

FIRSTBEAT –HYVINVOINTIANALYYSI POLIISIN TYÖN PALAUTUMISEN JA HYVINVOINNIN MAHDOLLISTAJANA

Hanna Björkman

AMK/2015

Tiivistelmä

Tekijä	Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike	
Hanna Björkman	Poliisi AMK 2015/2A Opinnäytetyö	
Julkaisun nimi	Julkisuusaste	
FirstBeat –hyvinvointianalyysi poliisin työn palautumisen ja hyvinvoinnin mahdollistajana	Julkinen	
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi	Opinnäytetyön muoto	
Heli Jalander, Jaakko Kauppila	toiminnallinen	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Poliisin työ on viimeisien vuosien aikana ollut vahvassa muutospaineessa. Vuoden 2010 tehdyssä henkilöstöbarometrissä näkyy, että suurin osa työntekijöistä voi hyvin. Henkilöstöbarometrissä ei kuitenkaan saa selvyttä siihen, palautuvatko työntekijät työstään eikä myöskään siitä, miten hyvin työntekijät voivat työhyvinvoinnin näkökulmasta. Muutosten tuulessa on haastavaa saada julkiseen tietoon työntekijöiden todellista työkykyä.</p> <p>Tutkimuskohteenani on kaksi naispoliisia, jotka ovat työskennelleet poliisin työssä noin kymmenen vuotta. Molemmat testihenkilöt työskentelevät rikostutkinnassa. Heillä molemmilla on perhettä. Opinnäytetyössäni selvitetään Firstbeat -hyvinvointianalyysillä mitattuna palautuvatko he työstään sekä teema-haastattelulla selvitetään heidän tämänhetkistä työhyvinvointia.</p> <p>Tuloksista selvisi, että molemmat palautuvat työstään hyvien yöunien johdosta. Päivän aikana molemmilla poliiseilla oli stressiä paljon (positiivista ja negatiivista) ja työpäivän aikana ei palautumisjaksoja ollut riittävästi. Haastatteluissa nousi esiin se, että työ on jopa niin stressaavaa, että sillä on vaikutusta perhe-elämään. Lisäksi hankalissa ja haastavissa työtilanteissa toivottiin esimieheltä välineitä niiden ratkaisemiseksi. Tutkinta-ajat on pidentyneet ja molemmat henkilöt olivat huolestuneita kansalaisten oikeusturvan toteutumisesta. FirstBeat- hyvinvointianalyysi olisi hyvä työväline mittaamaan muidenkin poliisien palautumista sekä työhyvinvointia.</p>		
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
34+ 7 liitesivua	02/2017	2015 ONT
Avainsanat		
hyvinvointi, poliisi, uni, stressi, palautuminen, First Beat		

Sisällys

1	TUTKIMUKSEN JOHDANTO	2
2	POLIISIKOULUSTUS	3
3	POLIISIN TYÖ	4
4	STRESSI	5
5	UNI	8
5.1	Unen vaiheet	9
5.2	Vuorokausirytm	10
5.3	Univaje	10
5.4	Univaje ja elämänrytmi	11
6	LIIKUNTA	13
7	HYVINVOINTI	16
7.1	Firstbeat- hyvinvointianalyysi	16
7.2	Hyvinvointimittari	17
8	TUTKIMUSONGELMA JA MENETELMÄT	20
9	TUTKIMUSTULOKSET	22
9.1	Yhteenvedo FirstBeat -hyvinvointianalyseistä	22
9.2	Teemahaastattelu	31
10	POHDINTA	34
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	40

1 TUTKIMUKSEN JOHDANTO

Sain idean opinnäytetyön aiheesta aiemmasta työstäni. Olen toiminut reilut 13 vuotta liikunnanohjaajana, minä aikana olen toiminut monenlaisissa työyhteisöissä ja nähnyt monenikäisiä työntekijöitä. Liikunnanohjaajan työssä olen törmännyt monenlaisiin tapoihin johtajaa ja kohdella työntekijöitä sekä saanut todistaa, miten eri johtamis- ja työtavat vaikuttavat työntekijöiden jaksamiseen.

Suomessa puhutaan paljon siitä, miten työntekijöitä vähennetään ja työhön jäävien työntekijöiden työtaakkaa lisätään. Pahimmillaan tilanne voi on sellainen, että yksi ihminen tekee kahden ja puolen ihmisen työt. Liikunnanohjaajan työssä kiinnostuinkin työhyvinvoinnista ja työurien pidentämisen haasteista. Erityisesti minua kiinnostaa ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Miten työtaakka vaikuttaa työssä jaksamiseen? Vaikuttaako työssä jaksaminen vapaa-aikaan ja jos, niin miten? Jaksaaiko vapaa-ajalla vielä harrastaa itselle mieluisia asioita vai viekö työ kaikki voimat?

Jokaisella on päivittäin enemmän tai vähemmän stressiä. Stressin määrä ei kuitenkaan voi olla liian suuri viikosta tai jopa vuodesta toiseen. Liiallinen stressi voi kehittyä jossain elämänvaiheessa jopa työuupumukseksi asti (Huotari & Vuorensyrjä 2011, 8). Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, miten poliisin työ ja vapaa-aika vaikuttavat noin nelikymppisiin naisiin. Tutkimuksen testihenkilöinä toimivat kaksi naispoliisia, joista toinen on 36-vuotias ja toinen 38-vuotias. Heidän työnsä poliisina on suhteellisen samanlaista, mutta elämäntilanteet erilaiset.

Nelikymppiset kokevat usein ruuhkavuosien aikana ja hieman niiden jälkeenkin jaksavansa hyvin työssään. Perhe-elämäkin on usein hyvällä mallilla. Osa kokee kyseisessä elämänvaiheessa, lasten ollessa vielä pieniä, avioeron ja kokevat kaikesta huolimatta olevansa henkisesti ja fyysisesti balanssissa. Vuoden 2010 Poliisin henkilöstöbarometrissä 35-39-vuotiaat antoivat nykyiselle työkyvyllään numeraalisen arvion 8.3. (arviointiasteikolla 1-10) ja terveydelleen arvion 4.3 (arviointiasteikolla 1-5) (Vuorensyrjä 2012, 46). Henkilöstöbarometrin tuloksista voi tulkita, että henkilöstöbarometriin vastanneet 769 poliisia kokevat olevansa hyvässä työkunnossa niin henkisesti kuin fyysisestikin. Barometri ei kuitenkaan kerro kyselyyn vastanneiden kehon todellista fyysistä kuormitustilaa. Tutkimuksiin ja kyselyihin vastatessa on helppo vastata kaiken olevan kunnossa, vaikka todellisuudessa asia ei ehkä olekaan niin: lapset saattavat esimerkiksi nukkua katkonaisia unia ja päiväkotij- ja työrytmin yhteensovittaminen voi olla vaikeaa. Arjen ”kaaosta” on helppo selittää ”lapsiperheen elämään kuuluvaksi”, mutta todellisuudessa keho voi olla ylikuormitustilassa.

Henkilö, joka elää hektistä lapsiperhe-elämää, ei välttämättä osaa tulkita kehon fyysisiä oireita hälyttäväksi ja samaa toimintamallia jatketaan vuosikausia. Käytän tässä opinnäytetyössäni nk. Firstbeat -hyvinvointianalyysia, joka kertoo kehon stressitilasta, palautumisesta, yönestä, virkeystasosta, liikunnasta ja kalorien kokonaiskulutuksesta. Menetelmällä on mahdollista saada ihmisen omaa arviota objektiivisempaa tietoa kehon fysiologisesta tilasta. Huomionarvoista on, että Firstbeat -mittaus ei tee eroa positiivisen ja negatiivisen stressin välillä, sillä se perustuu sydämen sykkeen seurantaan.

2 POLIISIKOULUSTUS

Tutkimuksen kannalta on tärkeää tietää, minkälaisen peruskoulutuksen poliisit saavat ennen työelämäänsä menoa. Koulutuksella on tärkeä rooli, koska sillä voidaan vaikuttaa työntekijän valmiuksiin tehdä töitä. Peruspilarien ympärille on helpompi rakentaa työhön liittyviä malleja.

Suomen poliisikoulutus uudistui vuoden 2014 alussa. Aikaisemmin poliisin ammattipätevyden sai noin kahden ja puolen vuoden peruskoulutuksella, mutta uudistuksen myötä siitä tuli kolmivuotinen AMK -koulutus. Aikaisempi peruskoulutus oli 165 opintopistettä, kun taas nykyinen AMK -tutkinto on 180 opintopisteen laajuinen. Koulutusta uudistettiin, koska haluttiin poliisin koulutuksen vastaavan laajuudeltaan ja rakenteeltaan muita yleisen koulutusjärjestelmän tutkintoja. Uudistuksen tavoitteena oli päivittää koulutus paremmin nykyistä työelämää vastaavaksi. Ensimmäiset AMK -opiskelijat aloittivat opiskelun elokuussa 2014. Poliisikoulutus järjestetään Tampereen Hervannassa sijaitsevassa Poliisiammattikorkeakoulussa. (Polamk 2010/2011, 9, 2016.)

Kuvassa 1. näkyy poliisin AMK -tutkinnon rakenne. Ensin opiskellaan 1,5 vuotta, jonka jälkeen on vuorossa työharjoittelu. Työharjoittelu kestää kymmenen kuukautta. Harjoittelun jälkeen palataan kuudeksi kuukaudeksi opintojen pariin päättämään opinnot.



Poliisi (AMK) -tutkinto 180 op

Poliisityötä tukeva osaaminen 26 op		Rikostorjunta- ja tutkinta-osaaminen 18 op	Valvonta- ja hälytystoiminta-osaaminen 24 op		Yhteiskunnallisen turvallisuuden kehittämisosaaminen 32 op		
Orientoivat opinnot 3 op	Poliisiviestintä 3 op		Valvonta- ja hälytystoiminnan perusteet 3 op		Poliisi, yksilö ja yhteiskunta 4 op	Poliisin lupahallinto 3 op	
Ruotsin kieli ja viestintä 3 op	Englannin kieli ja viestintä 3 op		Liikenne-turvallisuus 7 op		Poliisitoiminnan suunnittelu ja johtamisen perusteet 6 op		Tutkimus, kehittäminen ja innovaatiot 7 op
Ajotekniikka ja -taktiikka 3 op	Liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky 3 op		Operatiivinen kenttätöiminta ja sen johtaminen 14 op		Poliisitoiminnan oikeudellinen perusta 12 op		
Voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat 8 op		Esitutkinta 15 op					
Ammatillista osaamista edistävä harjoittelu 55 op							
Poliisityöskönnön tukitoiminnot 1 op		Valvonta ja hälytystoiminta 27 op		Rikostorjunta ja tutkinta 22 op		Asiakaspalvelu ja lupahallinto 5 op	
Vapaasti valittavat opinnot 10 op							
Opinnäytetyö 15 op							

Kuva 1. AMK -tutkinnon rakenne (Polamk, 2016)

3 POLIISIN TYÖ

Tässä kappaleessa kerrotaan, millaisiin monipuolisiin työtehtäviin poliisi työssään joutuu ja millaisia ominaisuuksia poliisilta vaaditaan. On tärkeää ymmärtää poliisin työtehtävien laatua, jotta voi arvioida työn fyysistä ja psyykkistä kuormittumista.

Konstaapeli on poliisimiehistön jäsen, joka työskentelee erilaisissa rikostutkinta- ja kenttätehtävissä. Konstaapeleita työskentelee poliisilaitoksissa, keskusrikospoliisissa sekä suojelupoliisissa. Työajat riippuvat työtehtävistä. Työ voi olla kolmivuorotyötä tai työtä voidaan tehdä toimistotyöajan puitteissa, kello 8.00 ja 16.00 välillä. Työtehtävät edellyttävät muun muassa hyviä vuorovaikutustaitoja sekä ajantasaisen lainsäädännön tuntemista. Erityisesti kenttätehtävissä vaaditaan hyvää fyysistä kuntoa, koska työtehtävissä joudutaan liikkumaan ja toimimaan nopeasti olosuhteiden niin vaatiessa. Fyysisen kunnan lisäksi kirjallinen ja suullinen ilmaisutaito ovat tärkeitä elementtejä poliisin työssä. Työssä kohdataan ihmisiä, jotka ovat erilaisissa, usein vaikeissakin, elämäntilanteissa: on voinut tapahtua kuolema, perheenjäsen on voinut kadota tai parisuhteessa on kohdattu väkivaltaa. Erilisten ihmisten kohtaamisessa ja heidän asioidensa hoitamisessa poliisilta vaaditaan palveluhenkisyttä, sovittelu- ja neuvottelutaitoja, oikeudenmukaisuutta, diplomaattisuutta ja rohkeutta. Koska poliisin työtehtävät ovat usein ennalta arvaamattomia, vaaditaan työssä myös hyvää stressinsietokykyä, nopeaa harkintakykyä sekä kykyä toimia johdonmukaisesti. On oltava oma-aloitteinen, mutta samalla on osattavat toimia johdon alaisuudessa. (Ammattinetti 2016.)

Poliisin tehtäviin kuuluu yhteiskunnan yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen, rikosten ennalta estäminen, rikosten tutkinta sekä rikosten syyteharkintaan saattaminen. Työtä tehdään tänä päivänä paitsi ihmisten parissa ja toimistossa myös internetissä. Yleisimpiä kenttätöitä ovat rikos-, onnettomuus-, ja vaaratilanteet (mm. pahoinpitely, näpistys, epäiltyjen kiinniottaminen ja liikenneonnettomuudet). Annettu tehtävä hoidetaan niin pitkälle, kuin poliisin valtuudet antavat myöten. Näihin valtuuksiin kuuluvat muun muassa epäillyn kiinni ottaminen, rikospaikatutkinta kuten materiaalin kerääminen rikospaikalta, valokuvaus ja piirroukset, rikosilmoitusten tekeminen sekä esitutkintapöytäkirjojen laadinta syyttäjälle. Poliisi tekee työssään myös ennalta estävää työtä kuten valvoo nopeusrajoitusten noudattamista ja tarkastaa liikenteessä olevien kulkuneuvojen- ja kuljettajien liikennekelpoisuuksia. Lisäksi annetaan virka-apua muille viranomaisille. Esimerkiksi lasten huostaanottotapauksessa poliisi voi auttaa sosiaaliviranomaisia. (Ammattinetti 2016.)

Rikostutkinnassa työskentelevä tutkii talous- ja omaisuusrikoksia, huumorikoksia, väkivaltarikoksia tai tekee ns. teknistä rikostutkintaa. Rikostutkinnassa tehdään paljon kirjallista työtä: tehdään rikosilmoituksia, suunnitellaan ja toteutetaan kuulusteluja tai tutkitaan rikospaikalta taltioituja materiaaleja. Rikostutkinnassa työskentelevältä poliisilta vaaditaan luovaa ja loogista ajattelua sekä erityisesti pitkäjänteisyyttä, sillä ”jutut” voivat venyä useamman vuoden pituisiksi. Edellä mainitut poliisin ominaisuudet pätevät myös rikostutkinnassa. Lisäksi rikostutkijan on osattava poimia asiakirjoista olennainen tieto. Esimerkiksi kaikki, mitä kenttäpartio on kirjannut, ei välttämättä pidä paikkaansa kuulustelun jälkeen. (Ammattinetti 2016.)

4 STRESSI

Jokainen ihminen kokee jonkin verran stressiä. Oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeää oppia tunnistamaan, milloin oma elimistö on stressitilassa. Tällöin asiaan voi reagoida ja liikaa stressiä voi tarvittaessa lievittää. Stressillä tarkoitetaan tilaa, jossa keho reagoi psyykkisesti ja fyysisesti elämän haasteisiin ja muutostilanteisiin. Stressi voi olla motivoiva ja aktiivinen tila tai se voi olla kehon hälytystila, jolloin ihmisen fysiologiset ja psykologiset selviytymisstrategiat aktivoituvat. Stressiä syntyy usein silloin, kun paineet käyvät suureksi. Stressiä koetaan psyykkisesti mielen tasolla sekä fyysisinä oireina tai reaktiivina (Peltomaa 2015, 49.)

Pitkään stressaantuneena olleella ihmisellä kortisoli- ja adrenaliinitasot ovat ympäri vuorokauden korkealla, mikä voi heikentää vuorokausi- ja unirytmää (Hansen & Sundberg 2014, 117.) Stressiä aiheuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Sisäisiä stressitekijöitä ovat muun muassa alkoholin käyttö, univaje ja epäterveellinen ruokavalio. Ulkoisia stressitekijöitä ovat muun muassa työhön liittyvä stressi, sosiaaliin suhteisiin liittyvä stressi, viha, jännitys ja taloudelliset vaikeudet. Jokainen ihminen kokee stressin eri tavalla. (Aalto 2006, 2829; Firstbeat Technologies Oy 2016; Kotiranta & Seppänen 2016, 162; Peltomaa 2015 51, 67.)

Stressitila laukaisee elimistössä fysiologisen sarjan. Hypotalamus, lisämunuaisten kuorikerros sekä sen ydin aktivoituvat, jolloin aivolisäkkeestä erittyy ACTH:ta (kortikotropiinia) vereen. Tällöin lisämunuaisten kuorikerroksesta erittyy kortisolia. ACTH vaikuttaa elimistössä hajottavasti, jolloin se vähentää valkuaisainesynteesiä ja lisää valkuaisaineiden pilkkoutumista. Stressitilan aikana ihmisten toimintavalmiutta nostavien adrenaliinin ja noadrenaliinin määrä elimistössä lisääntyy. Myös kipua lievittävän endorfiinin erityis lisääntyy. (Peltomaa 2015, 5556.)

Stressissä ihmisen elimistöön muodostuu ylijännitystila, jonka aikana stressihormonien erityis lisääntyy, hengitystaajuus ja sydämen syke kiihtyy, verenpaine kohoaa, veren soke-ripitoisuus nousee ja psyykinen aktiivisuus lisääntyy. Autonomisen hermoston sympaattinen osa aktivoituu stressin aikana. Stressi on parasympaattisen hermoston hälytystila jolloin parasympaattinen hermosto valmistaa elimistön toimintakyvyn ylläpitoon. (Peltomaa 2015, 52.) Ongelmalliseksi stressi muodostuu vasta pitkittyessään, sillä tällöin elimistön sopeutumismahdollisuudet vähenevät. Liian pitkään jatkunut stressitila ei palauta kehoa normaalitilaan, vaan pahimmillaan tila kehossa kroonistuu ja vireystila jää korkealle. (Aalto 2006, 28; Mustonen, Mälkiä & Vuorensyrjä 2011,171; Peltomaa 2015, 53.)

Stressin vaikutuksia kehoon ja työkykyyn on tutkittu paljon. Stressi ei aina ole negatiivista, vaan se voi olla myös positiivista. (Aalto 2006, 27; Firstbeat Technologies Oy 2016; Heinenon 2006, 5; Nummelin 2008, 75.) Positiivisella stressillä saadaan parannettua työkykyä hetkellisesti. Liiallinen stressi taas voi aiheuttaa sen, ettei ihmisen kapasiteetti prosessoida stressiä enää riittä ja keho menee ylikuormitustilaan. Tällöin yksilön voimavarat vähenevät huomattavasti. Pahimmillaan voidaan puhua uupumuksesta, joka vaikuttaa ihmiseen negatiivisesti. Stressi vaikuttaa myös ihmisen vastustuskykyyn, joten stressaantunut ihminen

sairastuu helpommin. Joskus ihmisen on vaikea havaita omaa stressitilaansa. Psykologiset ja fysiologiset muutokset kehossa voivat heikentää tietoisuutta omasta kehosta. Monenlaiset stressin taustalla olevat psykologiset tilat vaikuttavat ihmisen autonomiseen sääntelyyn. Tämä vaikuttaa sykkeeseen ja sykevälivaihteluihin. Stressin tutkiminen fysiologisilla västeillä auttaa löytämään kehon stressitilan. (Aalto 2006, 28; Heinonen 2006, 5; Härmälä & Sallinen 2004, 70; Nummelin 2008, 7576; Peltomaa 2015, 52, 53, 67.)

Stressitilanteissa käytämme kahta hyvinkin erilaista toimintatapaa. *Emootiokeskeisessä tavassa* ihminen pyrkii vähentämään stressitekijän tuomaa epämiellyttävää oloa puuttumatta kuitenkaan itse stressitekijään. Ihminen turvautuu psyykkisiin puolustusmekanismeihin eli defensesihin kuten käyttää enemmän alkoholia ja tupakkaa, syö epäterveellisemmin tai vähentää liikunnan harrastamista. (Aalto 2006, 28.) Defenssien käyttäminen sitoo energiaa, joten ihminen voi väsyä nopeasti. Toinen tapa on ns. *ongelmakeskeinen toimintatapa*. Tällöin stressitekijää ei jätetä ulkopuoliseksi, vaan siihen tartutaan aktiivisesti. Tässä tavassa kartoitetaan ongelma ja mietitään kyseiseen ongelmaan sopivin ratkaisu. Toimintatavalla pyritään puuttumaan pieniin ongelmiin aikaisessa vaiheessa, jotta välttyttäisiin isommilta ongelmilta. Jotta ongelma-keskeinen ratkaisumalli toteutuisi mahdollisimman tehokkaasti, pitää työntekijöillä olla mahdollisuus nostaa ongelmia esiin. Lisäksi koko työyhteisön aina esimiehiä myöten pitää olla mukana prosessissa. (Härmälä & Sallinen 2004, 7374.)

Stressin oireet. Stressin oireita ovat esimerkiksi ajatusten harhailu, keskittymiskyvyn heikkeneminen ja työn kokeminen merkityksettömäksi. Yksityiskohtaisemmat asiat nousevat kokonaiskuvan yläpuolelle, asioita unohdellaan tai jätetään jopa hoitamatta. Fyysisiä oireita ovat hermostunut käytös kuten esimerkiksi kynsien pureskelu tai sormien naputtelu, henkisiä oireita taas esimerkiksi ali- tai ylivire, väsymystila, masennus, ahdistus, saamattomuus, turhautuminen, toivottomuus, levottomuus, kärsimättömyys, muistihäiriöt, unihäiriöt tai jopa vihamielisyys. Käytösoireina voidaan nähdä esimerkiksi ylireagointia ja keskittymisvaikeuksia (jännittyneisyys, ”lyhytpinnaisuus”, kireys, mielialamuutokset, yleisväsymys ja motivaation puute). Sairauksista esimerkiksi erilaiset niska-, vatsa- ja selkävaivat, pääsäryn eri muodot, lihaskivut ja -säryt, astma, seksuaaliset ongelmat, ylipaino, iho-oireet ja hermostoperäiset sairaudet voivat olla stressiperäisiä. (Aalto 2006, 2829, Kotiranta & Seppänen 2016, 162; Nummelin 2008, 7879; Peltomaa 2015, 53, 56; Siimes 2008, 24.)

Työ ja stressi. Kaikilla työtä tekevilla on työstressiä ja pieni stressi on normaalia. Työstressissä on kysymys tilanteesta, jossa työn vaatimukset ovat ristiriidassa työntekijän osaamisen, voimavarojen, odotusten ja tarpeiden kanssa. Pienestä työstressistä voi kuitenkin tulla ajan myötä pitkäkestoista ja jossakin vaiheessa se voi alkaa vaikuttamaan negatiivisesti esimerkiksi unen laatuun. Nukahtaminen ja unessa pysyminen saattavat vaikeuttaa unen kesto lyhetä ja unen laatu heiketä. (Peltomaa 2015, 57, 70.)

Pystyäkseen vähentämään työstressiä, on mietittävä työn tekemisen olosuhteita. Voidaanko stressiä madaltaa etukäteen tai voidaanko ongelmatilanteisiin puuttua jo varhaisessa vaiheessa? Stressitekijöihin voi vaikuttaa sekä työntekijä itse että työyhteisö. Ruotsalainen stressitutkija Lennart Levi (2001) on listannut asioita, joita noudattamalla työstressiä voi vähentää. Hänen mukaansa työntekijöillä on oltava riittävästi aikaa tehdä työnsä tyydyttävästi ja kaikilla on oltava selkeä kuva työtehtävistään. Heillä on oltava mahdollisuus vaikuttaa työnsä lopputulokseen ja tuntea ammattitilpeyttä. Vastuiden ja toimivallan on oltava

tasapainossa. Työntekijän on myös tiedettävä organisaation päämäärät ja arvot ja nämä sovitetaan yhteen työntekijöiden omien päämäärien ja arvojen kanssa aina, kun se vain on mahdollista. Työntekijöitä on lisäksi palkittava hyvistä suorituksista. Heillä on oltava jonkinlainen kanava, jonka kautta he voivat tuoda esiin epäkohtia. Kun palaute on saatu oikealle henkilölle, pitää asia käsitellä viivyttämättä ja asiallisesti. Työpaikalla on Levin mukaan myös edistettävä suvaitsevaisuutta, turvallisuutta ja oikeudenmukaisuutta. (Levi 2001, 35.)

Yksilöllä on monenlaisia keinoja hallita stressiä. Tärkeintä on tunnistaa stressin oireet ja mistä stressi on syntynyt. Kun on tiedostanut tämän, on mietittävä, pystyykö muuttamaan ajatuksiaan ja toimintatapojaan toisenlaisiksi vai hyväksyykö itsensä ajatustensa kanssa. On hyvä miettiä pystyykö itse vaikuttamaan stressiä aiheuttavaan tekijään, vai onko kyseessä asia, johon ei itse voi vaikuttaa. On tärkeää keskittyä asioihin, joihin voi itse vaikuttaa. Jos tuntuu, ettei osaa hallita stressin tunnetta, asioista kannattaa keskustella esimiehelle, työkavereille ja ystäville. Mahdollisuuksien mukaan kannattaa hakeutua avun piiriin, jotta asiat eivät kasaudu liian suuriksi. (Nummelin 2008, 94.)

Työkyvyn heikkeneminen. Voidessaan hyvin työntekijä tunnistaa omat rajansa ja tietää voimavaransa. Lisäksi hän on osaa sovittaa yhteen työn ja vapaa-ajan. Tänä päivänä työn tekeminen on entistä vuorovaikutteisempaa, mikä voi rasittaa työntekijää henkisesti. Joudutaan olemaan toisten ihmisten kanssa, vaikka juuri sinä päivänä ei tekisi mieli olla ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa lainkaan. Työkyky voi jossain kohtaa työelämää muuttua heikommaksi lääketieteellisen sairauden, vamman tai vian vuoksi, mutta myöskin psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien vuoksi. Yksityiselämän ongelmat voivat vaikuttaa työkykyyn hetkellisesti tai pidemmälläkin aikavälillä. (Nummelin 2008, 9192, 99.)

Työkyvyn heikkenemistä voidaan arvioida myös työyhteisön työilmapiiriin huonontumisena. Voimavarat, jotka ovat ennen antaneen lisäenergiaa ovatkin nyt vaihtuneet negatiivisiksi. Voi olla kiire, työn jakamisen ja vastuiden kanssa voi olla epäselvyyksiä ja vaikuttamismahdollisuuksia tuntuu olevan entistä vähemmän – tämä kaikki voi laskea työkykyä merkittävästi. Pahimmillaan työkyvyn heikkenemisestä voi tulla sosiaalinen ongelma työyhteisössä. Työntekijän suoriutumiskyky heikkenee, työmotivaatio laskee ja ammatillinen itsetunto heikkenee. Työntekijä voi käyttäytyä itseään kohtaan puolustautuvampana, koska pelkää oman toimintakykynsä heikentymisen puolesta. Tästä voi aiheutua työkavereiden välille eripuraa ja yhden henkilön muuttunut käytös heijastuu muualle työyhteisöön. Työkyky voi myös heikentyä pikku hiljaa ja vaikutukset voivat tulla vasta jälkijunassa. Esimiehen kannalta haasteellisimpia ovat tilanteet, joissa työkyvyn heikkenemiselle on joku muu kuin terveydellinen syy. Tärkeää olisi, että ongelmat tunnistettaisiin ja niihin puututtaisiin ajoissa. Kun ongelmia ilmenee, työnantajan pitäisi pohtia työssä jaksamisen lisäksi myös työntekijän kuormitustekijöitä. (Nummelin 2008, 99101, 108.)

Terveyttä vaarantava kuormittuneisuus voi olla fyysistä, psyykkistä tai laadullista. Työyhteisössä voidaan arvioida kuormittuneisuutta tarkastelemalla koko työyhteisön muuttuneita käytäntöjä. Esimerkiksi työmotivaatio on voinut laskea usealla työntekijällä ja työn laatu on heikentynyt. Työt eivät suju aikaisempaan tahtiin, koetaan väsymystä ja turhautumista. Poissaolot ovat voineet lisääntyä merkittävästi ja työyhteisössä on havaittavissa alkoholin liikakäyttöä. (Nummelin 2008, 105.)

5 UNI

Työ on nykyään entistä vaativampaa niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Työajat ovat muuttuneet epäsäännöllisemmiksi ja töissä voidaan olla aikaisesta aamusta iltamyöhään. Henkilöstön vähentäminen on voinut lisätä muiden kuormaa; yksi saattaa tehdä kahden ihmisen työn. Työn vaatimustason nousu vaatii ihmisen keholta valppautta ja luovaa ajattelua. Myös omaan kuntoon nähden liian rasittava liikunta vaikuttaa ihmiseen negatiivisella tavalla. Jos riittävästä ravinnosta ja palautumisesta ei huolehdi, keho alkaa reagoimaan ylikuormitustilaan. Ensimmäiset merkit ylikuormituksesta näkyvät usein uneen liittyvissä asioissa. (Härmälä & Sallinen 2004, 57, 13; Kotiranta & Seppänen 2016, 122.)

Tutkimuksissa on pyritty selvittämään, mitä uni on. On saatu selville, että uni ei ole irrallinen osa ihmisen kehoa, vaan aktiivinen tapahtuma, jonka avulla ihminen palautuu päivän rasituksesta. Päivän aktiviteetit vaikuttavat uneen. Hedersjö Björnin (2013) kirjassa kerrotaan, että unitutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että unen tehtävä on palauttaa ihmistä. Osa tutkijoista näkee unen tehtäväksi aivosolujen ylläpitämisen ja palauttamisen, osa taas on sitä mieltä, että unen tarkoitus on energiavarastojen täydentäminen.

Unitutkijat eivät ole pystyneet selvittämään unen ja valveen tarkkaa rajaa, mutta he ovat saaneet selville näiden välisen siirtymän. Vireystilan vaihtelut näkyvät keskus- ja autonomisen hermoston sekä lihaksiston toiminnoissa. Unta mitataan useilla eri menetelmillä. Helpoin tapa tutkia unta on seurata nukkumis- ja heräämisaikoja. Tämä tutkiminen voidaan toteuttaa unipäiväkirjan avulla, jolloin unipäiväkirjaan kirjoitetaan kaikki päivään liittyvä (First Beat technologies 2016). Ihminen voi analysoida itse unenlaatuaan ilman laboratorioolosuhteita seuraamalla, nukkuuko läpi yön vai herääkö useita kertoja yössä. Laboratorioolosuhteissa unta tutkitaan fysiologisilla mittauksilla, joissa selvitetään unen aikaisia silmien liikkeitä ja lihasjännitystä sekä hengitystä, sydämen sykettä ja veren happikylläisyyttä. Tärkein mittari on aivosähkökäyrä. Sen avulla saadaan tietoa siitä, miten sähköinen aivo toiminta muuttuu unen aikana. (Härmälä & Sallinen 2004, 1821.)

Unen sopivaa pituutta on tutkittu ainakin 1970-luvulta lähtien. Amerikkalaiset tutkijat W.E. Webbin ja H.W. Agnewin olivat 1970-luvulla lähtien sitä mieltä, että ihmisen pitäisi nukkua kymmenen tuntia päivässä. Englantilaiset psykologit Yvonne Harrison ja Jim Horne puolestaan totesivat tutkimuksissaan, että ihminen pystyy nukkumaan yli oman fysiologiansa unentarpeensa yli. Vuosikymmenten aikana eri tutkimuksissa on päädytty siihen, että unen tarve on yksilöllinen: toinen selviää kuuden tunnin yönillä, toinen voi tarvita unta kymmenenkin tuntia. Unentarve vaihtelee myös iän myötä: vauvat nukkuvat kaiken aikaa, teini-ikäisenä unta tarvitaan paljon, työssä unentarve on vähäisempää, mutta vanhemmiten se taas kasvaa. Siinä missä ikääntynyt pystyy kompensoimaan yönien vähyyttä päiväunilla, ei työikäisellä ole siihen useinkaan mahdollisuutta. (Hedensjö 2013, 138; Härmälä & Sallinen 2004, 10, 18; Kotiranta & Seppänen 2016, 122.)

5.1 Unen vaiheet

Uni voidaan jakaa kahteen eri vaiheeseen: rem-uneen (rapid eye movements) ja nonrem-uneen. Nonrem -univaihe jaetaan edelleen kolmeen eri vaiheeseen unen syvyyden mukaan: torke, kevyt uni ja syvä uni. Torke -vaiheessa silmät ovat kiinni ja ajatukset lähtevät harhailemaan. Vaihetta ei yleisesti koeta varsinaiseksi uneksi, sillä vaikka yhteys ulkoiseen ympäristöön heikkenee ja aivojen suorituskyky on heikentynyt merkittävästi, jonkinlainen tietoisuus ympäristöstä säilyy. Aivosähkökäyrässä näkyy muutoksia ja valvetilan rentouden aikana oleva alfa-taajuus korvaantuu hitaammalla theta -aktiivisuudella. Torke -vaiheessa ei vielä tapahdu unen eheyttäviä tehtäviä, vaan vaihe toimii porttina syvempään uneen. (Hedensjö 2013, 86; Härmälä & Sallinen 2004,2628.)

Kun torke-vaihe on ohitettu, uni siirtyy kevyen unen vaiheeseen. Yhteys ulkoiseen ympäristöön heikkenee huomattavasti ja aivosähkökäyrässä nähdään suuria, hetkellisiä jännitevaihteluita, joita kutsutaan k-komplekseiksi. Univaiheelle ovat tyypillistä ns. unisukkulat, jotka näkyvät hetkellisinä rytmimuutoksina Eeg:ssä. Noin puolet ihmisen unesta on kevyttä unta. Jo minuutin kestänyt kevyen unen vaihe voi tuntua kehossa siltä, kuin olisi nukkunut pidempäänkin. Kevyen unen aikana toimintakykyä palauttavat toiminnot alkavat aktivoitua. Tässä vaiheessa ihminen voidaan herättää helposti unesta. (Hedensjö 2013, 87; Härmälä & Sallinen 2004, 28.)

Kolmannessa, ns. syvän unen vaiheessa ihminen on pidemmän aikaa eristyksistä ulkoisesta ympäristöstä. Hengitys on syvää ja syke matalalla. Rentoutuminen on voimakkaan aktiivista. Aivokäyrä muuttuu niin, että hidastaajuinen delta-aalto on aktiivinen ja puolet aivosähkökäyrästä on korkean amplitudista. Nämä kuvaavat elintoimintojen hitautta. Syvä-uni on tärkeä elpymisen indikaattori. Elpymisen aikana aivojen energiavarastot täyttyvät, solut uusiutuvat, elimistö korjaa itseään, lihakset kasvavat sekä kasvuhormonia erittyy. Syvän unen vaiheesta herätessään ihminen on usein unenpöpperöinen. Aikuisten unesta noin neljäsosa on syvää unta. (Härmälä & Sallinen 2004,28; Kotiranta & Seppänen 2016, 122.)

Rem-unta kutsutaan myös vilke-uneeksi. Se on valveenkaltaista ja sen aikana esiintyy mielikuvia sekä ajattelua. Ajattelu ja logiikka ovat kuitenkin erilaisia kuin valveilla ollessa. Unet voivat tuntua todelta ja emotionaalisesti eläviltä. Ihminen voi sisällyttää rem-uneen ulkoisia tapahtumia, mikä ehkäisee heräämistä. Rem-unen aikana myös uudet motoriset taidot ja suoritustekniikat sisäistyvät. Rem -unella on merkitystä ihmisen tunne-elämän tasapainottamisessa. (Hedensjö 2013, 8487, 91; Kotiranta & Seppänen 2016, 122.) Noin viidesosa aikuisen unesta on rem-unta.

Rem- ja nonrem- unien lisäksi yöuneen liittyy valveilla oloa. Herääminen pari kertaa yössä on normaalia, mikäli unenpäästä saa uudelleen kiinni noin kymmenessä minuutissa. Kesken unien herääminen tapahtuu usein aamuyön aikana, jolloin suurin osa syvästä unesta on nukuttu ja pahin unen tarve on helpottanut. Torke-uni ja liikkuminen lisäävät heräämisen herkkyyttä. (Härmälä & Sallinen 2004, 29.)

5.2 Vuorokausirytmii

Ihminen tarvitsee unta, jotta hän pysyy päivällä työkykyisenä. Unen määrä ja laatu vaikuttavat ihmisen vireyteen samoin kuin vuorokauden aika. Yleisesti puhutaan 24-vuorokausirytmistä: päivällä jaksamme olla hyvin hereillä, yöllä kehon sisäinen taas pyrkii kertomaan, että kehon pitäisi levätä. Vuorokausirytmii säilyy, vaikka nukkuminen ja fyysinen tekeminen ympäristössä muuttuisivatkin. Sisäinen kello kehossa prosessoi valo-pimeysrytmii ja säätelee ihmisen kehoa kyseiseen, siinä hetkessä olevaan tilaan: pimeällä levätään ja valoisaan aikaan aktivoitutaan. Sisäisen kellon periaatteena on kuitenkin ympäristön antamat signaalit. Valo-pimeusrytmii pitää olla olemassa, jotta keho toimii kyseisellä 24-tunnin rytmillä. (Hedensjö 2013, 4344; Härmälä & Sallinen 2004,3335.)

Vaikka ihmiset elävät pääsääntöisesti normaalissa 24-tunnin rytmisissä, ovat ihmisten sisäiset rytmit kuitenkin eri ajoissa. Osa on aamuihmisiä ja osa iltaihmiisiä. Aamuihmisillä vuorokaudenrytmii on aikaisempi. He haluavat mennä aikaisemmin nukkumaan kuin iltaihmiiset. Iltaihmiiset ovat aamuisin väsyneempiä ja kokevat unentarpeensa olevan suurempi. Iltaihmiiset nukkuvat työviikolla vähemmän ja viikonloppuisin pidempään. Aamu- ja iltatyypisyys määräytyy pääosin geneettisesti, mutta ikääntyminen lisää enemmän aamutypistä rytmisyyttä. (Hedensjö 2013, 4344; Härmälä & Sallinen 2004, 37.)

Vuorotöissä vuorokausirytmii voi mennä sekaisin. Töitä tehdään eri aikaan kuin mitä oma luonnollinen vuorokausirytmii on. Rytmien sekaisuus voi rasittaa kehoa enemmän kuin normaalisti. Se voi myös häiritä sosiaalista elämää. (Til 2016.) Jokaiselta ihmiseltä pitäisi löytyä oma biologinen kellonsa, jotta jokainen voisi säädellä valveilla olon toimintatapoja omanlaisikseen (Hedensjö 2013, 10).

5.3 Univaje

Työterveyslaitos on tehnyt tutkimuksia muun muassa unesta ja työssä jaksamisesta. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että univaje on suomalaisten keskuudessa hyvinkin yleistä. Vakavaa univajetta on kuitenkin suhteellisen vähän. Vuoden 1997 tutkimuksissa kävi ilmi, että noin kolmannes 24-65 -vuotiaista nukkui vähintään yhden tunnin liian vähän. Työssäkäyvillä riski univajeen mahdollisuuteen on kolminkertainen eläkeläisiin ja työttömiin nähden. Huomionarvoista on, että kolme vuotta myöhemmin (vuonna 2000) tehdyn tutkimuksen mukaan joka kymmenes suomalainen oli tyytymätön uneensa. Lisäksi tutkimuksessa kävi ilmi, että joka kymmenes kertoo väsymyksen haittaavan työntekoa. Unitutkijoiden Maurice M. Ohayonin ja Markku Partisen tutkimuksissa on käynyt ilmi, että noin kolmasosalla suomalaisista on unettomuusoireita kolme kertaa viikossa. Joka kymmenellä oireet olivat niin vakavia, että ne luokiteltiin jo unihäiriöksi. Tutkimuksissa on selvinnyt univajeen lisäävän riskiä työtaturmiin. Torbjörn Åkerstedtin tutkimuksessa on selvinnyt, että unettomuusoireet sekä väsymystä aiheuttava vuorotyö kaksinkertaistivat riskin joutua kuolemaan johtavaan työtaturmaan. Samassa tutkimuksessa selvisi, että univaikeudet kaksinkertaistavat riskin nukahtaa työssä tahattomasti. Univaikeustutkimuksissa on käynyt ilmi, että suomalaisilla on enemmän unettomuutta kuin esimerkiksi italialaisilla ja saksalaisilla. (Härmälä & Sallinen 2004,11, 1415)

Univaje vaikuttaa elimistöön negatiivisesti. Väsymys vaikuttaa ihmisen aistitoimintoihin, fyysiseen ja psyykkiseen suorituskykyyn sekä oppimiseen. Univaje vaikuttaa myös tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn sekä havainto- ja hahmotuskykyyn. Lisäksi se heikentää elimistämme vastustuskykyä infektioille. Akuutissa univajeessa valkosoluissa, lymfosyyteissa ja elimistön luonnollisissa tappajasoluissa tapahtuu muutoksia soluryhmien määrässä ja toiminnassa. Univaje nostaa c-reaktiivisen proteiinin (CRP) määrää. CRP:n nousu on yleistä bakteeritulehduksissa ja kudonvaurioissa. Univaje vaikuttaa negatiivisesti myös hormonitoimintaan. Kasvuhormonin tuotanto heikkenee ja stressihormonien tuotanto kasvaa. Lisämunuaisten kuoresta erittyy kortisolia, joka on yksi tärkeimmistä hormoneista. Kortisoli edistää kehon stressitilan sopeutumista äkilliseen stressitilaan ja pyrkii vähentämään elimistön tulehdusreaktioita. Kortisolin määrä vaihtelee vuorokauden aikana paljon. Univaje lisää syketaajuuden ja verenpaineen nousua sekä aiheuttaa muutoksia rasva-aineenvaihdunnassa. Univaje vaikuttaa myös mielialaan: alakuloisuus lisääntyy, tarmokkuus vähenee, sekavuus lisääntyy, pinna kiristyy ja vihamielisyys voi vallata mieltä. Univajeen aiheuttamat mielialamuutokset voivat olla voimakkaitakin, sillä usein univajeen taustalla on stressi, joka taas lisää jännittyneisyyttä, levottomuutta sekä hermostuneisuutta. Univaje heikentää kykyä keskittyä asioihin ja uusien ratkaisumallien löytäminen voi vaikeutua. Toisin sanoen stressi nostattaa elimistön vireystilaa, mutta univaje heikentää toimintakykyä. Pahimmillaan univaje aiheuttaa masentuneisuutta. (Härmälä & Sallinen 2004, 47, 6263; Kotiranta & Seppänen 2016, 122; Peltonen 2015, 57;)

Univajeen ja vuorotyön sairausriskit Työstressi ja epäsäännölliset työajat ovat yleisimmät syyt krooniselle univajeelle. Vuoro- ja yötyö aiheuttavat enemmän vakavia terveyshaittoja. Vuoro- ja yötyöläisille tapahtuu tapaturmia ja onnettomuuksia enemmän kuin päivätyöläisille. Haavaumat vatsassa sekä pohjukaissuolessa, sepelvaltimotauti, aivoveritulpat ja rintasyöpä ovat hyvin yleisiä vuorotyöläisillä. Vuorotyö voi altistaa sydämen rytmihäiriöille sekä painon nousulle. Sepelautivaara nousee vuorotyöläisellä noin 40 prosenttiin. Rintasyövän vaara on 35-60 prosenttia suurempi kuin päivätyöläisillä. Syy suurempaan riskiin sairastua syöpään on alentunut pimeähormonin erittyminen. Vuorotyötä tekevillä naisilla on todettu korkeampi keskenmenoriski ja heidän lastensa syntymäpaino on alhaisempi. (TII 2016). Myös ruoansulatuselimistön toiminnan häiriöt ovat yleisiä. Oireina ovat usein närästys, ilmavaivat sekä vatsakivut. Lisäksi vatsahaavariski on kohonnut. Vaikka riskit kasvavat vuorotyössä, myös perintötekijät ovat tärkeässä asemassa riskialttiutta pohdittaessa. Esimerkiksi jos suvussa on toisen tyyppin diabetesta, ihmisellä on 50 prosentin mahdollisuus saada toisen tyyppin diabetes. (Härmälä & Sallinen 2004, 50; TII 2016.)

5.4 Univaje ja elämänrytmi

Elämänrytmistä johtuva univaje voidaan jaotella kolmeen kategoriaan: 1) riittämätön aika nukkumiseen, 2) ensisijainen unen häiriintyminen ja 3) toissijainen unen häiriintyminen.

Riittämättömän ajan nukkumisessa ongelmana on työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen. Ihminen aliarvioi unen merkitystä. Ensisijaisessa unen häiriintymisessä oireina ovat unettomuus tai unen aikana olevat hengitysvaikeudet kuten esimerkiksi uniapnea. Toissijaisessa unen häiriintymisessä on kysymys elämäntavoista ja elämänrytmistä aiheutuvia unettomuusoireita. Tähän kategoriaan kuuluvat myös fyysisen tai psyykkisen sairauden aiheut-

tamat unettomuusoireet. Elämäntavoissa ongelmana on poikkeavat työajat, epäsäännöllinen elämänrytmi, stressi ja epäedulliset nukkumisolosuhteet. Fyysisiä tai psyykkisiä sairauksia voivat olla depressio, ahdistuneisuus, vaikeat ruumiilliset sairaudet sekä kipua aiheuttavat sairaudet.

Työaikoihin on viime vuosikymmenten aikana tullut paljon muutoksia. Henkilötyövuosia on vähennetty ja työskentelyä on tehostettu. Laissa on määritelty, että enimmäistyöaika on 48 tuntia viikossa. Usealla työaika kuitenkin ylittyy joka viikko ollen jopa yli 50 tuntia. On tutkittu, että univajeen riski kaksinkertaistuu, jos viikkotyöaika ylittää 50 tuntia. Työn vaativuutta pitää tarkastella suhteessa työhön ennen kuin voidaan tehdä laajoja päätelmiä univajeen riskistä. Työn joustavuus on yksi keino säädellä työaikoja kohtuullisiksi. (Härmälä & Sallinen 2004, 6465.)

Ikä ei vaikuta unettomuuden määrään, mutta se muuttaa unettomuuden luonnetta. Nuoret valvovat myöhään, jolloin aamulla herääminen vaikeutuu. Valvominen aiheuttaa usein unirytmien sekavuutta. Keski-ikäisillä nukahtamisongelmat ja yöheräilyt lisääntyvät, mutta toisaalta unen tarve on heillä vähäisempi. Miesten univajeiden syyt ovat usein työstressi sekä liiallinen työmäärä, ei niinkään perheestä johtuvat syyt. Keksi-ikäisten naisten univajeen syitä ovat usein lapset, perhe-elämän ongelmat sekä stressi. Vaihdevuosien aikana naisia valvottavat hormonihäiriöt. Tutkimuksissa on saatu myös selville, että naiset tarvitsevat yöunta enemmän kuin miehet. Naisten ja miesten välisten nukkumiserojen on tulkittu johtuvan kulttuurillisista ja ajankäytöllisistä syistä, ei biologisista eroista. Unirytmien ja unettomuusongelmat ovat syntyneet osana laajempaa yhteiskunnallista muutosta, joka on kestänyt noin sata vuotta. Fysiologiamme ei ole pysynyt muutoksessa mukana. (Härmälä & Sallinen 2004,12,17.)

6 LIIKUNTA

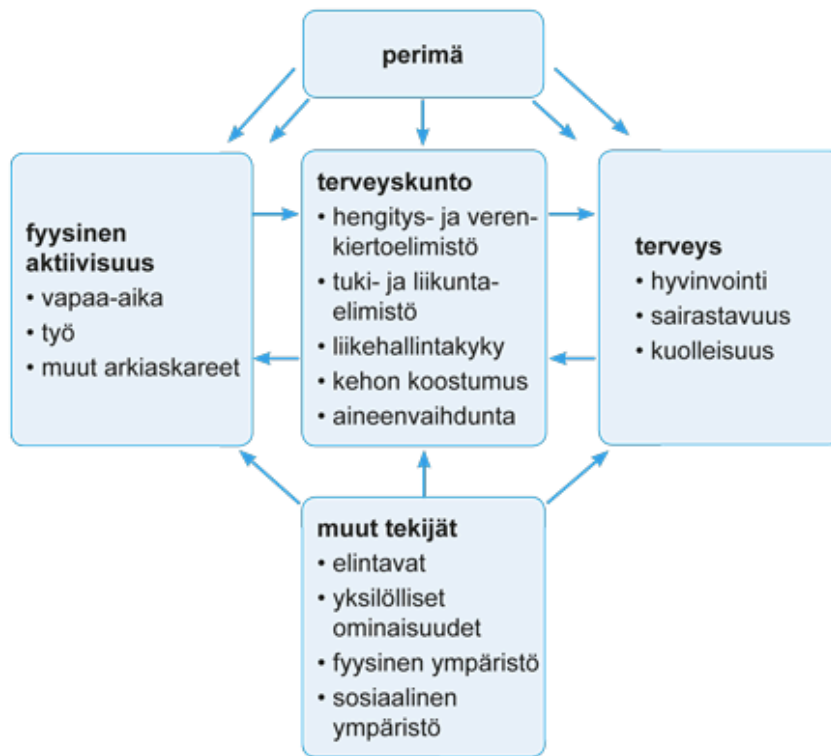
Liikunta on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Liikunnan terveydelliset vaikutukset perustuvat aineenvaihdunnan ja elintoimintojen muutoksiin (Kotiranta & Seppänen 2016, 32.) Liikunnan harrastamisen aikana verenkierto nopeutuu, jolloin happea ja energiaa kulkeutuu aivoihin ja lihaksiin. Lisäksi hiilidioksidin ja maitohapon poistuminen elimistöstä tehostuu. Liikunta nostaa kehon lämpötilaa ja kehon jännitykset laukeavat. Liikunnallisessa rasituksessa keho tuottaa endogeenisiä opioideja, beta-endorfiini -stressihormonia, kortisolia sekä kasvuhormonia. Näiden yhteisvaikutuksesta liikunta tuottaa mielihyvän tunnetta. Liikunta vaikuttaa elimiin ja elinjärjestelmiin, jotka kuormittuvat kyseisellä liikunta kerralla. Yleisesti ne ovat luut, lihakset, jänteet, sydän, verisuonisto ja keuhkot. Liikunta vaikuttaa myös kudoksiin ja elimiin, jotka ovat keholle tärkeitä säätelyn, huollon sekä energiantuotannon näkökulmasta (hormonaalinen ja neuraalinen säätely, rasva-, sokeri- ja valkuaisaineenvaihdunta). (Kotiranta & Seppänen 2016, 32.)

Säännöllisellä liikunnalla on positiivinen vaikutus ihmisen mieleen ja fyysiseen olemukseen. Vaikutus kehoon on välitön, mutta ohimenevä. Säännöllinen liikunta parantaa suorituskykyä. (Kotiranta & Seppänen 2016, 32.) Liikkuva ihminen saa enemmän aikaa, on energisempi ja hänen on helpompi hallita painoaan. Liikunta parantaa unen laatua, voi vähentää kipuja ja särkyjä sekä parantaa keskittymis- ja oppimiskykyä. Myös henkinen tasapaino voi löytyä liikunnan kautta. (Aalto 2006, 3637, 117; Kotiranta & Seppänen 2016, 32, 152.)

Jo yhdellä liikuntakerralla voidaan saavuttaa lääkkeen kaltaisia vaikutuksia. 20-30 minuutin mittainen reippailu vaikuttaa verenpaineeseen sekä kolesteroliaineenvaihduntaan lääkkeen kaltaisesti. Liikunnalla on harvoin negatiivisia sivuvaikutuksia. (Aalto & Seppänen 2016, 61.) Liikunnan vaikutukset kehossa riippuvat käytettävästä harjoitusmenetelmästä, harjoitusten tehosta, liikunnan säännöllisyydestä sekä yksilöllisistä tekijöistä. Liikunnan vaikutuksia ei voi kuitenkaan varastoida, vaan kuntoa on ylläpidettävä säännöllisesti liikuen. (Kotiranta & Seppänen 2016, 38.) Kolmen kuukauden säännöllisellä kuntoilulla kestävyys- ja lihaskunto paranee, verenpaine laskee sekä liikkuvuus parantuu. Kuuden kuukauden harjoittelulla saadaan aikaan rakenteellisia muutoksia. Paino tippuu, keho tiivistyy ja lihasmassa kasvaa. (Aalto & Seppänen 2016, 61.) Säännöllisen liikunnan lisäksi ravinto, riittävä lepo sekä lihashuolto ovat tärkeitä lisäelementtejä, jotka parantavat fyysistä ja henkistä kuntoa. Kun on fyysisesti hyvässä kunnossa, palautuu paremmin fyysisestä ja psyykkisestä stressistä. Liikunnassa on löydettävä tasapaino, jotta stressi ei siirtyisi liikuntaan. Liikuntaa tulisi harrastaa silloin, kun se tuntuu hyvältä ja pitäisi valita laji, joka miellyttää. (Aalto 2006 3637, 117.)

Kuvassa 2. oleva Liikunta-kunto-terveys viitekehys kertoo, mistä tekijöistä kokonaisvaltainen terveys koostuu ja miten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa terveyteen.

Liikunta-kunto-terveys



Liikunta-kunto-terveysviitekehys
(Bouchard and Shephard 1994).

Kuva 2. Liikunta-kunto-terveys viitekehys (UKK-Instituutti 2016)

Terveysliikunta. Kestävyystyyppinen harjoittelu sekä hyvä hapenkuljetuselimistön kunto ennaltaehkäisevät sairauksia, jotka kohdistuvat sydän- ja verenkiertoelimistöön sekä aineenvaihduntaan. Kestävyystyyppinen matalatehoinen liikunta vahvistaa lihasten kykyä käyttää happea hyväkseen ja näin vahvistaa hapenkuljetuselimistön toimintavalmiuksia. (Kotiranta & Seppänen 2016, 32.) Riittävän hyvä lihaskunto ja -tasapaino ennaltaehkäisevät tuki- ja liikuntaelimiin kohdistuvia vaivoja ja sairauksia. Jotta lihastasapaino olisi tasapainossa, pitää lihaskunto sekä lihasten ja nivelten liikkuvuus yksilöön nähden olla tasapainossa. Veren kiertäminen lihaksissa varmistaa, että lihakset ja aivot saavat riittävästi happea. Vireystila paranee ja päivittäiset työt onnistuvat paremmin. (Aalto 2006, 37.)

UKK- instituutti (2016) on kehitellyt liikuntapiirakan (kuva 3.), jonka avulla voidaan arvioida, mikä liikuntamäärä olisi terveyden kannalta riittävä. Kestävyyskuntoa kehittävää liikuntaa pitäisi harrastaa viikossa 2,5 tuntia. Liikuntamuotona toimivat muun muassa kävely, pyöräily tai vaikkapa marjastus. Vaihtoehtoisesti voi harrastaa hieman rasittavampaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Tällaisina liikuntamuotoina toimivat esimerkiksi juoksu, hiihto tai porraskävely. Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa pitäisi harrastaa kaksi kertaa viikossa. Tällaisia liikuntamuotoina ovat esimerkiksi kuntosali, pallopelit ja venyttely.

Uusien näyttöjen mukaan liikkuminen minimisuosituksia enemmän edistää terveysvaikutuksia (UKK- instituutti 2016). Fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia terveysvaikutuksia. Elinikä pitenee ja elämänlaatu, muisti ja keskittymiskyky paranevat. Lisäksi liikunta pienentää riskiä sairastua masennukseen ja ahdistukseen. Fyysinen aktiivisuus myös suojaa tyypillisiltä kansansairauksilta, kuten sydän- ja verisuonitaudeilta, aikuistyyppin diabetekselta, osteoporoosilta, dementialta sekä aivohalvaukselta. Se myös vahvistaa sydäntä ja pienentää kaatumis- ja luukadon riskiä. (Hansen & Sundberg 2014, 12.)



Kuva 3. UKK-instituutin liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2016)

7 HYVINVOINTI

Hyvinvointi koostuu subjektiivisesta hyvinvoinnin kokemuksesta, objektiivisista tekijöistä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista. Subjektiivinen hyvinvointi on ihmisen oma kokemus hyvinvoinnistaan. Objektiivisella hyvinvoinnilla taas tarkoitetaan niitä asioita tai tekijöitä, jotka mahdollistavat hyvinvoinnin (aineelliset -, sosiaaliset - ja psykologiset tekijät). Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat mm. työilmapiiri ja johtamisen käytännöt. (Blom & Hautaniemi 2009, 23, 30.)

Subjektiivista kokemusta hyvinvoinnista mitataan usein neljällä eri tekijällä. Taloudellisilla ja aineellisilla tekijöillä, työn rasisitustekijöillä, työn voimavaratekijöillä sekä työhyvinvoinnin sosiaalisella ulottuvuudella. Taloudellisia ja aineellisia tekijöitä mitattaessa huomioidaan palkkaus, uramahdollisuudet ja työsuhteen määräaikaaisuus sekä työn varmuus. Kun halutaan saada tietoa työn rasisitustekijöistä, mitataan usein työaika, työn vaatimustasoa sekä rasittavuutta, työn määrää ja kiirettä työssä, kontrollin muotoja sekä työn ja perheen yhteensovittamisongelmia. Työn voimavara- ja rasisitustekijöitä mitattaessa huomioidaan työilmapiirin muutokset (esim. ristiriidat ja kilpailuhenki), ammattiosaamisen hyväksikäyttö työpaikalla, koulutus, työautonomia, työajan joustavuus sekä työn monimuotoisuus. (Blom ym. 2009, 23, 3132.)

7.1 Firstbeat- hyvinvointianalyysi

Firstbeat Tecknologies Oy on perustettu vuonna 2002. Yhtiön perustajilla on kokemusta fysiologian tutkimisesta, matemaattisesta mallintamisesta sekä käyttäytymistieteiden alueilta. Yhtiön kehittämää Firstbeat -hyvinvointianalyysiä on käytetty mm. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksessa (KIHU) kilpaurheilijoiden ylikunnon mittaamisessa.

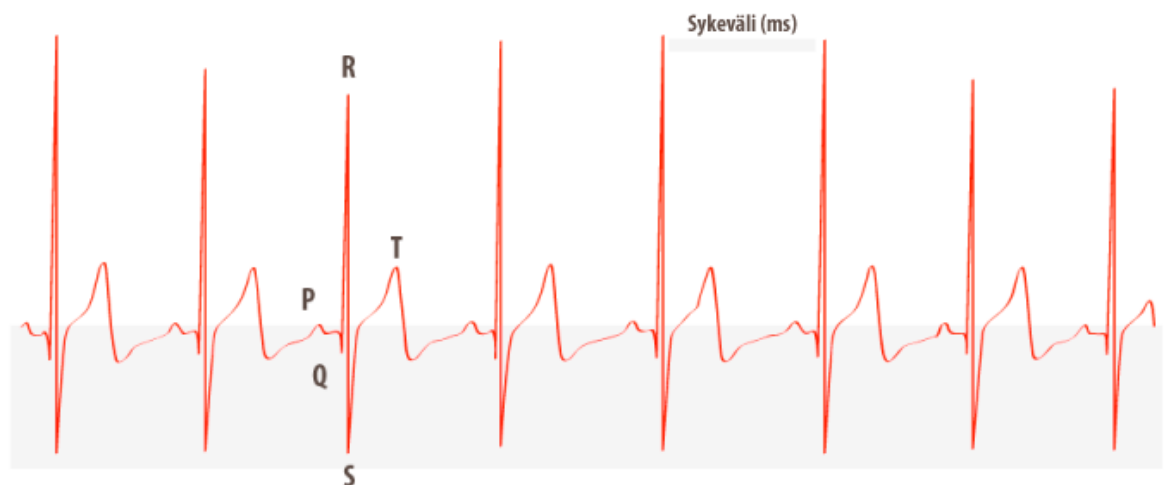
2000-luvun alussa Jyväskylän yliopisto käynnisti monitieteisen hankkeen, jossa selvitettiin, voisiko Firstbeat -menetelmää hyödyntää myös työntekijöiden stressiä ja palautumista mitattaessa. (Firstbeat technologies Oy 2016) Hankkeessa selvisi, että tavallisilta ihmisiltä voidaan mitata kehon toimintaa ja stressiä epäsuoran sykevaihdeluun perustuvien menetelmien avulla. Firstbeat Oy oli hankkeessa mukana ja kehitti sykereaktioiden ja sykevälivaihteluanalyysiin perustuvaa teknologiaa, joka mahdollistaa tutkimisen ilman laboratorio-olosuhteita.

Pohjana analyysille on fysiologinen oikeudellisuus, tarkkuus sekä sovellettavuus. Firstbeat -analyysin kehityksessä hyödynnetään suuria mittaustietokantoja, joita tehdään niin laboratorio-olosuhteissa kuin kentällä tehtävin mittauksin. Ensimmäinen laite, johon integroitii Firstbeatin sykevälivaihteluun perustuva analyysi, oli sykemittari Suunto t6, joka valmistui vuonna 2004. Vuonna 2016 laitteita on jo yli 45 ja niissä hyödynnetään Firstbeatin sykevälivaihteluanalyysiä. Vuonna 2004 kehiteltiin hyvinvointianalyysi-sovellusta tavallisille ihmisille. Ensimmäinen versio valmistui vuonna 2004. Ohjelmistoa on kehitelty siitä lähtien aktiivisesti. Ensimmäiset sovellukset painottuivat mittaukseen ja tutkimukseen, mutta nykypäivänä analyysi on kokonaisvaltaisempaa. (Firstbeat technologies Oy 2016)

7.2 Hyvinvointimittari

Ihmisellä on sympaattinen ja parasympaattinen hermosto. Sympaattisen hermoston hermot ovat keskittyneet selkärangan molemmille puolille, lähinnä rinta- ja lannerangan alueelle. Nämä muodostavat sympaattisen hermorungon. Sympaattisen hermoston tehtävä on muokata sydämen ja verisuonten toiminta ympäristön ja elimistön aiheuttamiin muutoksiin. Sympaattinen hermosto kiihdyttää kehoa ja kuluttaa energiavarastoja. Parasympaattisen hermoston toiminta on tarkempaa ja se on keskittynyt lähemmäs elimiä. Parasympaattisen hermoston toiminta liittyy lepoon, nautiskeluun sekä palautumiseen eli sen tehtävänä on rauhoittaa kehoa. (Firstbeat Technologies Oy 2016; Heinonen 2006, 8; Kinnunen & Mauno 2009, 3031; Kotiranta & Seppänen 2016, 36.)

Firstbeat -mittari mittaa ihmisen sydämen sykeväli vaihtelut sekä näiden hermostojen toiminnassa mahdollisesti ilmenevän epä- tai normaalitasapainon. Firstbeat on sykeanalyysi menetelmä, jossa tunnistetaan ja erotetaan laskennallisesti kehon toimintojen vaikutuksia sykkeeseen. Saaduista tiedoista kootaan kehon toimintoja kuvaava digitaalinen malli. (Firstbeat Technologies Oy 2016)



Kuva 4. EKG-käyrässä havaittavat R-piikit kuvaavat sydämen kammioiden supistumista, ja peräkkäisten R-piikkien väliä kutsutaan sykeväliksi (R-R-väli). (Firstbeat Technologies Oy 2016)

Normaalitilassa sykeväli vaihtelu laskee kehomme kuormittuessa ja palautumisvaiheessa sykeväli vaihtelu nousee. Syketasolla ja sykevaihteluilla on käänteinen suhde. Kun syketaso on matala, sykevaihtelu on korkea. Kun syketaso on korkealla, sykevaihtelu on matala. Jokaisella ihmisellä sykevaihtelu on erilainen ja siihen vaikuttavat monet asiat kuten esimerkiksi erilaiset työpäivät, liikunnan määrä sekä työstressi, mutta myöskin puutteellinen ruokavalio, alkoholin käyttö sekä sairaudet. (Firstbeat Technologies Oy 2016)

Hyvinvointianalyysissä saadaan tietoa henkilön fysiologisen palautumisen riittävydestä, stressitekijöistä, unen palauttavuudesta sekä liikunnan terveys- ja kuntovaikutuksista. Hyvinvointianalyysin testituloksien luotettavuuteen vaikuttavat leposyke, maksimisyke, sai-

raudet, lääkkeet, puuttuva syketieto sekä alkoholi. Firstbeat -mittauksessa leposykkeeksi määritellään alin mittauksessa löytnyt syke. Jos alin syke on löytnyt vuorokaudesta, johon on sisältyntä alkoholin nauttimista, kovatehoista liikuntaa tai aloituskyselyiden perusteella on selvinnyt heikentyntä elämäntilannetta, hyvinvointianalyysi laskee leposykettä alemmas automaattisesti 1-5 lyöntiä. (Firstbeat Technologies Oy 2016.)

Hyvinvointianalyysin maksimisyke arvioidaan kaavalla $210 - (0,65 \times \text{ikä})$, jos ei tiedetä jo entuudestaan testattavan henkilön maksimisykettä. Tulosten luotettavuus heikkenee huomattavasti liikunnan osalta, jos testihenkilön todellinen maksimisyke eroaa merkittävästi arvioidusta maksimisykkeestä. Silloin hyvinvointianalyysi yli- tai aliarvioi liikunnan määrää ja harjoitusvaikutusta. (Firstbeat Technologies Oy 2016.)

Akuutit sairaudet kuten esimerkiksi kuume ja infektiot heikentävät tuloksia. Nämä heikentävät palautumista, minkä vuoksi hyvinvointianalyysia ei suositella tehtäväksi sairaana. Myös sydänsairaudet heikentävät luotettavuutta merkittävästi. Hyvinvointianalyysia ei suositella henkilöille, joilla on sydämentahdistin, joille on tehty sydämen siirto tai joilla on jatkuva eteisvärinä tai lepatus, muu vaikea sydänsairaus tai kontrolloimaton kilpirauhashäiriö. Niiden testihenkilöiden, joilla on paljon sairauksia ja lääkityksiä, soveltuvuus arvioidaan aina tapauskohtaisesti. Lääkkeet, jotka nostavat tai laskevat sykettä, voivat heikentää tulosten luotettavuutta. Ne voivat myös muuttaa hermoston toimintaa antamalla virheellisen kuvan esimerkiksi kehon stressitasosta, palautumisesta tai energiankulutuksesta. Betasalpaajat parantavat tuloksia ja allergialääkkeet nostavat sykettä. (Firstbeat Technologies Oy 2016.)

Alkoholiannokset nostavat syketasoa, joten hyvinvointijakson aikana suositellaan yhtä alkoholitonta päivää, jotta testitulokset saadaan mahdollisimman luotettaviksi. Myös tupakka, nuuska, energiajuomat ja muut päihteet voivat nostaa syketasoa ja voivat heikentää tulosten luotettavuutta palautumisen osalta. Puuttuva syketieto heikentää mittaustulosta, jos mittausrvirhettä on $>15\%$ /vrk. Jos mittausrvirhe toistuu kahtena vuorokautena kolmesta, suositellaan uusintamittausta. Firstbeat -mittari ei myöskään pysty analysoimaan lihasmassa osuutta ihmisen kehossa. (Firstbeat Technologies Oy 2016.)

Hyvinvointianalyysillä pyritään motivoimaan ihmisiä tarvittaessa elämäntapamuutoksiin. Tulokset esitetään stressi- ja voimavaraportteina, jotka analysoidaan yhdessä koulutetun asiantuntijan kanssa. Tulosten perusteella tehdään asiantuntijan avustuksella henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma ottaen huomioon seikat, jotka mahdollisesti heikensivät hyvinvointianalyysin luotettavuutta. (Firstbeat Technologies Oy 2016.)

Mittaus suoritetaan Firstbeat Bodyguard 2 -sykemittarilla, joka tallentaa iholle kiinnitettävien elektrodien avulla tarkasti sydämen sykevälivaihtelua. Mittauksen aikana ohjattava täyttää verkosta löytyvää mittauspäiväkirjaa, johon merkitään mm. uni- ja työjaksot sekä alkoholi- ja lääkeannokset. Päiväkirjamerkintöjen tarkoitus on syventää mittaustulosten tulkintaa. (Firstbeat Technologies Oy 2016.)



Kuva 5. Bodyguard 2 -sykemittari (FirstBeat 2016)

8 TUTKIMUSONGELMA JA MENETELMÄT

Tutkimuksella on tarkoitus selvittää, miltä alle 40-vuotiaan naispoliisin kokonaisvaltainen hyvinvointi näyttää Firstbeat -hyvinvointianalyysimittaria käyttäen. Päättökysymys kuuluu:

Miten tutkimukseen osallistuvat poliisit palautuvat työpäivistään Firstbeat -hyvinvointianalyysin avulla arvioituna?

Tutkimuksessa selvitetään, millaisia työpäiviä tutkimukseen osallistujilla on tällä hetkellä ja miten hyvin he palautuvat työpäivistään. Molemmat poliisit toimivat rikostutkinnassa, mutta eri poliisilaitoksilla. Testihenkilö A on 36-vuotias ja hänellä kaksi kouluikäistä lasta sekä aviomies. Hän on toiminut vanhempana konstaapelina neljä vuotta. Poliisin peruskoulutuksen lisäksi hän on hankkinut ammatillista lisäkoulutusta muun muassa liikenne-rikostutkinnasta sekä lapsen kuulemisesta. Vapaa-ajallaan testihenkilö A harrastaa aktiivisesti monipuolista liikuntaa. Testihenkilö B on 38-vuotias. Hänellä on 7- ja 5-vuotiaat lapset sekä avomies. Poliisin peruskoulutuksen lisäksi hän on hankkinut ammatillista lisäkoulutusta koulupoliisikurssilta, kolmelta eri ajoharjoittelukurssilta sekä viimeisimpänä lapsitutkintakurssilta. Testihenkilö B:n harrastuksiin kuuluu kaikenlainen liikunta.

Tutkimusmenetelminä käytin Firstbeat -hyvinvointianalyysimittausta sekä teemahaastattelua. Firstbeat -hyvinvointianalyysi toteutettiin kesäkuussa kahdelle poliisinaiselle. Palautteenanto ja teemahaastattelu toteutettiin noin 2-3 viikkoa mittauksen jälkeen. Ennen mittauksen alkua osallistajat saivat aloituskyselyn (Liite 1), johon he vastasivat internetin välityksellä. Firstbeat -hyvinvointianalyysimittari oli molemmilla poliiseilla käytössä viikon ajan maanantaista sunnuntaihin. Viikko sisälsi sekä työpäiviä että vapaapäiviä. Testihenkilö A:lla työpäiviä olivat keskiviikko, torstai ja perjantai ja vapaapäiviä vastaavasti maanantai, tiistai, lauantai ja sunnuntai. Testihenkilö B:llä työpäiviä olivat maanantai, tiistai, keskiviikko ja torstai, vapaapäiviä taas perjantai, lauantai ja sunnuntai. Mittauksen aikana molemmat testihenkilöt merkitsivät nettipäiväkirjaan tietoja unijaksoista, työjaksoista, lääkityksistä, alkoholin käytöstä sekä merkittävistä elämäntapahtumista, jotka voisivat mahdollisesti vaikuttaa testituloksiin.

Palautteenannossa tulkitsin Firstbeat -hyvinvointianalyysimittarilaitteen tutkimusviikolta keräämää tietoa. Myöhemmin tässä tutkimuksessa esitettävät kaaviot ovat suoraan hyvinvointianalyysiohjelmasta saatuja kaavioita. Palautteenannon yhteydessä tein molemmille poliiseille teemahaastattelun. Teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Haastattelu on siinä strukturoidumpi kuin avoimessa haastattelussa, sillä haastattelu pohjautuu teemoihin, joiden ympärille kysymykset kohdentuvat. Teemat ovat kaikille haastateltaville samat. Pohja teemoille luodaan tutustumalla aikaisempiin tutkimuksiin sekä aiheen kannalta relevantteihin aihepiireihin. Haastattelu ei etene yksityiskohtaisten, valmiiksi muotoilujen kysymysten mukaan, vaan väljemmin, keskittyen teemoihin. Teemojen välillä voidaan edetä joustavasti teemasta toiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47-48.)

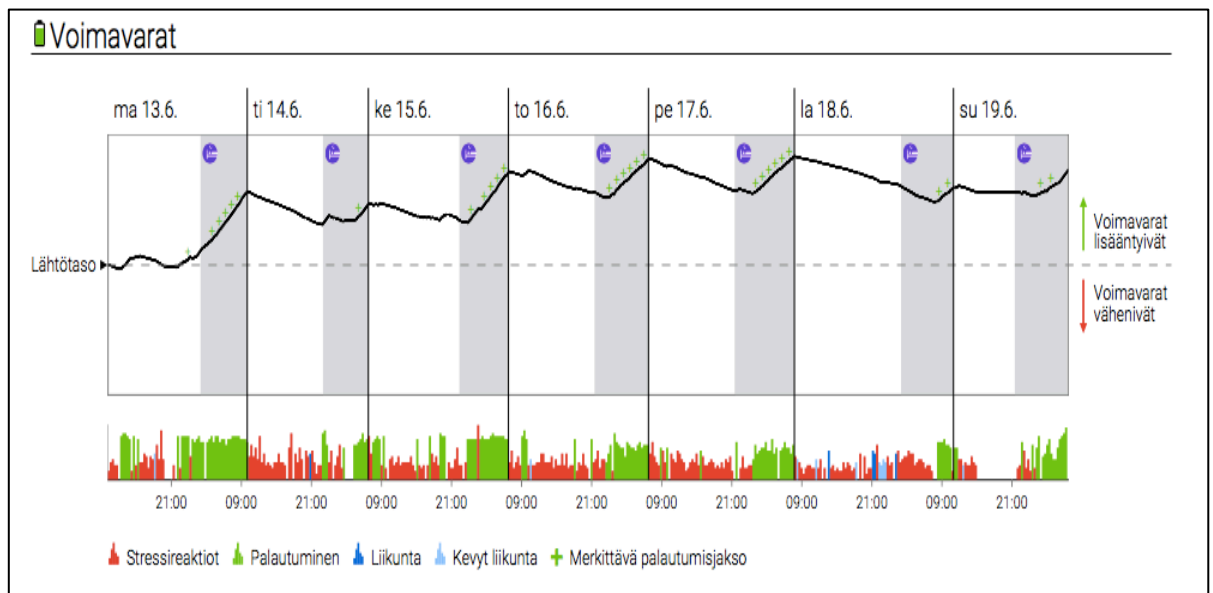
Tässä tutkimuksessa teemahaastattelulla oli tarkoitus selvittää, millaisia testihenkilöiden tämän hetkiset työpäivät ovat, mikä työssä on haasteellista ja stressaavaa sekä miten testihenkilöt itse kokevat hyvinvointinsa. Käytin haastattelussa avoimia kysymyksiä, jotka teemoitin työhön ja hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Haastattelun aineistopohjana käytin hyvinvointikirjoja, vuoden 2010 poliisin henkilöstöbarometrien vastauksia sekä oma-kohtaista, 14 vuoden kokemustani työntekijänä muussa kuin poliisin ammatissa. Palautteenanto ja teemahaastattelu tehtiin testihenkilöiden kotona. Haastattelutilanteessa oli läsnä vain testihenkilö ja haastattelija. Haastattelut kestivät noin 1,5 tuntia. Nauhoitin haastattelut ja kirjoitin ne jälkikäteen puhtaaksi paperille. Haastatteluiden tulokset analysoitiin sisällön analyysinä. Analyysissa jäsennettiin aineistosta käsin ne teemat, jotka ovat tutkittavan ilmiön kannalta tulkittavissa merkityksellisiksi.

9 TUTKIMUSTULOKSET

9.1 Yhteenveto FirstBeat -hyvinvointianalyseistä

Testihenkilö A. Testausviikko ei ollut henkilön normaaliviikko. Lapset olivat poissa koko viikon ja viikko alkoi vapaalla maanantaina ja tiistaina. Keskiviikosta perjantaihin viikko oli normaalin työviikon kaltainen. Lauantaina henkilö sai tiedon työkaverin kuolemasta, mikä vaikutti viikonlopun testituloksiin merkittävästi stressin osalta.

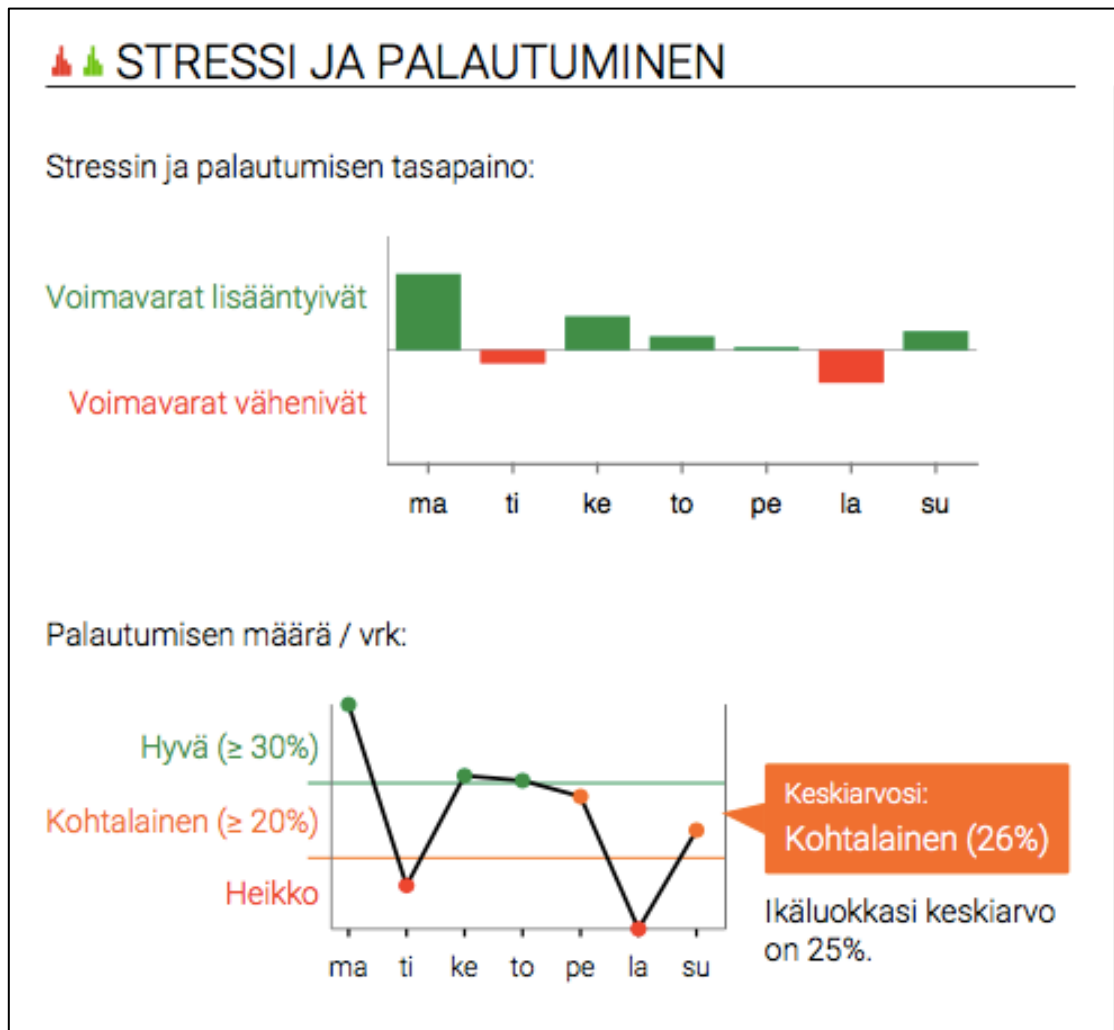
Voimavarojen yhteenvedossa (Kaavio 1.) nähdään, että viikon aikana voimavarat lisääntyivät yön aikana, mutta päivän aikana voimavarat vähentyivät. Ihannetilanteessa, jolloin kuormitus ja lepo ovat tasapainossa, voimavarakäyrä on aina lähtötason yläpuolella. Testihenkilö A:lla näyttää olleen kuormitus ja lepo tasapainossa, koska testiviikon aikana voimavarakäyrä ei laskenut missään vaiheessa lähtötason alapuolelle.



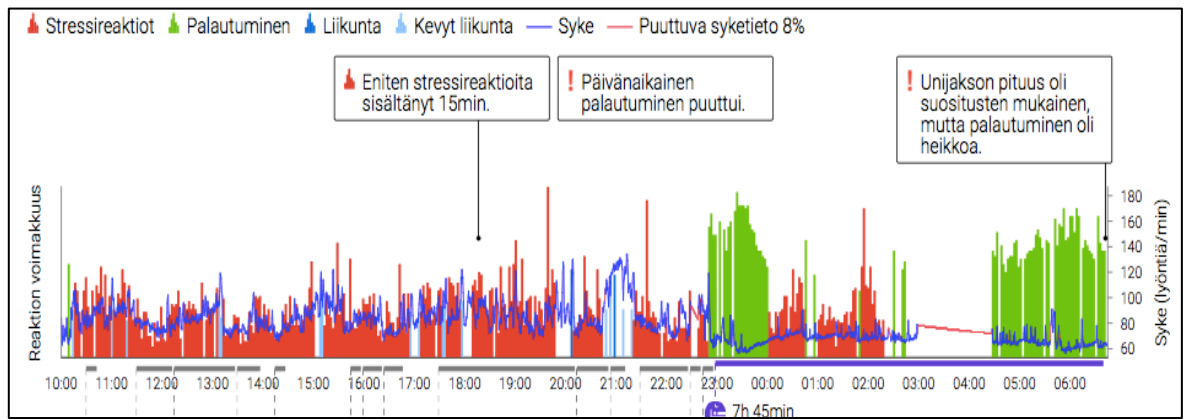
Kaavio 1. Henkilö A:n Voimavarojen yhteenvedo. (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö A, 2016)

Stressi ja palautuminen

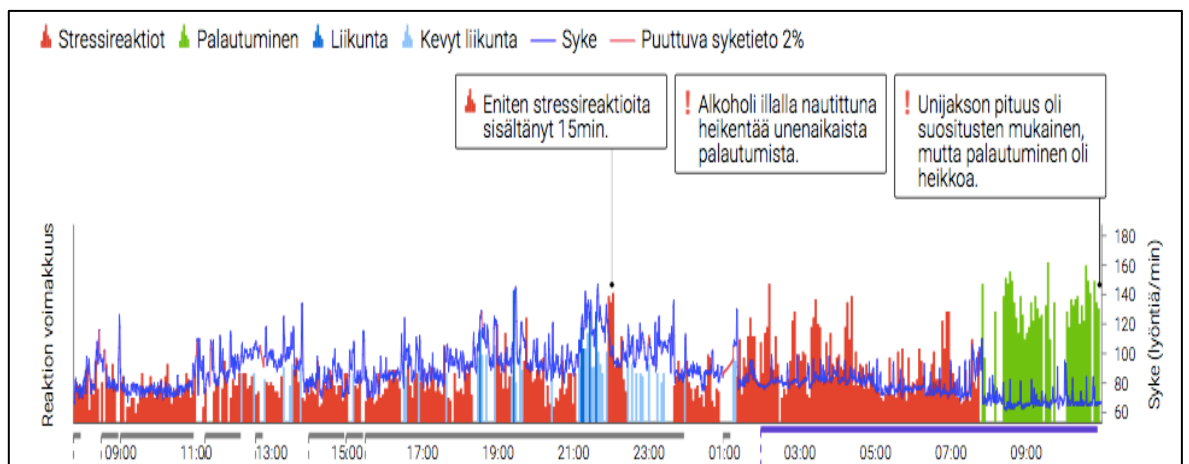
Viikon aikana tasapaino stressin ja palautumisen välillä oli hyvä (Kaavio 2.). Tiistaina ja lauantaina voimavarat vähenevät, kun taas maanantaina, keskiviikkona, torstaina, perjantaina ja sunnuntaina voimavarat lisääntyivät. Palautumisen määrä koko viikon keskiarvona oli kohtalaista. Tiistaina ja lauantaina ei päivän aikana ollut yhtäkään palauttavaa jaksoa. Muina päivinä päivän aikana oli palauttavia jaksoja. (Liite 2.) Kaaviossa 3. ja 4. näkyy, millaiset olivat tiistai- ja lauantapäivät testihenkilöllä stressin ja palautumisen osalta. Tiistaina oli aivan normaali työpäivä ja lauantaina vapaapäivä, jolloin tuli tieto työkaverin kuolemasta.



Kaavio 2. Henkilö A:n yhteenveto stressistä ja palautumisesta (Firstbeat – hyvinvointianalyysi testihenkilö A, 2016)



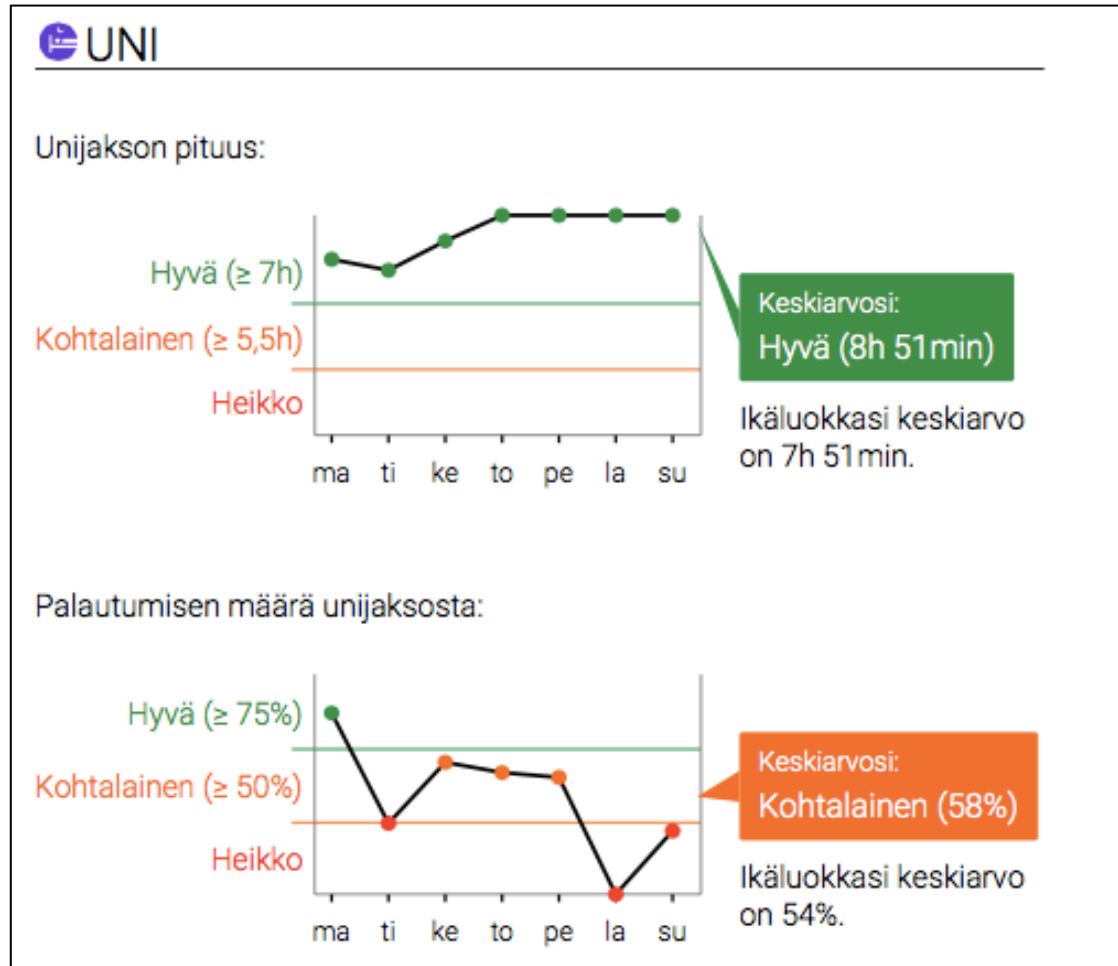
Kaavio 3. Tiistai-päivä (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö A, 2016)



Kaavio 4. Lauantai-päivä (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö A, 2016)

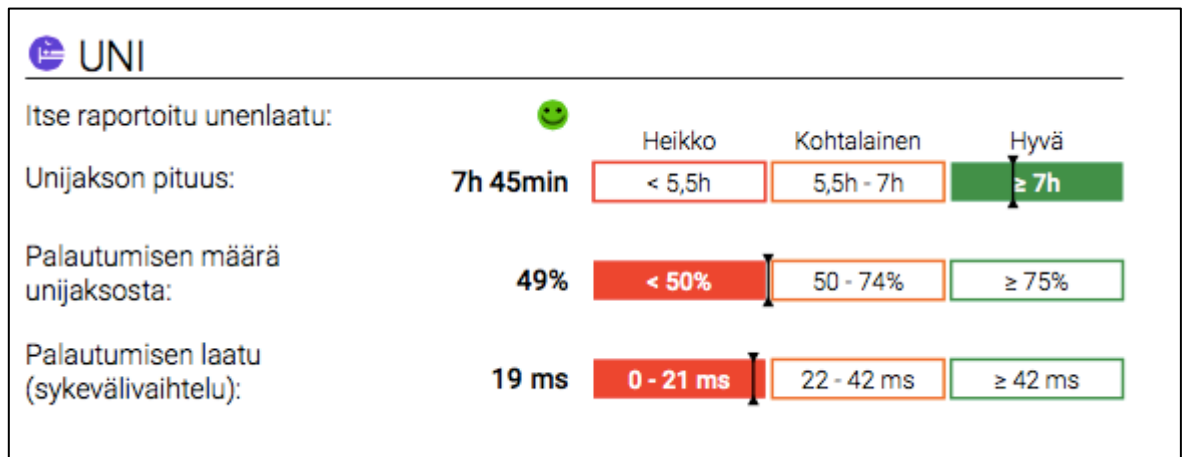
Uni

Testihenkilö A:n unen keskiarvo koko viikolta oli 8 tuntia 15 minuuttia eli parempi, kuin samanikäisten ihmisten unen arvo keskimäärin (7 tuntia ja 51 minuuttia) (Kaavio 5.). Unijakson pituus koko viikolta oli hyvä. Palautumisen määrä unijaksoista oli maanantaina hyvää, keskiviikosta perjantaihin kohtalaista ja tiistaina, lauantaina ja sunnuntaina heikkoa.

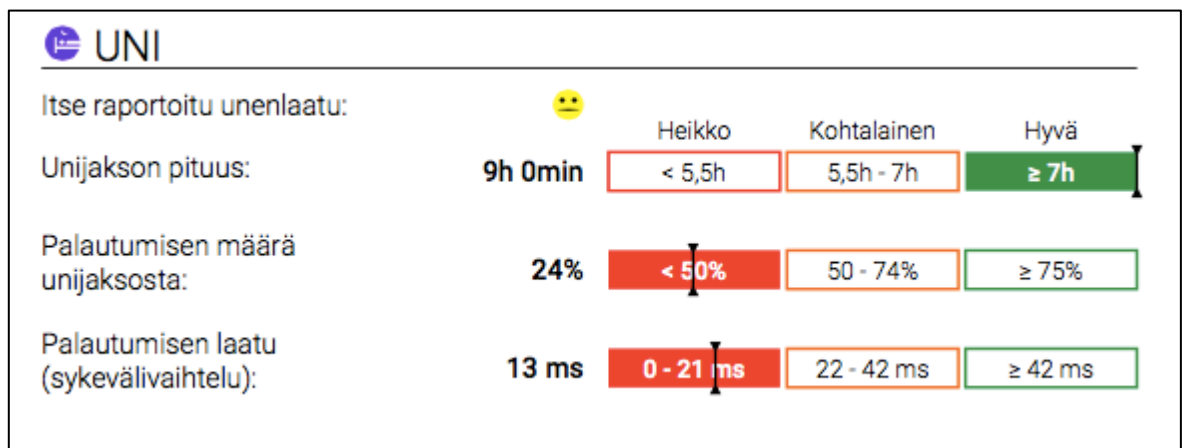


Kaavio 5. Henkilö A:n yhteenveto unesta. (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö A, 2016)

Kaaviossa 6. ja 7. näkyy testihenkilön itse raportoima unen laatu tiistaina ja lauantaina sekä hyvinvointianalyysin keräämä data kyseisistä yönistä.



Kaavio 6. Tiistai (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö A, 2016)

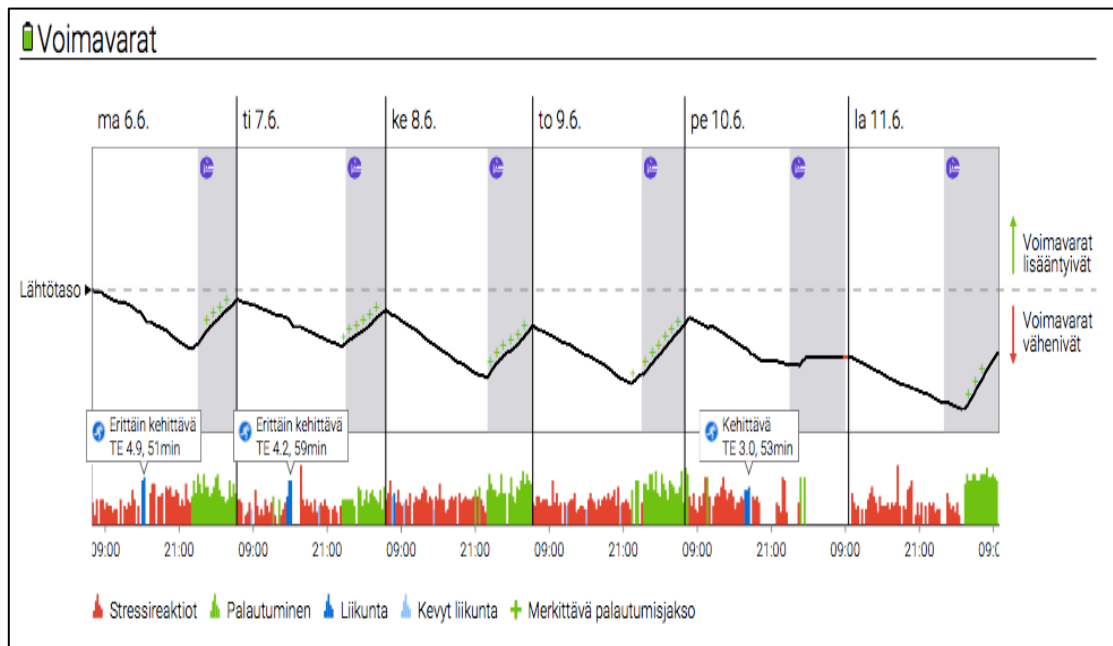


Kaavio 7. Lauantai (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö A, 2016)

Testihenkilö B. Testiviikko oli testihenkilölle B muuten normaali työviikko, mutta se sisälsi poikkeuksellisesti vain neljä työpäivää. Viikon neljä ensimmäistä päivää maanantaista torstaihin olivat työpäiviä, perjantaista sunnuntaihin oli vapaata. Lapset olivat normaalisti kotona koko viikon. Työviikon aikana testihenkilö ei kokenut erityistä stressiä töistä eikä myöskään henkilökohtaisista syistä.

Yhteenveto FirstBeat -hyvinvointianalyysi

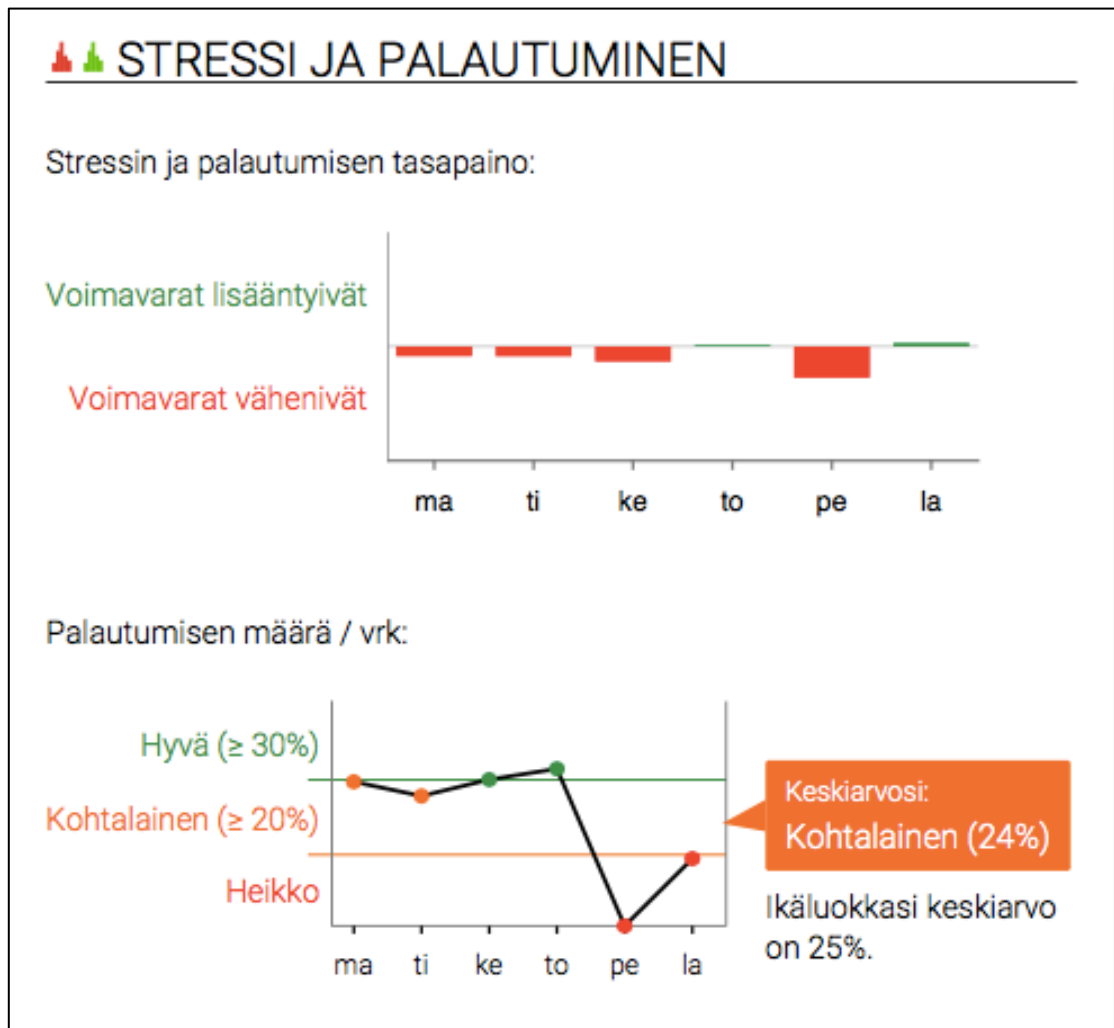
Voimavarojen yhteenvedossa (kaavio 8.) näkyy, että voimavarat lisääntyivät yön aikana ja vähenivät päivän aikana. Lähtötasoon nähden voimavarat eivät nousseet lähtötason yläpuolelle kertaakaan viikon aikana, vaan jäivät koko viikon ajan lähtötason alapuolelle. Ihanne-tilanteessa, jolloin kuormitus ja lepo ovat tasapainossa, voimavarakäyrä on aina lähtötason yläpuolella. Testihenkilö B:n kuormitus ja lepo eivät ole tasapainossa, koska käyrä ei noussut lähtötason yläpuolelle. Vaikka kuormitus ja lepo eivät olleetkaan tasapainossa, yön aikana voimavarat kuitenkin lisääntyivät.



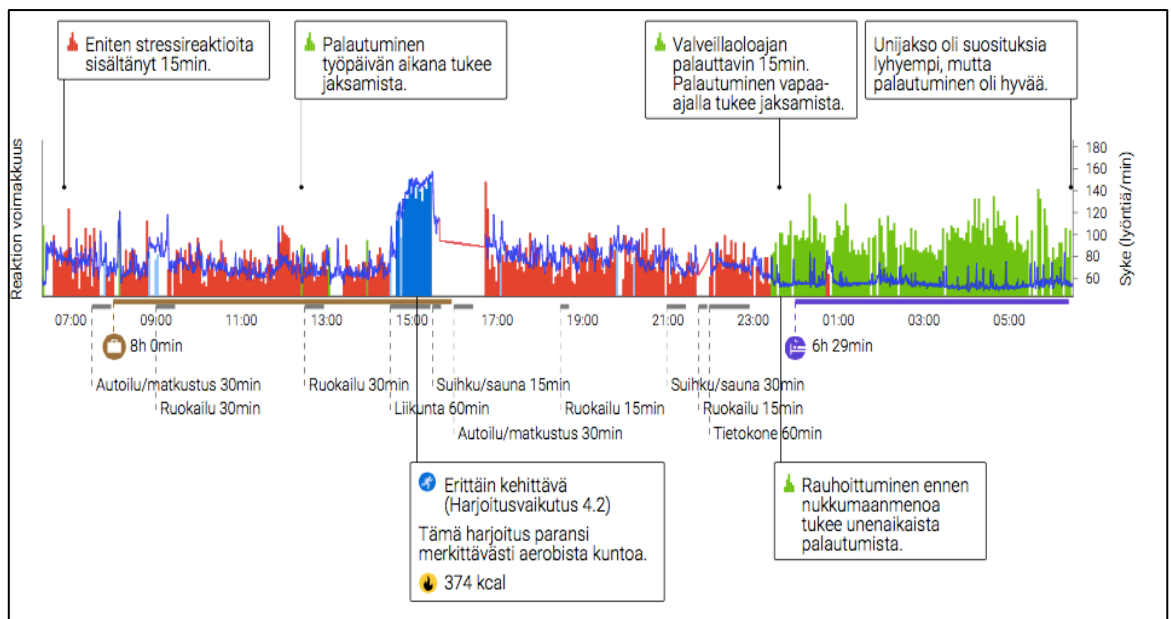
Kaavio 8. Henkilö B:n yhteenveto voimavaroista (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö B, 2016)

Stressi ja palautuminen

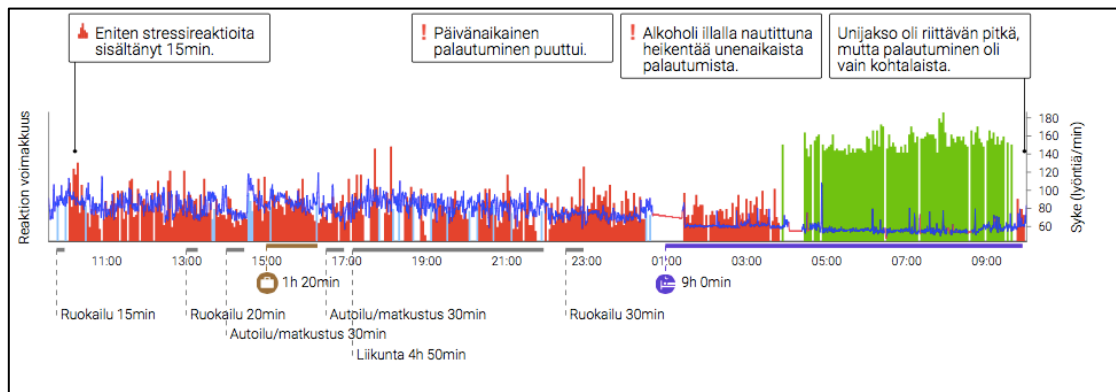
Viikon aikana stressin ja palautumisen tasapaino oli negatiivinen. Voimavarat lisääntyivät torstaina ja lauantaina vain vähän. Maanantaina, tiistaina, keskiviikkona ja perjantaina voimavarat vähenivät. Tarkasteltaessa palautumisen määrää per vuorokausi nähdään, että keskiviikkona ja torstaina määrä oli hyvällä tasolla. Kaaviosta 9. nähdään, että maanantaina ja tiistaina palautumisen määrä oli kohtalainen. Perjantaina ja lauantaina puolestaan palautuminen oli heikkoa. Kaavioissa 10. ja 11. näkyvät kohtalaisen ja heikon palautumispäivien (tiistai ja lauantai) hyvinvointianalyysi. Perjantain tulos on heikko, koska yön ajalta puuttuu syketieto. Perjantain palautukset eivät ole näin luotettavia.



Kaavio 9. Henkilö B:n yhteenveto stressistä ja palautumisesta. (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö B, 2016)



Kaavio 10. Tiistai. Kohtalainen palautuminen (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö B, 2016)

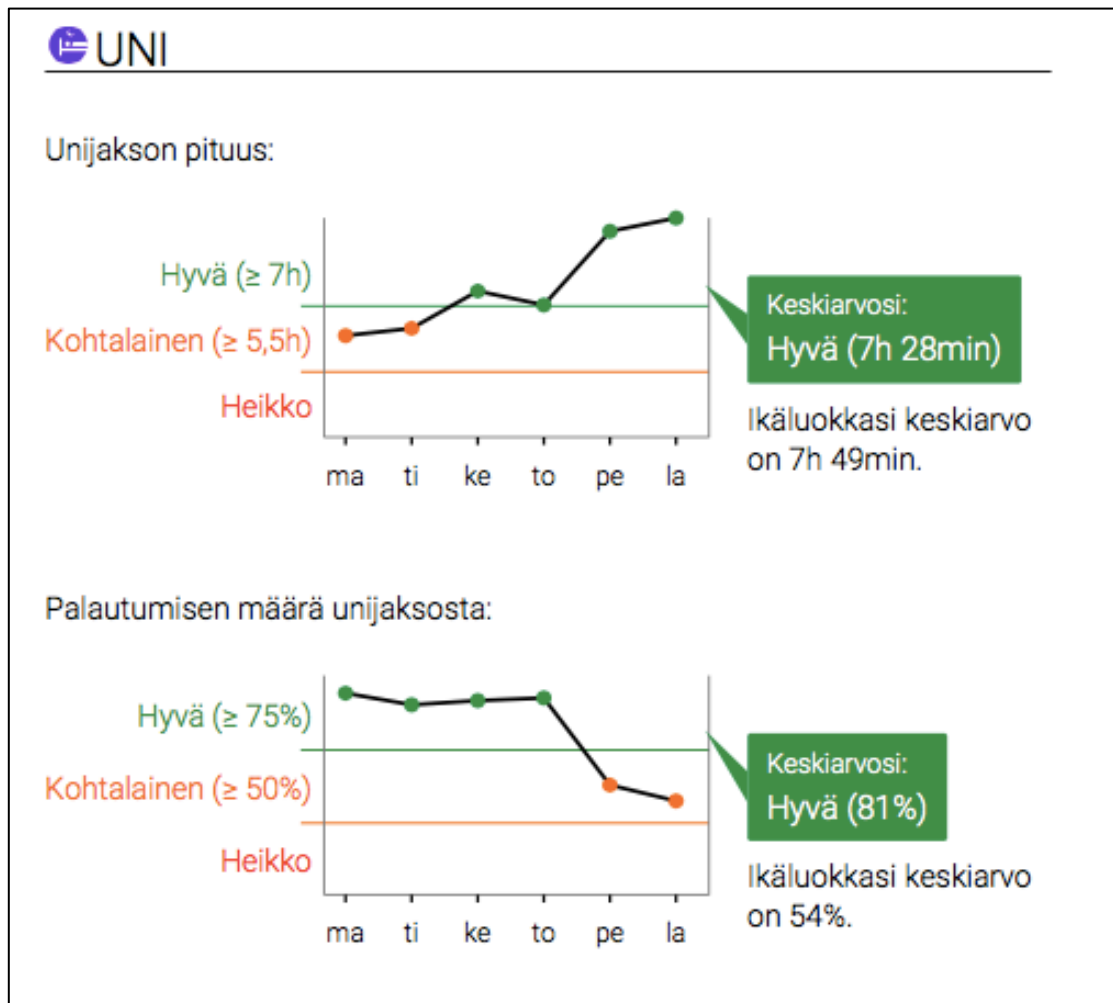


Kaavio 11. Lauantai. Heikko palautuminen (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö B, 2016)

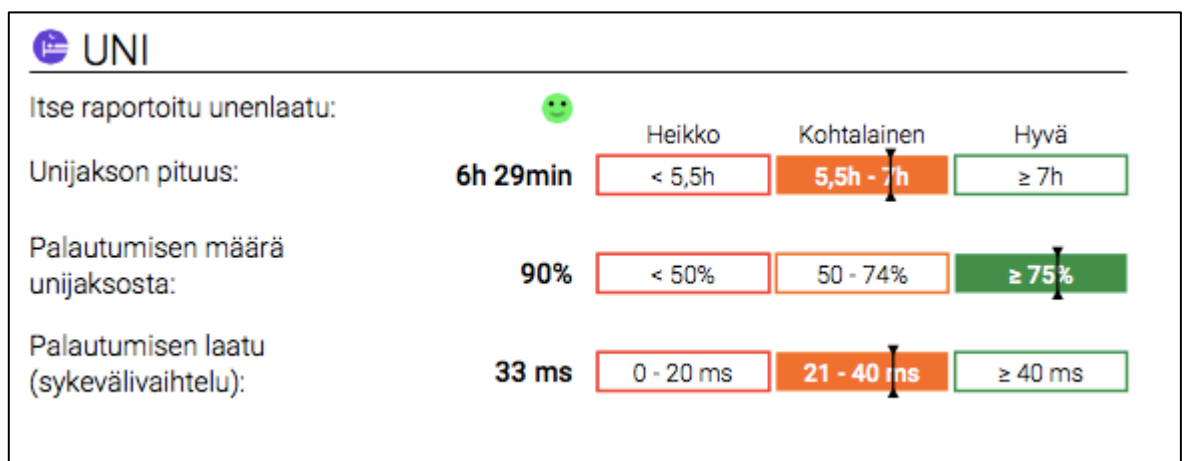
Uni

Testihenkilö B:n unijakson pituus oli hyvällä tasolla 7 tuntia ja 28 minuuttia, kun se keskimäärin on vastaavan ikäisillä 7 tuntia 49 minuuttia. Maanantaina ja tiistaina testihenkilön unijakson pituus oli kohtalainen. Keskiviikkona, torstaina, perjantaina ja lauantaina unijakson pituus oli hyvä.

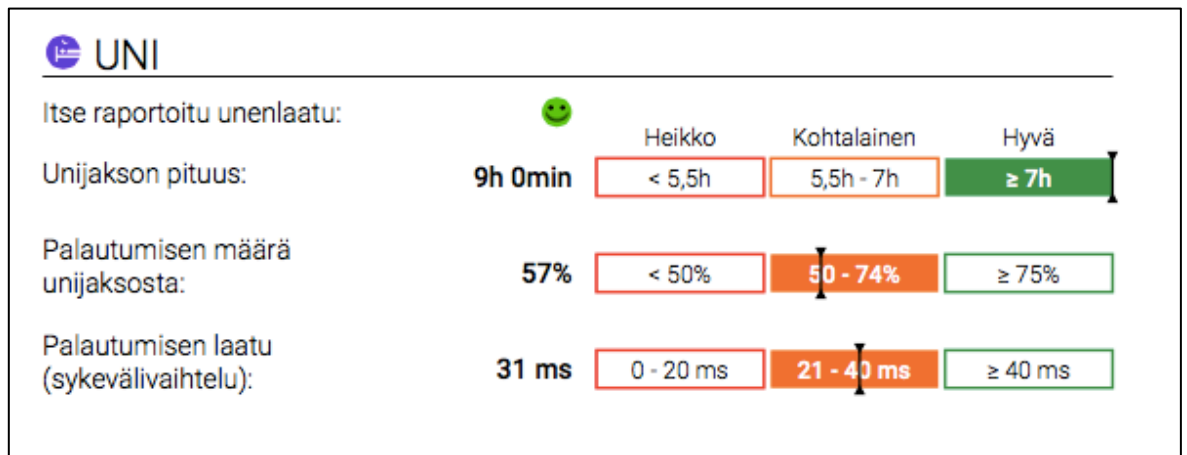
Palautumisen määrän keskiarvo oli hyvällä tasolla (84 prosenttia) verrattuna tämän ikäisten keskiarvoon (49 prosenttia). Maanantaina, tiistaina, keskiviikkona ja torstaina palautuminen unijakson aikana oli hyvää, perjantaina ja lauantaina puolestaan heikkoa (kaavio 12). Kaaviossa 13. ja 14. näkyvät tiistain ja lauantain osalta itse raportoitu tieto unen laadusta ja vastaavasti se, mitä hyvinvointianalyysin keräämä data kyseisistä yöunista.



Kaavio 12. Henkilö B:n yhteenveto unesta (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö B, 2016)



Kaavio 13. Tiistai (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö B, 2016)



Kaavio 14. Lauantai (Firstbeat –hyvinvointianalyysi testihenkilö B, 2016)

9.2 Teemahaastattelu

Työaika ja tauot. Molemmilla testihenkilöillä työskentelyaika on kutakuinkin sama. Testihenkilö A työskentelee päivittäin noin yhdeksän tuntia ja viikonlopputöitä on joka kolmas viikonloppu. Testihenkilö B:n päivittäinen työaika on noin kahdeksan tuntia ja viikonlopputöitä on harvoin. Taukojen määrä työpäivien aikana on henkilöillä erilainen. Testihenkilö A:lla on kolme noin kymmenen minuutin taukoa, joista yksi on pidempi ruokatauko, kun taas testihenkilö B:llä niitä on vain yksi. Testihenkilö B pyrkii toteuttamaan kaksi kertaa viikossa viikkoliikunnan, jolloin hän kokee pitävänsä taukoa töistä.

Työn tämän hetken työhaasteet ja työstressi. Haastatteluissa selvisi, että tällä hetkellä molemmissa työpaikoissa on paljon töitä. Lisäksi molemmat testihenkilöt kokevat työstressin aiheutuvan organisaation antamista tavoitteista eikä yksittäisistä työtehtävistä. Haastatteluissa selvisi, että molemmat ovat työn tekemiseen fyysisesti hyvässä kunnossa, kun taas psyykkisesti molemmat kokivat olevansa kohtalaisessa, jopa heikossa kunnossa. Molemmat testihenkilöt pohtivat, mikä aiheuttaa tällä hetkellä heille psyykkistä voimattomuutta sekä stressiä.

Testihenkilö A:n mielestä syy hänen tämän hetkiseen psyykkiseen kuntoonsa on työn kumulatiivinen stressi. Stressiä eivät aiheuta hänelle yksittäiset työtehtävät, vaan tapaukset, joita tutkitaan monta vuotta. Psyykkiseen kuntoon vaikuttavat myös paine työkuormasta sekä tekemättömät työt. Työkuormaa lisää tieto, ettei työpöytä missään vaiheessa tyhjene, vaan mitä nopeammin asioita tekee, sitä enemmän töitä tulee lisää. Lisäksi hän kokee haasteelliseksi ja stressiä lisääväksi, ettei voi priorisoida juttuja tärkeyden perusteella. Esimerkiksi lapsen pahoinpitelyä ei voi hoitaa nopeammin pois alta, kun päällimmäisenä on useita muita pakollisia juttuja. Liiallinen stressi vaikuttaa psyykkeeseen negatiivisella tavalla.

Testihenkilö B:llä työn tämän hetkiset psyykkiset haasteet ovat perheväkivalta- ja törkeät pahoinpitelyjutut. Hän kokee perheväkivaltajutut haasteellisiksi, koska kotona on pieniä lapsia. Törkeissä pahoinpitelyissä psyykkistä kuormittavuutta lisää väkivallan uhka kuulus- teluiden aikana. Psyykkisenä haasteena on myös henkilökohtainen stressi, joka vaikuttaa

ajoittain työntekoon. Työstressiä aiheuttaa tällä hetkellä kuulusteluihin tarvittavat toimenpiteet. Esivalmisteluiden on oltavat niin hyvät, että henkilöltä saadaan mahdollinen tunnustus. Lisäksi stressiä lisäävät hankalat asiakkaat, joiden kanssa joudutaan pelaamaan suusanallisesti niin sanottua 'peliä'. Myös työtahti aiheuttaa stressiä. Työn tuloksellisuutta seurataan viikkotasolla. Pöytäkirjoja pitäisi valmistua viikoittain tietty määrä, mutta haasteena on, että pitkäkestoisissa tutkinnoista pöytäkirjoja ei valmistu yhtä tiuhaan kuin lyhytkestoisissa tutkinnoista.

Työhyvinvointi. Testihenkilöt ovat molemmat samaa mieltä siitä, että työhyvinvointi on laskenut viimeisen neljän vuoden aikana merkittävästi. Suurimpana syynä tähän he näkevät lisääntyneen työmäärän ja työntekijöiden vähentymisen. Esimies tukee molempia testihenkilöitä niin paljon kuin pystyy. Testihenkilö A:n mielestä paras tuki tulee työkavereilta, kun taas testihenkilö B:n ei maininnut työkareita ollenkaan. Hän mainitsi esimiehen tukevan ja kannustavan, mutta tiukoissa tilanteissa hän koki kuitenkin jäävänsä yksin ilman esimiehen tukea. Hän on usein kokenut jäävänsä yksin heikosti menneissä jutuissa.

Työhyvinvointia ovat laskeneet heidän mielestään myös viimeaikaiset organisaatiomuutokset. Molempien työpaikkojen juttumäärät ovat kasvaneet ja juttuja selvittelee koko ajan pienempi määrä työntekijöitä.

Testihenkilö A:n työpaikalla rikostutkinnassa kaikki tutkivat sekä lyhytkestoisia että pitkäkestoisia juttuja. Hänen mielestään työhyvinvointia voitaisiin parantaa jakamalla eri työntekijöille eri tyyppiä rikoksia. Osa ottaisi lyhytkestoisia juttuja ja osa pitkäkestoisia juttuja.

Testihenkilö B:n työpaikalla tehtiin rikostutkintaa järkeistävä uudistus noin kuusi kuukautta sitten. Uudistuksessa ryhmäjako organisoitiin uusiksi ja tutkinta-aikoihin tuli toivottuja pidennyksiä. Ennen uudistusta testihenkilö B:n työyhteisössä oli ollut paljon työntekijöitä, jotka keskittyivät tietynlaisiin rikoksiin. Nyt, organisaatiomuutosten myötä, tämä ei ole enää mahdollista, mikä on vaikuttanut työmotivaatioon ja työhyvinvointiin. Testihenkilö B:n mielestä työhyvinvointia parantaisi se, että jokaiseen työntekijään luotettaisiin ja annettaisiin mahdollisuus käyttää työaikalukumia. Tämä helpottaisi merkittävästi eritoten työntekijöitä, joilla on pieniä, päiväkotikäisiä lapsia.

Oma hyvinvointi. Molemmat testihenkilöt kokevat stressin vähentävän merkittävästi hyvinvointiaan. Testihenkilö A kertoi, etteivät sairaslomat ja vuodessa kertyneet lomat riitä palauttamaan häntä, sillä samat työt odottavat jokaisen loman jälkeen - kukaan ei ole loman aikana edistänyt töitä.

Molemmat testihenkilöt ovat sitä mieltä, että heidän oma hyvinvointinsa on kohtalaista. Testihenkilö A mielestä kohtalaisuus näkyy merkittävästi myös vapaa-ajalla. Hän kokee olevansa poissaoleva ja kärsimätön eikä kykene elämään hetkessä. Suurin syy hyvinvoinnin kohtalaisuuteen on hänen mukaansa päivien ailahtelevuus. Molemmat olivat yhtä mieltä siitä, että perhe, ystävät, liikunta ja uni lisäävät hyvinvointia sekä työstä palautumista. He kokivat nukkuvansa riittävästi ja palautuvansa työstä stressistä huolimatta. Testihenkilö B kertoi nukkuvansa viikolla liian vähän, mutta viikonloppuisin hän sai mielestään tasoitettua unta merkittävästi.

Kysyttäessä koulutuksen merkitystä omaan hyvinvointiin molemmat testihenkilöt olivat sitä mieltä, että koulutus parantaa sitä, jos annetaan mahdollisuus mennä sellaiselle kurssille, mikä itseä kiinnostaa. Jos taas koulutukseen määrätään ilman omaa motivaatiota, se ei paranna hyvinvointia. Molemmat nostivat esiin myös koulutusten palkkaukseen liittyvät ongelmat. Koulutuksen myötä työmäärä lisääntyy, mutta palkkauksessa tämä ei näy millään tavalla.

Tulevaisuuden poliisin työ. Molemmat testihenkilöt olivat huolestuneita siitä, riittääkö poliisin työhön tulevaisuudessa tarpeeksi resursseja. Molempien mielestä resursseja tarvitaan merkittävästi lisää.

Testihenkilöitä pyydettiin arvioimaan poliisin työtä kahden vuoden päästä. Jos resurssit pysyvät pieninä, työ muuttuu heidän mielestään entistä vaativammaksi. Jos taas resursseja lisätään, työn tekeminen helpottuu. Testihenkilö B nosti esiin huolen ihmisten oikeusturvan toteutumisesta. Testihenkilö A:n mielestä taas viimeisen neljän vuoden aikana juttumäärät ovat kasvaneet ja voimankäyttötilanteet lisääntyneet. Myös ihmisten päihteidenkäyttö on hänen mukaansa lisääntynyt merkittävästi.

Testihenkilöiden arviot työskentelystä poliisissa olivat erilaiset. Testihenkilö A koki, ettei pysty tekemään nykyistä työtään kahden vuoden päästä. Syyksi hän kertoi sen, että työn on niin raskasta. Hän suunnittelee lähtevänsä pari vuodeksi opiskelemaan toista alaa, mutta ei aio kuitenkaan lopettaa poliisin työtä kokonaan. Testihenkilö B arvioi pystyvänsä työskentelemään nykyisessä työssään myös kahden vuoden päästä.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen valinta oli loppujen lopuksi melko helppoa. Ensin suunnittelin tekemäni vanhuksiin liittyvän opinnäytetyön, mutta tutustuttuani koulutuksessa Firstbeat -hyvinvointianalyysiin, oli selvää, että haluan tutkia jossain muodossa poliisien hyvinvointia.

Olen poliisikoulutuksen aikana kuullut paljon tarinoita töiden paljoudesta niin poliisissa kuin muillakin aloilla. Työntekijöitä saattaa esimerkiksi olla riittävästi, mutta yhden ihmisen jäädessä eläkkeelle uusia ei välttämättä palkata, vaan eläkkeelle jäävän työt siirretään muille ja näin jatkavien työmäärä kasvaa. Töiden lisääntyminen voi pahimmillaan vaikuttaa ihmisen työssä jaksamiseen ja hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti.

Testihenkilöiksi valitsin tarkoituksella hieman alle 40-vuotiaita naisia. Tämän ikäisillä naisilla on jo useampi vuosi työkokemusta ja lisäksi heillä on jo mahdollisesti kokemusta perhe-elämän ja työn yhdistämisen hyvistä ja huonoista puolista. Tämän lisäksi perustin valintani vuoden 2010 poliisiorganisaatioon tehtyyn henkilöstöbarometriin. Sen mukaan 35-39 -vuotiaat arvioivat omaa terveyttään numerolla 4,2 ja työkykyään numerolla 4.2 (asteikolla 1-5). Nykyiselle työkyvyille nykyiseen työhön he antoivat arvion 8.3 (asteikolla 1-10). Barometrin mukaan suurin osa 35-39 -vuotiaista oli tyytyväisiä työhönsä ja vain pieni osa (noin 4 %) ei tiennyt, oliko työkunnossa. Kyseisessä barometrissä ei kuitenkaan selvitetty henkilöstön palautumista. Siksi halusin tehdä hyvinvointianalyysin ja nähdä, miltä viikko näyttää palautumisen näkökulmasta, koska se kuitenkin kertoo myös työntekijöiden jaksamisesta (Vuorensyrjä 2012, 46, 57-60).

Henkilöstöbarometrin tulokset eivät yllättäneet. Seuraavan kymmenen vuoden barometrien tulokset ovat mielestäni merkittävät. Poliisiorganisaatiossa on tulossa varmasti merkittävän suuria muutoksia seuraavan kymmenen vuoden aikana. Henkilöstön määrää tullaan todennäköisesti supistamaan ja työtä tehostetaan. Jos henkilötyövuosia vähennetään, tarkoittaa se sitä, että toimintoja ehkä siirretään poliisiorganisaation ulkopuolelle. Esimerkkejä tällaisista muutoksista vastuualueista on helppo löytää viime vuosilta. Nykyisin esimerkiksi Migri hoitaa lähestulkoon kaikki maahanmuuttoon liittyvät asiat ja Trafí taas melkein kaikki ajokorttiasiat. Itse pidän huolestuttavana, jos barometrituloksissa alkaa näkyä merkkejä henkilöstön pahoinvoinnista. Täytyy kuitenkin muistaa, että barometrin tulokset eivät välttämättä kerro työntekijöiden todellisesta psyykkisestä ja fyysisestä työkyvystä. Usein kyselyissä vastataan hieman kaunistellen. Toivottavaa tietenkin olisi, että näiden tulevien muutosten keskellä työntekijät vastaisivat barometreihin rehellisesti. Näin saataisiin todellinen kuva siitä, miten työntekijät voivat työpaikoillaan. Mielestäni se barometriin vastanneiden ryhmä, joka ”ei tiedä” omasta työkyvystään, ei saisi prosentuaalisesti ainakaan nousta. Odotan seuraavien vuosien barometrien tuloksia mielenkiinnolla.

Mielestäni FirstBeat -hyvinvointianalyysi soveltuu erittäin hyvin poliisityön analysointiin, kun halutaan saada tietoa työntekijöiden hyvinvoinnista ja palautumisesta. Seuraavia tuloksia ei oltaisi voitu saada selville nettikyselyllä. Hyvinvointianalyysin tuloksista käy ilmi, että työpäivän aikana on vaikeaa löytää palautumisaikaa, vaikka työssä jaksamista ajatellen päivään pitäisi kuulua palauttavia taukoja. Testihenkilö B:llä tämä näkyi suurena

stressin määränä työpäivän aikana, mutta hyvät yöunet palauttivat kehon. Unijakson aikana uni oli palauttavaa. Testihenkilö B kertoi, että oli helpottavaa saada tietää, että yöunien aikana hän palautuu. Hyvä oli myös nähdä testauksissa, etteivät tietoisesti pidemmät unet välttämättä takaa sitä, että unijaksossa palautuu täydellisesti. Testihenkilö A meni tietoisesti aikaisemmin nukkumaan ja hänellä näkyi unijakson aikana punaisia hetkiä juuri nukkumaan menon aikana ja keskellä unijaksoa. Kuitenkaan tuo hetkellinen punainen aika ei vaikuttanut testihenkilö A:n palautumiseen kovinkaan hälyttävältä. Testihenkilö A koki useana aamuna väsymystä. Hyvinvointianalyysin mittauksissa kuitenkin selvisi, että kummallakaan testihenkilöllä palautuminen ei ollut heikolla tasolla, vaikka he saattoivat niin kokeakin. Syy tähän oli varmasti se, että päivällä mennään aktiivisesti eteenpäin niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Fyysinen ja henkinen olotila iltaan asti on sykkivää eikä palautumiskasvoja ole koko päivänä. Kun he sitten pääsivät nukkumaan, he kokivat väsymyksen joutuvaan sykkivästä päivästä. Tällöin aamulla koetaan varmasti huonoa palautumista ja oireena on väsymys, vaikka hyvinvointianalyysi kertoi, että henkilö olisi palautunut yön aikana päivän rasituksesta.

Testistä käy hyvin ilmi alkoholin vaikutus palautumiseen. Molemmilla testihenkilöillä oli testiviikolla päivä, jolloin he joivat alkoholia enemmän kuin yhden annoksen. Tämä näkyi analyysissä heti seuraavana päivänä: palautuminen alkoi vasta hyvin myöhään. Molemmat testihenkilöt yllättyivät alkoholin suuresta vaikutuksesta palautumiseen. He olivat luulleet, ettei sillä olisi aivan niin paljon vaikutusta. Kummatakaan eivät ole alkoholin suurkuluttajia. Tieto alkoholin vaikutuksista oli molemmille tärkeä, mutta he eivät kuitenkaan arvioineet tiedon aiheuttavan muutoksia alkoholikäyttämiseensä.

Useissa hyvinvointiblogeissa esimerkiksi kyykynkautta-blogissa ja sportslady-H-blogissa sekä lehtikirjoituksissa kerrotaan, että perhe, uni, ystävät ja liikunta antavat voimavaroja arkeen. Samaa sanoivat tämän tutkimuksen testihenkilöt. Perusarvot ovat edelleen vahvoilla, vaikka nyky-yhteiskunnassa usein annetaan ymmärtää, että ulkoiset tekijät (mm. materiaali ja raha) antavat enemmän voimavaroja kuin henkiset tekijät.

Stressimäärät eivät yllättäneet testihenkilöitä. He molemmat kokivat, että työstressi on lisääntynyt viime vuosien aikana merkittävästi. Molemmat ovat huolestuneita siitä, millä resursseilla juttuja saadaan hoidettua ihmisten oikeusturvaa loukkaamatta. Resursseja pitäisi molempien mielestä saada lisää. Kun organisaationmuutoksia tehdään, pitäisi muutosten jälkeen analysoida, menivätkö asiat parempaan vai huonompaan suuntaan. Muutosta ei mielestäni kannata tehdä sillä periaatteella, että työntekijät ovat vain pelinappuloita.

Mielestäni vastaavanlaisista hyvinvointianalyyseista olisi poliisiorganisaatiossa hyötyä varsinkin nykyisenlaisessa työtilanteessa, jossa poliisit ovat niin henkisesti kuin fyysisestikin tiukoilla. Firstbeat -hyvinvointianalyysin avulla olisi mahdollista seurata, miten paljon stressiä (positiivista ja negatiivista) poliisit kokevat päivän aikana ja mikä tärkeintä, palautuvatko he päivistä riittävästi. Vuorotyö rasittaa kehoa samoin kuin stressaava työ. Hyvinvointianalyysillä olisi mahdollista päästä pintaa syvemmälle ja parhaimmassa tapauksessa sillä voitaisiin ennaltaehkäistä työuupumusta. Hyvinvointianalyysistä hyötyisi koko poliisiorganisaatio eikä pelkästään yksikkö tai yksittäinen työntekijä.

Aikaisemmassa työyhteisössäni kyseinen hyvinvointianalyysi tehtiin jokaiselle työyhteisön jäsenelle ja tulokset kertoivat kaikkien – myös nuorten - työntekijöiden olevan ylirasitustilassa. Tuloksissa näkyi myös, että iällä on merkitystä palautumiseen. Esimerkiksi minua reilusti kymmenen vuotta vanhempi työntekijä palautui selkeästi heikommin työpäivistä kuin minä. Testin tulokset otettiin työyhteisössä vakavasti ja työjärjestyksiä muokattiin työntekijäystävällisemmiksi. Uskonkin, että hyvinvointianalyysi voisi auttaa esimiehiä ja johtoa näkemään työntekijöiden tilanteen paremmin ja lisätä näin ymmärrystä työyhteisön työtilannetta kohtaan. Kun tulokset ovat helposti nähtävillä, on mahdollista edistää työtyytyväisyyttä esimerkiksi organisoimalla töitä uudelleen.

Aloin tekemään opinnäytetyötäni opiskelujen puolivälissä. Testausjaksolla minun oli hyvin vaikeaa ymmärtää, millaista työtä poliisin työ tutkinnassa on. Nyt, kun olen päässyt työharjoittelussa tekemään tutkinnassa sitä työtä, mitä testihenkilöt tekevät, ymmärrän hyvin heidän testituloksiaan. Jos ajattelen työtä tutkinnassa ja peilaan oppeja koululta saatuihin oppeihin, niin koulusta saa erittäin hyvät valmiudet työn tekemiseen. Koulutus pitää hyvin sisällään teoreettisia perusoppeja poliisin työhön. Luvussa kaksi kerroin poliisin työstä ja mielestäni kyseisessä luvussa on hyvin kiteytetty se, mitä poliisin työ vaatii poliisilta. Luvussa puhuttiin ennalta arvaamattomista tilanteista, joissa pitää toimia järkevästi ja nopeasti. Tutkinnassa se voi tarkoittaa sitä, että henkilö, jota on yritetty saada kuulusteluihin, tuodaankin ”koppiin” muusta syystä. Kuulustelu pitäisi hoitaa puolen tunnin sisällä, sillä kiinniottoaika menee umpeen. Tällöin pitää osata reagoida ja tehdä nopeasti laadukas kuulustelu. Jos tällaisia tapauksia tulee viikoittain monta, uskon tämän lisäävän stressiä työtehtävissä. Pidemmällä aikavälillä tämä voi näkyä ihmisen palautumisessa negatiivisesti. Välttämättä hetkellinen stressi kuulustelussa voi laantua jopa saman työpäivän aikana näennäisesti, mutta kehossa stressi voi näkyä hyvinkin pitkään. Aivan kuten teoriaosuudessa kirjoitin, stressi voi pahimmillaan johtaa työuupumukseen.

Mielestäni olisi erittäin tärkeää, että asioista uskallettaisiin puhua työpaikoilla, ennen kuin tilanteet johtavat työntekijöiden uupumiseen. On erittäin huolestuttava merkki, jos työntekijät alkavat puhua alan vaihdosta, koska heistä tuntuu, ettei nykyistä työtä jaksa tehdä. Ihanteellisessa tilanteessa työn vaatimukset ja voimavarat olisivat balanssissa ja organisaatiossa osattaisiin katsoa asiat kuntoon työntekijän näkökulmasta: työympäristön haitat, fyysinen kuormittavuus, aikapaine, vaikutusmahdollisuudet, esimiehen oikeudenmukaisuus ja tuki - unohtamatta työkavereiden tukea. Huomioitavia asioita on paljon enkä osaa sanoa, toteutuvatko nuo kaikki kohdat missään työpaikassa. Kuitenkin, jos tavoitteita ei aseteta työntekijöiden palautumiseen ja hyvinvointiin, ei niitä tulla koskaan kehittämäänäkään.

Voin allekirjoittaa testihenkilöiden huolen stressin lisääntymisestä. Numeroilla on helppo saada tuloksia aikaan, mutta hankalampaa on miettiä tulospaineissa, minkä verran yksi haasteellinen kuulustelu vie työntekijän energiaa. Tuloksellisuuden seuranta on hyvä asia, mutta mielestäni on myös erittäin tärkeää miettiä, miten kukin työntekijä jaksaa. Numerot kuulustelujen määrästä eivät kerro työntekijän jaksamisesta mitään.

Julkisuudessa puhutaan paljon siitä, että levon ja palautumisen puute on suurempi terveysriski kuin työn ja vapaa-ajan sisältämä stressi. Lisäksi julkisuudessa on ollut runsaasti keskustelua poliisien resurssien turvaamisesta. Mielestäni huoli ei ole aiheeton. Rikokset eivät tule vähentymään tulevina vuosina ja rikoksien tutkimiseen tarvitaan mielestäni lisää hen-

kilökuntaa. Uudelleen organisoimiset voivat tuoda hyviä tuloksia, mutta erityisen tärkeää olisi saada resursseja muutoksiin. Poliiseja tarvitaan ja nimenomaan kaikenikäisiä poliiseja.

Moni tekijä vaikuttaa omaan henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja työ on merkittävä osa hyvinvointia. Olisi tärkeää, että jokainen löytäisi tasapainon perheen, työn ja vapaa-ajan välillä. Kaikki osa-alueet pitäisi saada balanssiin, jotta ihminen palautuisi kaikesta arjen pyöryksestä. Tarvitsemme eväitä näiden osa-alueiden järjestelemiseen, jotta jokainen työntekijä jaksaa tehdä työtä eläkeikään asti.

LÄHTEET

Aalto, Riku, 2006: Työelämän selviytymisopas, käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Docendo Oy. Jyväskylä

Ammattinetti, 2016: Poliisi. http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/608_ammatti. luettu 27.7.2016.

Blom, Raimo & Hautaniemi Ari 2009: Työelämä muuttuu, joutaako hyvinvointi? Gaudeamus Helsinki University Press Oy yliopistokustannus, Hyy yhtymä.

Firstbeat technologies Oy: <https://www.firstbeat.com/fi/yritys/tarina/>. luettu 30.5.2016.

Firstbeat tecknologies Oy: Hyvinvointianalyysi, asiantuntijaopas tammikuu 2016.

Hansen, Anders & Sundberg, Carl Johan. 2014: Liikunta - Paras lääke 2015. Suomennos Terhi Leskinen. Kustannus Mäkelä Oy. Karkkila

Hedensjö, Björn 2013: Hyvä yö, mitä hyvä uni on ja mitä siitä saa? Suomennos Veli-Pekka Ketola. Artic House Oy. Helsinki

Heinonen, Reetta 2006: Sykevälivaihteluanalyysin soveltuvuus rentoutumisen ja työn kuormittavuuden arviointiin. Biomekaniikan pro gradu-tutkielma. Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto.

Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Sirkka 2001: Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Helsinki

Huotari, Vesa & Vuorensyrjä, Matti (toim. Vuorensyrjä Matti) 2011: Henkilöstön työhyvinvointi, johtaminen ja organisaatioilmasto. Poliisin henkilöstöbarometri kehittämisen välineenä. Poliisiammattikorkeakoulun tutkimuksia 41. Poliisiammattikorkeakoulu, Tampere

Härmälä M. & Sallinen M. 2004: Hyvä Uni – Hyvä työ. Työterveyslaitos ja kirjoittajat. Helsinki

Kinnunen Ulla ja Mauno Saija 2009: Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampereen yliopistopainon julkaisut. Tampere

Kotiranta Kalle & Seppänen Lasse 2016: Kestävyysliikunta. Fitra. Oulu

Mustonen Virpi & Matti Mälkiä & Matti Vuorensyrjä 2011: Luku 7, Stressitekijät Poliisihallinnossa: teoria, rakenne ja riskitasot. Teoksessa Huotari, Vesa & Vuorensyrjä, Matti (toim. Vuorensyrjä Matti). 2011. Henkilöstön työhyvinvointi, johtaminen ja organisaatioilmasto. Poliisin henkilöstöbarometri kehittämisen välineenä, poliisiammattikorkeakoulun tutkimuksia 41. Poliisiammattikorkeakoulu, Tampere

Nummelin Tarja 2008: Stressi haastaa työkyvyn. Sanoma Pro Oy. Helsinki

Stress och hälsa 2001: http://www.lennartlevi.se/dokument/stress_o_halsa.pdf. luettu 12.10.2016.

Peltomaa Harri 2015: Stressi, palautuminen ja hyvinvointi. Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon -ja mielentilaan. Opintoverkko Oy. Kerava.

Polamk 2016: http://www.polamk.fi/usein_kysytyt_kysymykset/koulutusuudistus_2014. luettu 2.5.2016.

Poliisiammattikorkeakoulun vuosikirja 2010/2011. Poliisiammattikorkeakoulun viestintä.

Siimes Kari 2008: Stressi aiheuttaa 80% sairauksista. Siimes Kari. Kuopio

TII 2016:

http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoajat_terveys_hyvinvointi/sivut/default.aspx. luettu 11.8.2016

UKK-instituutti 2016: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. luettu 27.7.2016

Vuorensyrjä Matti 2012: Poliisihenkilöstön työkyky ja työssä jaksaminen, Poliisin henkilöstöbarometrin kyselytutkimukseen perustuva koetun työkyvyn analyysi. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 98. Poliisiammattikorkeakoulu, Tampere

LIITTEET

Liite 1. Aloituskysely

KYSELYN TULOKSET

Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.	😊 Jokseenkin samaa mieltä
Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani.	😞 Jokseenkin eri mieltä
Syön mielestäni terveellisesti	😊 Jokseenkin samaa mieltä
Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella.	😊 Täysin samaa mieltä
En koe olevani stressaantunut.	😞 Täysin eri mieltä
Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.	😊 Täysin samaa mieltä
Olen yleensä virkeä ja energinen.	😊 Jokseenkin samaa mieltä
Nukun mielestäni riittävästi.	😊 Jokseenkin samaa mieltä
Koen, että voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin.	😊 Täysin samaa mieltä
Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä.	😞 Jokseenkin eri mieltä

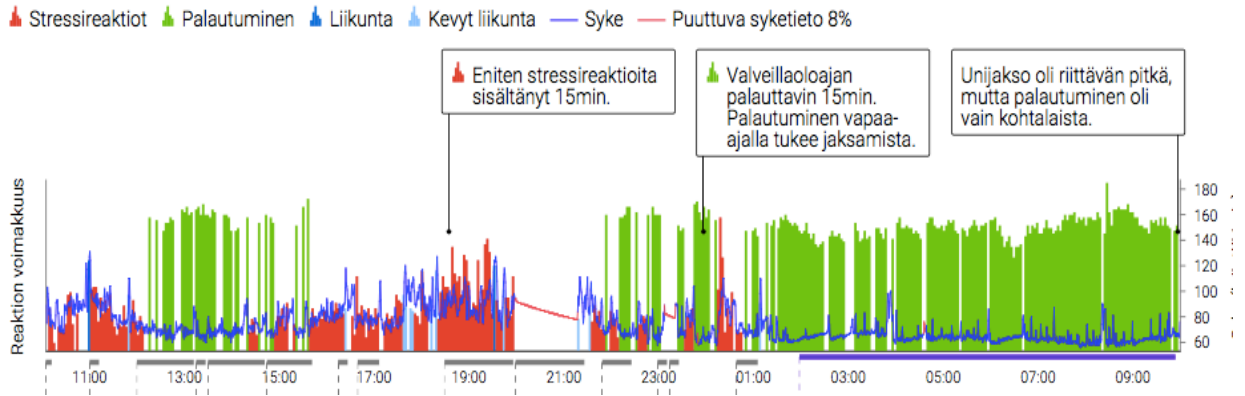


Vastausvaihtoehdot:

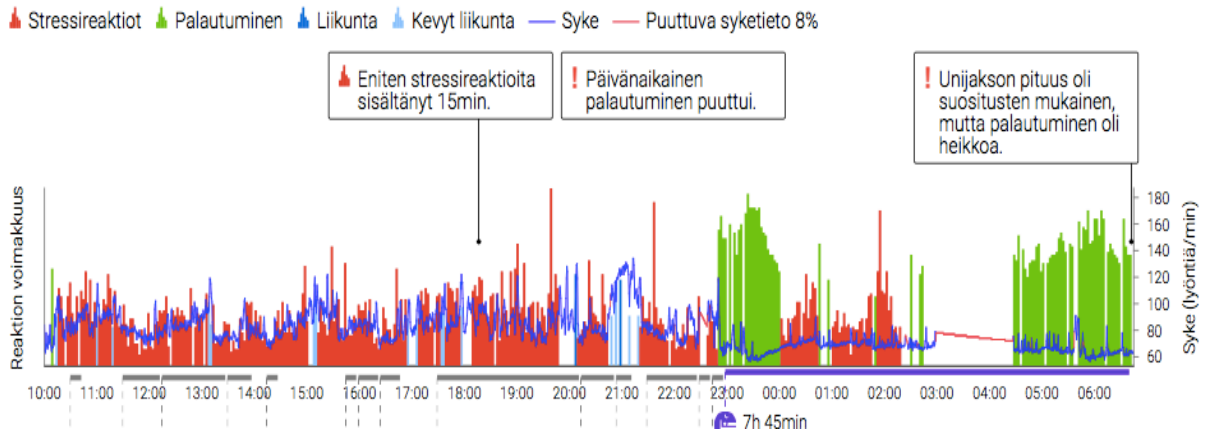
Täysin samaa mieltä
 Jokseenkin samaa mieltä
 En osaa sanoa
 Jokseenkin eri mieltä
 Täysin eri mieltä

Liite 2. Koehenkilö A:n viikkonäkymä päivittäin saaduista stressireaktioista ja palautumisista

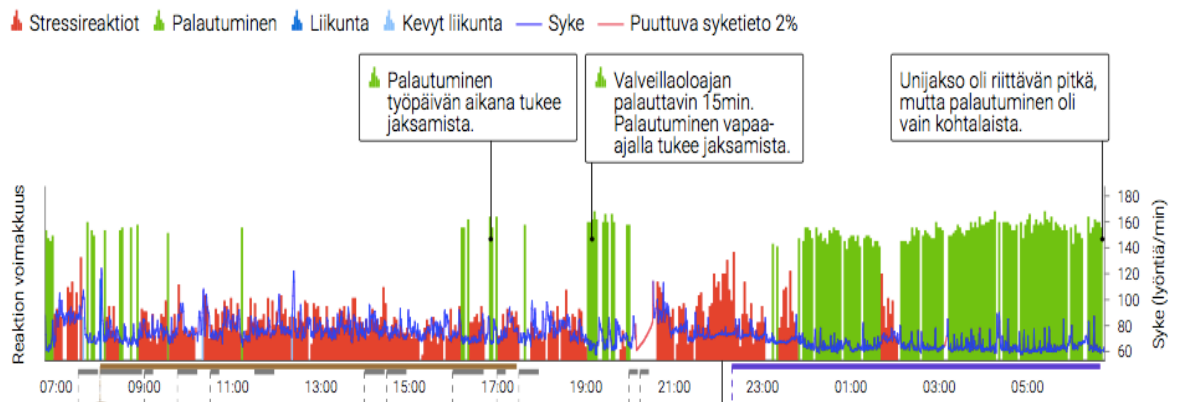
Kaavio 15. Maanantai



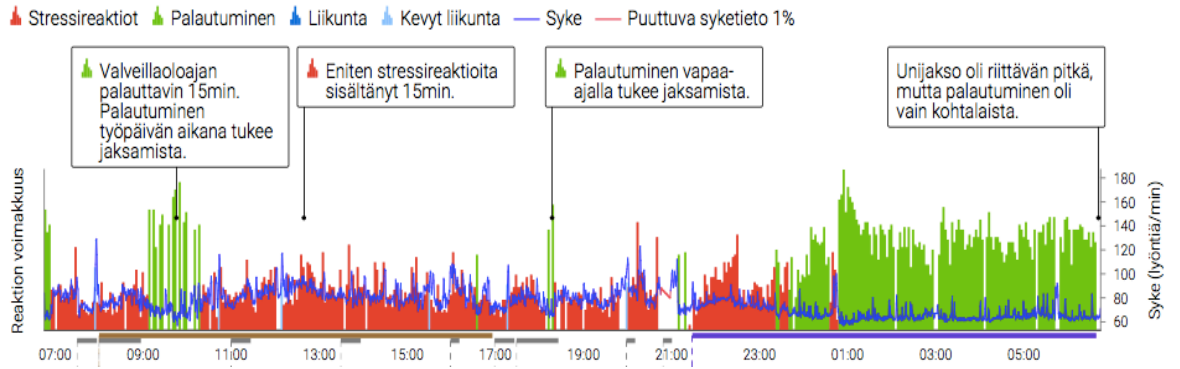
Kaavio 3. Tiistai



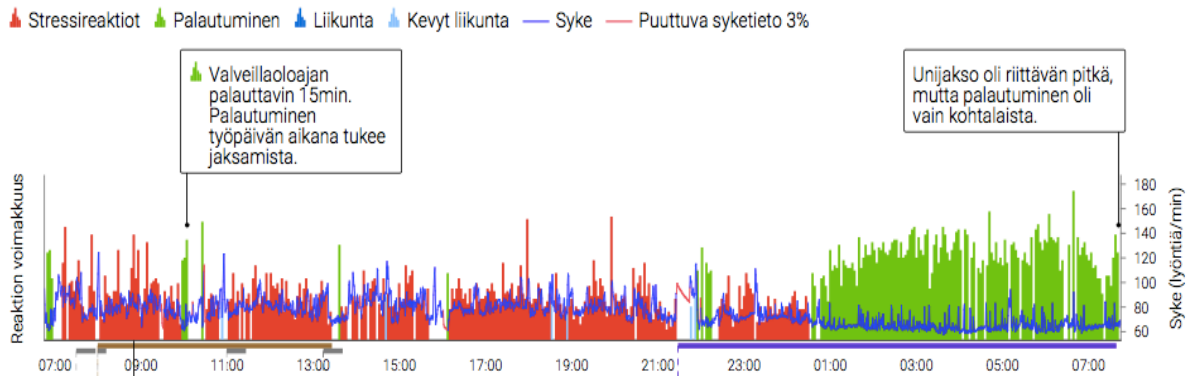
Kaavio 16. Keskiviikko



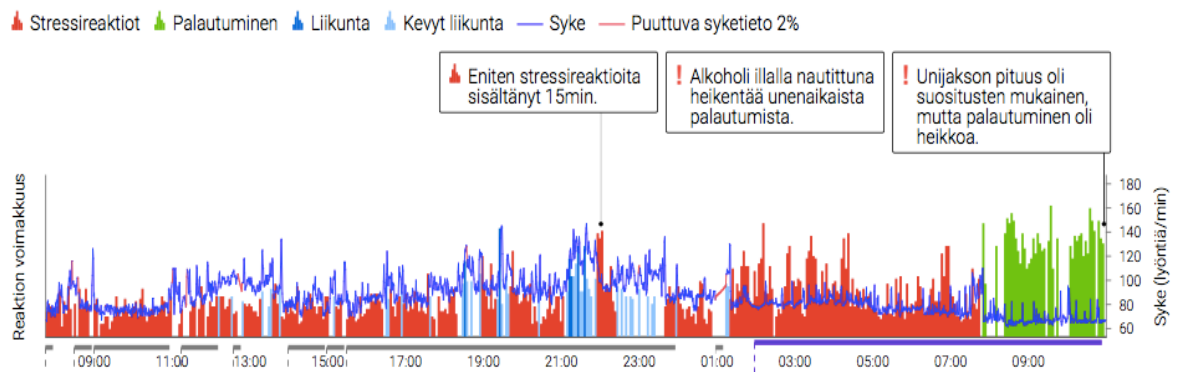
Kaavio 17. Torstai



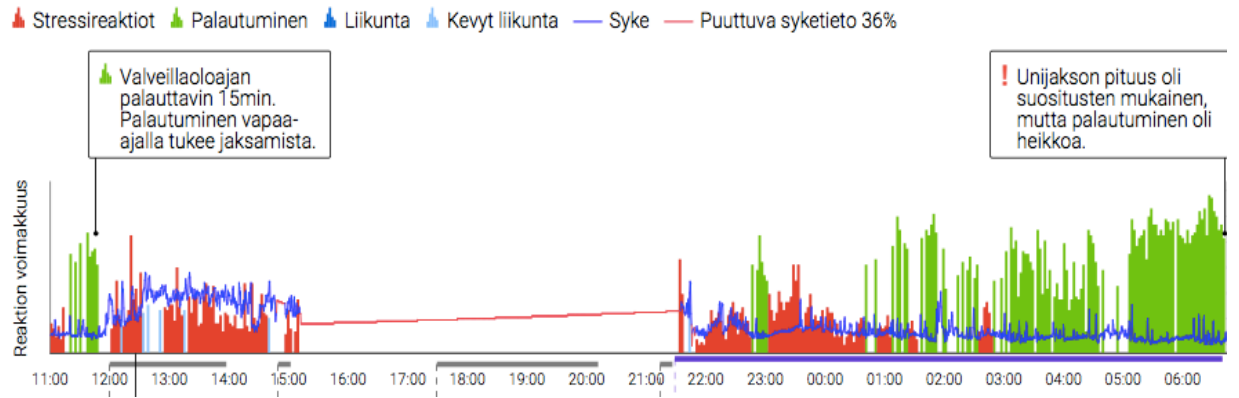
Kaavio 18. Perjantai



Kaavio 4. Lauantai

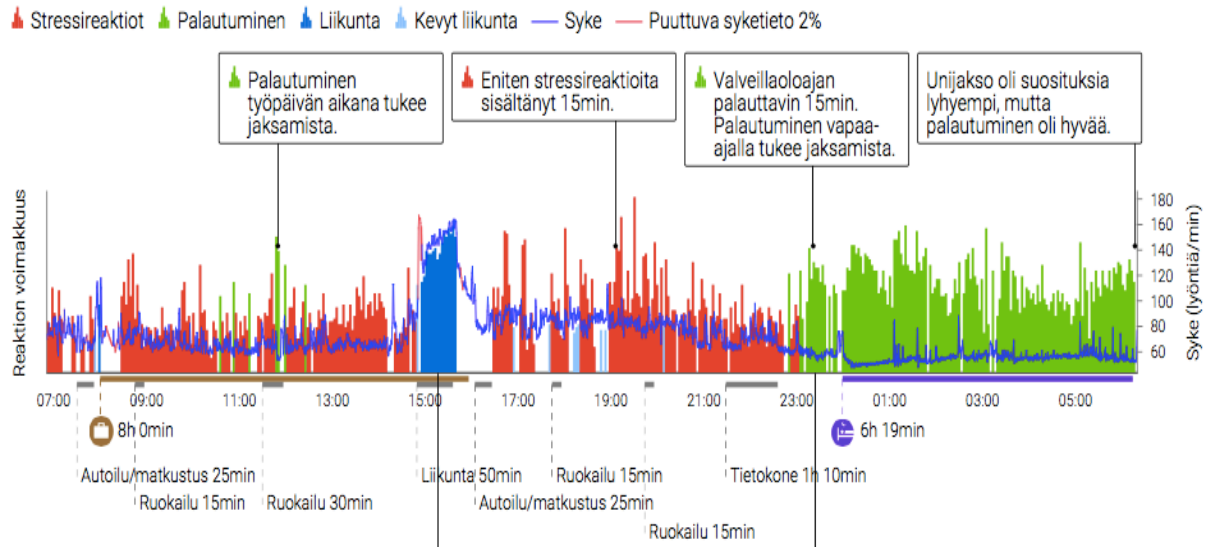


Kaavio 19. Sunnuntai

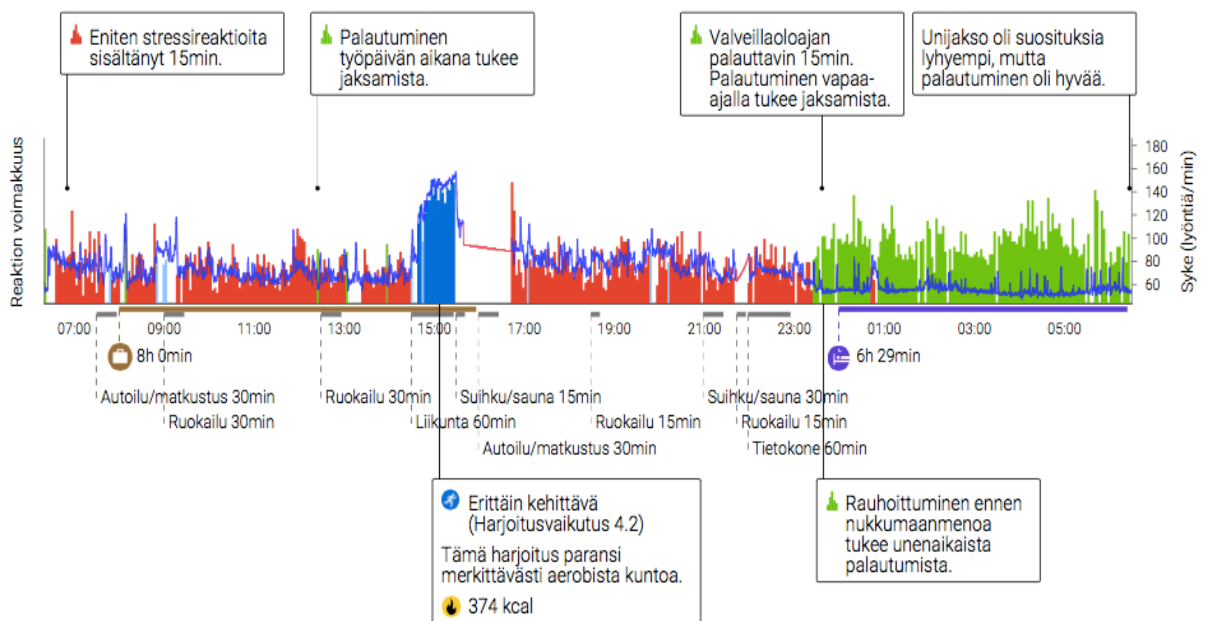


Liite 3. Koehenkilö B:n viikko näkymä päivittäin saaduista stressireaktioista ja palautumisista

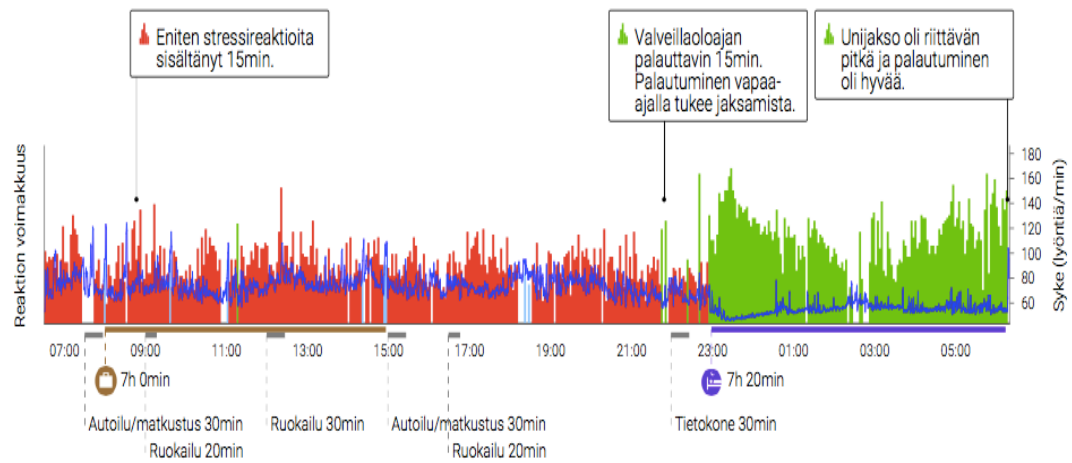
Kaavio 20. Maanantai



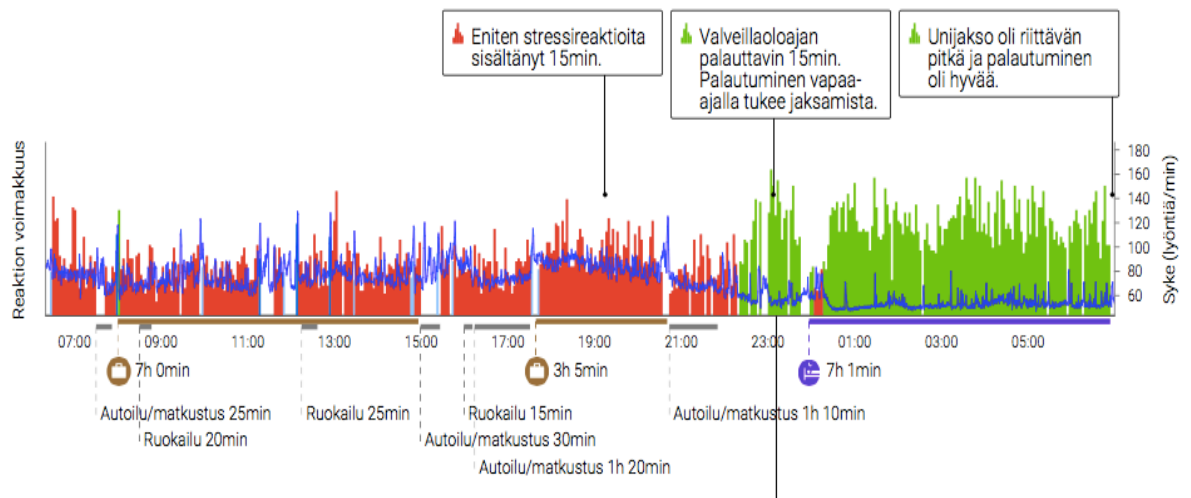
Kaavio 10. Tiistai



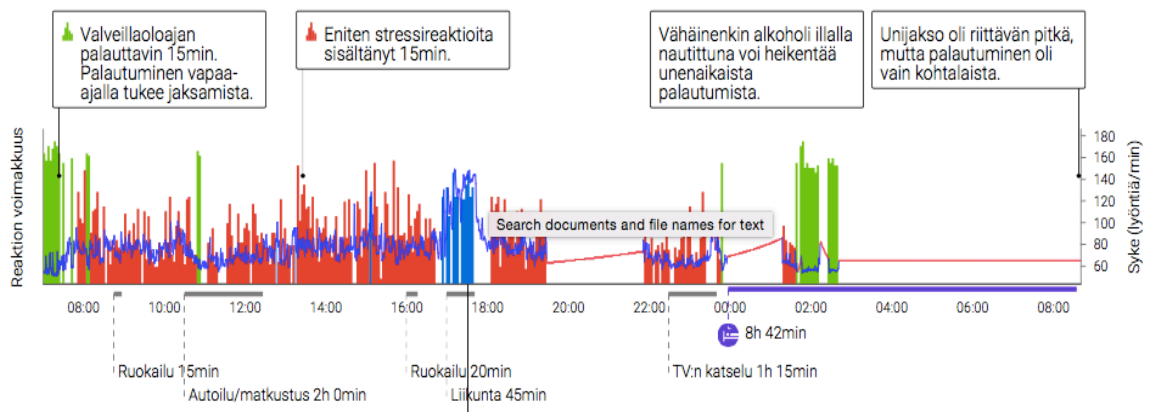
Kaavio 21. Keskiviikko



Kaavio 22. Torstai



Kaavio 23. Perjantai



Kaavio 11. Lauantai

