. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.136229?sid=4114506200> [viitattu 3.6.2023].
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Saaksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus.

Raportti 2018:4. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8> [viitattu 6.3.2024].

Laki poliisin säilyttämien henkilöiden kohtelusta 29.9.2006/841.

Mars matkalle! – Terveyttä työpaikoille s.a. Työterveyslaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/terveytta-tyopaikoille-suositukset> [viitattu 2.1.2024].

Martikainen, J. 2023. Vartija. Haastattelu 8.8.2023 Itä-Suomen poliisilaitos.

Mattila, A. 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> [viitattu 14.9.2023].

Metsähallitus. 2023. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta> [viitattu 5.10.2023].

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://www.finna.fi/Record/3amk.102984?sid=4114463531> [viitattu 6.3.2024].

Partonen, T. 2023. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 2.5.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01013> [viitattu 8.11.2023].

Pennonen, M. 2021. Itsetuntemuksesta apua työhyvinvointiin. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://www.finna.fi/Record/fikka.5461692> [viitattu 6.3.2024].

Poliisi. 2020. Itä-Suomen poliisilaitos, toimipisteet ja palvelut. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.9.2023. Saatavissa: <https://poliisi.fi/ita-suomen-poliisilaitos-toimipisteet> [viitattu 16.6.2023].

Psykososiaalinen kuormitus s.a. Työturvallisuuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/psykososiaalinen-kuormitus/> [viitattu 16.6.2023].

Rahikainen, A. 2023. Henkilöstösuunnittelija. Sähköpostiviesti 23.8.2023. Itä-Suomen poliisilaitos.

Riittävä uni. 2020. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 3.3.2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02713> [viitattu 23.2.2024].

Sosiaaliset suhteet. 2023. Terveyskylä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/sosiaaliset-suhteet> [viitattu 5.10.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Liikunnan terveyshyödyt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt> [viitattu 1.9.2023].

Terveyskylä. 2023. Työkykyinen, työkyvytön vai osatyökykyinen? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/ammattilaiset/ty%C3%B6kyvyn-tukeminen/ty%C3%B6kyky-huomioitava-kaikissa-terveydenhuollon-kohtaamisissa/ty%C3%B6kykyinen-ty%C3%B6kyvyt%C3%B6n-vai-osaty%C3%B6kykyinen> [viitattu 31.12.2023].

Terveystalo. 2021. Stressi auttaa toimimaan, mutta voi pitkään jatkuessaan uuvuttaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/stressi#Mit%C3%A4+stressi+on%3F> [viitattu 16.6.2023].

Työaikalaki 5.7.2019/872.

Työkyvyn johtaminen työntekijöille s.a. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/strateginen-tyokykyjohtaminen/tyokyvyn-johtaminen-tyontekijoille> [viitattu 1.10.2023].

Työn ja vapaa-ajan tasapaino s.a. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/palautu-aivotyossa-tietopankki/tyon-ja-vapaa-ajan-tasapaino> [viitattu 29.2.2024].

Työssä palautuminen s.a. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/palautu-aivotyossa-tietopankki/tyossa-palautuminen> [viitattu 29.2.2024].

Työterveyslaitos. 2020. Psykologinen palautuminen työstä- nämä kuusi kokemusta edistävät sitä. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/psykologinen-palautuminen-tyosta-nama-kuusi-kokemusta-edistavat-sita> [viitattu 19.9.2023].

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn tulkin perusteita. 2. uudistettu painos. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C, 22. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos. E-kirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-8091-8> [viitattu 3.6.2023].

Uni ja palautuminen s.a. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/uni-ja-palautuminen> [viitattu 7.1.2024].

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Saaksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Raportti 2018:12. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3> [viitattu 18.9.2023].

Vuorotyö s.a. Työterveyslaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoaika/vuorotyö> [viitattu 7.8.2023].

Wiik, M. 2020. Harri Launonen työskentelee elämän varjopuolella: "Putkan joulussa ei polteta kynttilöitä tai jaeta paketteja". *Motiivi* 21.12.2020. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://motiivilehti.fi/lehti/artikkeli/harri-launonen-tyosentelee-elaman-varjopuolella-putkan-joulussa-ei-polteta-kynttiloita-tai-jaeta-paketteja/> [viitattu 1.11.2023].

YTHS. 2022. Sosiaaliset suhteet. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/> [viitattu 15.8.2023].

KUVALUETTELO

Kuva 1. Vartijoiden työtehtävät (Martikainen 2023)

Kuva 2. Työkyvyn johtaminen työntekijöille s.a. Työterveyslaitos. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/strateginen-tyokykyjohtaminen/tyokyvyn-johtaminen-tyontekijoille> [viitattu 20.3.2024].

Kuva 3. UKK-instituutti. 2022. Aikuisten liikkumisen suositus. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> [viitattu 20.3.2024].

Kuva 4. Tutkimuskysymys 1 ja työkykyyn (osio 2) liittyvät vastaukset prosentteina

Kuva 5. Tutkimuskysymys 1 ja vuorotyöhön ja kuormitukseen (osio 3) liittyvät vastaukset prosentteina

Kuva 6. Tutkimuskysymys 1 ja stressiin (osio 4) liittyvät vastaukset prosentteina

Kuva 7. Tutkimuskysymys 1 ja voimavaroihin ja työpäivien aikaiseen palautumiseen (osio 5) liittyvät vastaukset prosentteina

Kuva 8. Tutkimuskysymys 2 ja elämäntapoihin (osio 6) liittyvät vastaukset prosentteina

Kuva 9. Tutkimuskysymys 3 ja vuorotyöhön ja kuormitukseen (osio 3) liittyvät vastaukset prosentteina

Kuva 10. Tutkimuskysymys 3 ja stressiin (osio 4) liittyvät vastaukset prosentteina

Kuva 11. Tutkimuskysymys 3 ja voimavaroihin ja työpäivien aikaiseen palautumiseen (osio 5) liittyvät vastaukset prosentteina

Kuva 12. Tutkimuskysymys 3 ja elämäntapoihin (osio 6) liittyvät vastaukset prosentteina

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Tiedonhaku- ja taulukko

Taulukko 2. Osioiden 2–5 väittämät tutkimuskysymyksiin liittyen

Taulukko 3. Osioiden 6–7 väittämät ja kysymykset tutkimuskysymyksiin liittyen

Taulukko 4. Tutkimuskysymykseen 1 liittyvät väittämät

Taulukko 5. Tutkimuskysymykseen 2 liittyvät väittämät ja kysymykset

Taulukko 6. Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin yössä?

Taulukko 7. Kuinka monta tuntia nukut yövuoron jälkeen?

Taulukko 8. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa?

Taulukko 9. Tutkimuskysymykseen 3 liittyvät väittämät ja kysymykset

Kirjallisuuskatsaus

Tutkimuksen bibliografiset tiedot	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset	Oma intressi opinnäytetyösi kannalta
Härmä, M., Karhula, K., Puttonen, S., Roppinen, A., Koskinen A., Ojajarvi, A. & Kivimäki, M. 2018. Shift work with and without night work as a risk factor for fatigue and changes in sleep length: A cohort study with linkage to records on daily working hours.	Arvioida onko jatkuvalla vuorotyön tekemisellä yhteys lisääntyneeseen väsymykseen ja unen pituuden muutosten riskiin 24 tunnin aikana. Eriteltynä vuorotyö yötyön kanssa ja ilman yötyötä.	Prospektiivinen kohorttitutkimus, jossa tehtiin 4- ja 6-vuotisia seurantatutkimuksia (perustaso vuonna 2008, seurantatutkimukset vuonna 2012 ja 2014). 3 679 kokopäiväisen sairaalatyöntekijän vastaukset unen kestoon ja väsymykseen liittyen, sekä yhteys työvuoroihin.	Vuorotyö, joka sisältää yötyötä lisää palautumisen tarvetta työvuorojen jälkeen. Palautumisen tarve näkyy vapaapäivän aikana koetun väsymisen ja unen pituuden kasvuna.	Poliisivartijat tekevät vuorotyötä, joka sisältää yötyötä. Heidän kokema palautumisen tarve työvuoron jälkeen.
Hopper, S. I., Murray, S. L., Ferrara, L. R. & Singleton, J. K. 2019. Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. <i>JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports</i> 17, 1855–1876.	Vähentääkö palleaahengitys psykologista ja fysiologista stressiä 18- vuotta tai yli täyttäneillä aikuisilla?	Katsausartikkeli, jossa kolme tutkimusta.	Palleahengityksellä on mahdollisesti positiivisia vaikutuksia stressin vähentämiseksi.	Hyödyllinen katsausartikkeli, johon otetut tutkimukset keskittyvät ainoastaan palleaahengitykseen ainoana interventiona.
Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Mänistö, S. & Saaksjärvi, K. 2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto	Tavoitteena selvittää Suomen aikuisväestön ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia.	FinRavinto -tutkimus sisälsi kaksi 24-tunnin ruoankäyttöhaastattelua, joista toinen toteutettiin kasvokkain tutkittavan kanssa ja	Ravintosuositusten mukaisesti lounaan tulisi olla kolmannes päivän energiasaannista, jotta päiväsaikaan tulisi	Säännöllinen ruokailurytmi voi olla haastavaa pitää vuorotyössä. Tässä tutkimuksessa näkyy sitä, että kuinka paljon säännöllisyyttä

<p>2017 -tutkimus. Raportti 2018:12.</p>		<p>toinen myöhemmänä ajankohdana puhelimitse. Tämän lisäksi täytettäväksi tuli kyselylomake. Otokoko 3099 ihmistä.</p>	<p>syötyä tarpeeksi. Liian vähäinen syöminen kostautuu useasti illasta, joka johtaa kovaa nälän vuoksi liialliseen syömiseen ja ahmimiseen.</p>	<p>noudatetaan ja mitä siitä seuraa, jos päivällä energiansaanti jää liian vähäiseksi.</p>
<p>Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Saaksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Raportti 2018:4</p>	<p>Tavoitteena selvittää aikuisväestön liikuntatottumuksia.</p>	<p>FinTerveys 2017 -tutkimuksen liikuntatilastossa osallistuneita on 7050. Tietoja kerättiin kahdessa eri vaiheessa. Kysely 1 ja 2.</p>	<p>Tutkimuksen mukaa 39 % miehistä ja 34 % naisista saavutti terveysliikuntasuosituksen.</p>	<p>Liikunta pitäisi olla jokaisella jollain tapaa omissa elämäntavoissa läsnä.</p>

Kyselytutkimuksen lähetekirjelmä

Hei,

Tämä viesti on tarkoitettu kaikille Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoille.

Olemme fysioterapeuttiopiskelijoita ja olemme selvittämässä opinnäytetyösämme Itä-Suomen poliisilaitoksen vartijoiden omia kokemuksia työkyvystään ja työkykyyn liittyvistä asioista. Osallistumalla kyselyyn annat meille tärkeää tietoa ja olet osaltasi vaikuttamassa työpaikkasi työhyvinvoinnin kehittämiseen.

Webropol-kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyyminä, emmekä pysty yhdistämään vastauksia tiettyyn henkilöön. Käytämme aineistoa vain opinnäytetyöhömme ja aineisto on vain opinnäytetyön tekijöiden käytössä. Tutkimusta ja opinnäytetyötä varten kertynyt aineisto hävitetään opinnäytetyön julkistamisen jälkeen. Olemme vaitiolovelvollisia ja käsittelemme tutkimusaineistoa luottamuksellisesti tutkimuksen jokaisessa vaiheessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyyn osallistumalla annat samalla suostumuksen osallistumisestasi.

Kyselyssä on monivalintakysymyksiä sekä väittämiä. Lopussa on myös mahdollisuus kirjoittaa vapaasti lisää niin halutessasi. Vastaamiseen menee aikaa noin 5 minuuttia.

Pyytäisimmekin sinua ottamaan työpäivästä rauhallisen hetken ja vastaamaan kyselyyn. Toivomme, että jokainen vartija osallistuu kyselyyn.

Jos opinnäytetyöhön tai kyselyyn liittyen herää minkäänlaisia kysymyksiä, vastaamme niihin mielellämme.

Linkki kyselyyn: <https://link.webropolsurveys.com/S/33695FE2B8D14253>

Vastausaikaa on 18.12.2023 klo 23.59 saakka.

Kiitos jo etukäteen vastauksistasi!

Ystävällisin terveisin

Helvi Seppänen, chese002@xamk.fi

Emmi Tistelgren, cemti004@xamk.fi

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, XAMK
Savonlinnan Kampus

Kyselylomake

WEBROPOL-KYSELY

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyyminä, emmekä pysty yhdistämään vastauksia tiettyyn henkilöön tai sähköpostiosoitteeseen. Jos tietoomme tulee jotakin henkilökohtaisesti tunnistettavaa materiaalia, korvaamme sen keinotekoisilla tunnisteilla.

Kyselyssä on monivalintakysymyksiä sekä väittämiä. Lopussa on myös mahdollisuus kirjoittaa vapaasti lisää niin halutessasi. Vastaamiseen menee aikaa noin 5 minuuttia.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyyn osallistumalla annat samalla suostumuksen osallistumisestasi ja siitä, että voimme käyttää vastauksia tutkimuksessamme ja opinnäytetyössämme.

1. Ikäryhmäni

- 18-30 v
- 31-40 v
- 41-50 v
- 51-60 v
- yli 60 v

2. Olen työskennellyt poliisivartijana

- alle 5 vuotta
- 6-10 vuotta
- 11-15 vuotta
- 16-20 vuotta
- yli 21 vuotta

3. Virkapaikkani sijaitsee

- Etelä-Savossa
- Pohjois-Savossa
- Pohjois-Karjalassa

4. Työkyky koostuu ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Valitse sopivin vaihtoehto jokaisen väittämän kohdalta.

	1=Täysin eri mieltä	2 =Melko eri mieltä	3 = En osaa sanoa	4 =Melko samaa mieltä	5 =Täysin samaa mieltä
Henkilökohtaiset voimavarani ja työni ovat yhteensopivat ja tasapainossa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työkykyni on tällä hetkellä hyvä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole työkykyä rajoittavia tuki- ja liikuntaelinsairauksia, kuten esim. selkäsairauksia, niska- ja hartiasseudunvaivoja, olkapäävaivoja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ole masentunut tai ahdistunut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysinen terveyteni ei aiheuta minussa huolta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykinen terveyteni ei aiheuta minussa huolta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Vuorotyö ja työn kuormitus. Valitse sopivin vaihtoehto jokaisen väittämän kohdalta. * Jos et tee vuorotyötä, jätä vastaamatta kahteen ensimmäiseen väittämään.

	1=Täysin eri mieltä	2 =Melko eri mieltä	3 =En osaa sanoa	4 =Melko samaa mieltä	5 = Täysin samaa mieltä
* Koen, että vuorotyö on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti terveyteeni, (esim. uniongelmät, väsymys, mielenterveysongelmät, stressi, ruuansulatuselimistön oireet).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
* Koen, että vuorotyö on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiini.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työn kuormitus on vaikuttanut viimeisen vuoden aikana negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiini, (esim käyttäytymisen ja/ tai tunnetason muutoksina, muistivaikeuksina, työnhallinnan katoamisena, fyysisinä kipuina tai elimistön toimintahäiriöinä).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työn kuormitus on vaikuttanut heikentävästi unen laatuani viimeisen vuoden aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole tarpeeksi keinoja hallita työn kuormitustekijöitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole tarpeeksi keinoja, joilla edistän omaa työhyvinvointiani vuoro- ja epäsäännöllisessä työssä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Stressi. Valitse sopivin vaihtoehto jokaisen väittämän kohdalta.

	1=Täysin eri mieltä	2 =Melko eri mieltä	3 =En osaa sanoa	4 =Melko samaa mieltä	5 =Täysin samaa mieltä
Stressi on aiheuttanut minulle fyysisiä oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. sydämentykytystä, päänsärkyä, vatsavaivoja, huimausta).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressi on aiheuttanut minulle psyykkisiä oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. muistin pätkimistä, ahdistuneisuutta, unen häiriöitä, ärtymystä).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressi on aiheuttanut minulle sosiaalisia oireita viimeisen vuoden aikana, (esim. perheongelmia parisuhdeongelmia, eristäytymistä).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että fyysiset voimavarani eivät palaa vapaa-ajalla riittävästi työpäivän aikana koetusta stressistä ja kuormituksesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole keinoja, joilla pystyn hallitsemaan stressiä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Voimavarat ja työpäivien aikainen palautuminen. Valitse sopivin vaihtoehto jokaisen väittämän kohdalta.

	1=Täysin eri mieltä	2 =Melko eri mieltä	3 =En osaa sanoa	4 =Melko samaa mieltä	5 =Täysin samaa mieltä
Työ antaa minulle voimavaroja. Työ on esim. palkitsevaa, merkityksellistä, onnistun työssäni, pystyn vaikuttamaan työssäni, työroolit ja työn tavoitteet ovat selkeät.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omat henkilökohtaiset asenteeni esim. optimisimi, sinnikkyys, joustavuus ja hyvä itsetunto antavat voimavaroja työhön.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen olevani työntekijänä tärkeä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielestäni töihin on kiva tulla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on riittävästi keinoja, joilla edistän työpäivien aikaista palautumista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen palautuvani työstä hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on mahdollisuus pitää riittävästi taukoja työssäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän työpäivän tauot tehokkaasti palautumiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Elämäntavat. Valitse sopivin vaihtoehto jokaisen väittämän kohdalta.

	1=Täysin eri mieltä	2 =Melko eri mieltä	3 =En osaa sanoa	4 =Melko samaa mieltä	5 =Täysin samaa mieltä
Olen tietoinen terveellisten elämäntapojen merkityksestä työkyvyn ylläpitämisessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämäntapani tukevat toimintakyväni ja työssä jaksamistani hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidän huolta omasta jaksamisestani ja hyvinvoinnistani riittävästi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on riittävästi voimavaroja ja keinoja vaikuttaa omaan terveyteeni ja hyvinvointiini.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on tarpeeksi tietoa ja erilaisia keinoja, joilla pystyn tukemaan palautumistani vapaa-ajalla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työn ja muun elämän yhteensovittaminen onnistuu hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työ ja muu elämä toimivat toistensa vastapainoina ja vietän täysipainoista ja aktiivista vapaa-aikaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan ja pystyn irrottautumaan työstä helposti työvuoron jälkeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön säännöllisesti ja terveellisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin yössä? Valitse sopivin vaihtoehto.

- alle 6 tuntia
- 6-8 tuntia
- yli 8 tuntia

10. Kuinka monta tuntia nuket yövuoron jälkeen (aamulla tai päivällä)? Valitse sopivin vaihtoehto.

- En nuku ollenkaan
- 4-6 tuntia
- yli 7 tuntia

11. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat keskimäärin liikuntaa? Valitse sopivin vaihtoehto.

- En ollenkaan
- 1-2 tuntia
- 3-4 tuntia
- 5-6 tuntia
- yli 7 tuntia

12. Kuinka näet omien elämäntapojesi vaikutuksen työn kuormitukseen, palautumiseen ja yleiseen hyvinvointiin? Millaisia parannuksia voisit harkita/ tehdä näiden tekijöiden optimoimiseksi?