

Joona Haapala

TUNTURIN RYTMISSÄ – UNEN ERITYISPIIRTEET MATKAILUTYÖSSÄ

Pro gradu – tutkielma

Taloustieteet / Johtaminen

Kevät 2013

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Tunturin rytmissä – Unen erityispiirteet matkailutyössä

Tekijä: Joonas Haapala

Koulutusohjelma/oppiaine: Johtaminen

Työn laji: Pro gradu – työ Sivulaudaturtyö Lisensiaatintyö

Sivumäärä: 96

Vuosi: 2013

TIIVISTELMÄ

Matkailun taloudellinen merkitys ja työllistävä vaikutus niin alueellisesti, kansallisesti kuin kansanvälisesti on jatkuvassa kasvussa. Yhteiskuntatieteissä matkailutyön tutkimusta on suurelta osin tehty liikkeenjohdon näkökulmasta, jolloin työntekijän näkökulma on jäänyt vähäisemmäksi. Unen ja nukkumisen merkitys yhteiskuntatieteiden kentällä saanut kasvavan roolin samalla, kun unesta on tullut merkittävä liiketoiminnan sektori. Tämä tutkimus tuo yhteen kiinnostuksen matkailutyöhön ja uneen. Tarkastelemalla matkailutyöntekijän unta ja vuorokausirytmisiä tutkimus tuo työntekijän näkökulman matkailutyön tutkimukseen.

Tutkielma tarkastelee matkailualan työtehtävissä toimivien unen ja valveen rytmin toteutumista ja sen tavoitteena on lisätä tietoa matkailutyön erityispiirteiden vaikutuksista uneen ja vuorokausirytmien toteutumiseen. Tutkielma pyrkii lisäämään tietoa siitä, miten matkailutyöntekijät nukkuvat, ja pohtimaan matkailutyöhön liittyvien erityispiirteiden suhdetta uneen ja vuorokausirytmien toteutumiseen.

Tutkimuksen empiirisenä aineistona ovat kahdeksan Lapin ja Pohjois-Suomen matkailukeskuksissa työtä tekevän haastattelut. Aineistonkeruu suoritettiin teemahaastattelujen kautta. Aineistosta pyrittiin johtamaan rikas analyysi käyttäen analyysin metodina teorialähtöistä sisällönanalyysiä.

Unen ja vuorokausirytmien kannalta keskeisiksi elementeiksi nousivat hiihtokeskuksen alati muuttuva rytmi, hiihtokeskus työn ja vapaa-ajan ympäristönä sekä modernin yhteiskunnan muuttuvat työn tekemisen käytännöt. Matkailutyöntekijän vuorokausirytmistö joutuu alttiiksi jatkuvalla muutoksella tunturityön erityispiirteiden takia. Sopeutuminen näihin erityispiirteisiin on riittävän unen saamisen kannalta tärkein tekijä.

Tutkimus tuo lisää tietoa matkailutyön erityispiirteistä ja unen ja vuorokausirytmien merkityksestä matkailutyössä, erityisesti palvelualan tehtävissä. Tutkimus tarjoaa näkökulmia modernin yhteiskunnan työn tekemisen käytänteiden tarkasteluun. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää matkailutyön tutkimuksessa, suunnittelussa ja järjestämisessä.

Avainsanat: matkailu, matkailutyö, uni, vuorokausirytmistö

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

(vain Lappia koskevat)

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Tutkimuksen tavoite, tausta ja tutkimuskysymykset.....	5
1.2 Teoreettiset ja menetelmälliset lähtökohdat	8
1.3 Tutkimuksen rakenne	17
2 MATKAILU TYÖLLISTÄJÄNÄ.....	18
2.1 Matkailu toimialana	18
2.2 Töissä tunturissa.....	19
2.3 Matkailutyö osana muuttuvaa työn tekemisen kulttuuria	22
2.4 Matkailutyön erityispiirteet.....	27
3 UNI VOIMAVAROJEN LÄHTEENÄ.....	33
3.1 Uni osana vuorokausirytmää	33
3.2 Riittämätön uni ja uniongelmat.....	37
3.3 Työ, uni ja toimintakyky	39
3.4 Uni ja yhteiskunnallinen muutos.....	44
3.4 Näkökulmia unen ja matkailutyön suhteeseen.....	45
4 HAASTATTELUT TUTKIMUSAINEISTONA	48
4.1 Laadullinen tutkimusote.....	48
4.2 Teemahaastattelu	50
4.3 Haastatteluaineisto	51
4.4 Teemat haastattelujen tukena	55
4.5 Tutkimuksen validiteetti, reliabiliteetti ja rajoitukset.....	56
5 TEORIALÄHTÖINEN SISÄLLÖNANALYYSI.....	58
5.1 Sisällönanalyysi ja analyysin eteneminen.....	58
5.2 Hiihtokeskuksen rytmi	60
5.3 Hiihtokeskus työ- ja vapaa-ajan ympäristönä	72
5.4 Muuttuva työn tekemisen kulttuuri hiihtokeskuksissa.....	79
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	84
6.1 Tutkimuksen keskeiset tulokset	84
6.2 Tutkimuksen merkitys.....	87
6.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet.....	88
LÄHTEET	91

LIITTEET

LISTA KUVIOISTA:

Kuvio 1. Tutkimuksen teorettinen viitekehys.....16

1 JOHDANTO

1.1 Tutkimuksen tavoite, tausta ja tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu -tutkielman aiheena on *unen ja vuorokausirytmien toteutuminen matkailutyössä*. Tutkielma tarkastelee matkailualan työtehtävissä toimivien unen ja valveen rytmien toteutumista. Sen tavoitteena on lisätä tietoa matkailutyön erityispiirteiden suhteesta uneen ja nukkumiseen tarjoten samalla uuden näkökulman matkailututkimukseen. Tutkielman keskiössä on matkailutyöntekijä ja hänen unensa osana sitä todellisuutta, joka matkailutyön ympärille rakentuu. Tämän tutkielman yhteydessä aihetta lähestytään Lapin ja Pohjois-Suomen hiihtokeskusten matkailutyöntekijöiden kautta. Tieteellisen taustansa ja perustansa tutkielma hakee laajasti yhteiskuntatieteistä. Vaikka tutkielma kohdistaa kiinnostuksensa nimenomaan matkailutyön tutkimukseen, lähestyy se aihetta talouden, kulttuurin ja yhteiskunnan näkökulmista yhdistäen liiketaloustieteellisiä, matkailututkimuksellisia ja sosiologisiakin tutkimusperinteitä.

Tutkimus lainaa aiheensa ja innoituksensa kahdesta useita tieteenaloja yhdistävästä Lapin yliopiston tutkimushankkeesta. Matkailutyö oli keskiössä vuosina 2006–2009 Suomen Akatemian rahoittamassa *Turismi työnä* – tutkimushankkeessa, jossa tarkasteltiin institutionalisoituneen turismin tuottamia työkäytäntöjä, taitoja, tiedon muotoja ja sosiaalista järjestystä. Tutkimuksen empiirisenä kohteena olivat tämän tutkimuksen tapaan Suomen Lapin matkailukeskukset sillä erotuksella, että tässä tutkimuksessa myös Pohjois-Suomen hiihtokeskusten työntekijät kuuluvat tarkastelun piiriin. (Valkonen & Veijola 2008, 11; Lapin yliopiston internet sivut 2013.)

Toinen tutkielman innoittajista on parasta aikaa käynnissä oleva Tekesin EAKR-rahoitteinen *Unesta elinvoimaa – palvelumuotoilu strategisena työkaluna hyvän unen edistämiseksi ja innovaatiopotentialin kartoittamisessa* -hanke. Kyseinen hanke on Lapin yliopiston *New Sleep Order* -kärkihankkeen jatkohanke, jossa kehitetään lähestymistapa, joka mahdollistaa uneen ja nukkumiseen liittyvän hyvinvointipotentialin monimuotoisuuden tunnistamisen. *New Sleep Order* -

tutkimusprojektissa lähestytään unen ja nukkumisen ilmiökenttää sosiokulttuurisesta näkökulmasta. Hankkeen tutkimukselliseksi tavoitteeksi on asetettu unen nostaminen yhteiskuntatieteelliselle tutkimusagendalle ja kehittää teoreettis-menetelmällinen lähestymistapa unen kulttuurin tutkimukseen. Osana hanketta toteutettu *Katsaus unen ja levon tutkimukseen* toimi arvokkaana lähdekirjallisuuden kartoittajana myös tämän pro gradu – työn osalta (ks. Salmela 2012). (Lapin yliopiston internet sivut 2013.)

Yhdistämällä näiden kahden hankkeen teemoja tällä tutkielmalla halutaan tarjota mahdollisuus katsoa matkailutyötä työntekijän näkökulmasta, unen ja vuorokausirytmien toteutumisen kautta. Näin lisätään ymmärrystä matkailutyön erityispiirteistä ja tuodaan matkailun ja unen suhteen keskusteluun uusi näkökulma. Kun ilmiötä tarkastellaan työntekijän lähtökohdista, tuodaan samalla unen ja matkailun vuorovaikutussuhteen keskustelu koskemaan matkailijoiden lisäksi myös heitä palvelevia työntekijöitä. Tämän pro gradun tutkimuksellinen perusta nojaa vahvasti matkailutyön tutkimukseen, mutta samalla se tarjoaa ajateltavaa markkinoinnin ja johtamisen tutkimukselle.

Tämä tutkimus nivoutuu markkinoinnin tutkimusperinteeseen palvelutyön ja palvelukohtaamisen kautta. Matkailu voidaan nähdä matkakohteen ja matkustajan vuorovaikutuksena. Käytännössä vuorovaikutuksen osapuolet ovat usein matkailutyöntekijä ja matkustaja. Siis myös matkailualalla työskentelevät voidaan sitoa kiinteästi matkailun määritelmään.

Matkailun kohdalla puhutaan usein myös elämyksestä. Vaikka matkakohteen luonnon vetovoimatekijät ovat usein keskeinen elämyksiä tuottava tekijä, ei matkailutyöntekijän merkitystä voida sivuuttaa. Työntekijän panos voi olla elämyksen kannalta kriittinen, oli kyse sitten palveluiden toteuttamisesta tai loman käytännön järjestelyjen hoitamisesta. Likainen hotellihuone voi pilata loman. Kehno illallinen tai tympeä tarjoilija voivat pilata illan ja viedä tunnelman koko matkan ajaksi. Toisaalta hyvin hoidettu matkailutyö voi taas pelastaa loman. Hiihdonopettajan kanssa kivan päivän viettänyt iloinen vekara voi nostaa koko perheen loman uudelle tasolle. Matkailutyöntekijän palvelukohtaaminen, oli se sitten suora tai epäsuora, voi olla ratkaiseva matkailijan loman onnistumisen näkökulmasta.

Niinpä matkailutyöntekijä onkin todella tärkeässä roolissa myös liiketoiminnan menestyksen kannalta.

Jotta matkailijan ja häntä palvelevan matkailutyöntekijän vuorovaikutusta voitaisiin ymmärtää paremmin ja kenties kehittää kaikkia osapuolia, niin matkailijaa, yritystä kuin työntekijääkin, paremmin tyydyttävään suuntaan, on meidän ymmärrettävä niitä lainalaisuuksia, jotka määrittävät matkailutyötä. Eräs tällainen elementti on matkailutyöntekijän riittävän unen ja levon saaminen. Hyvin nukkuva matkailutyöntekijä on todennäköisesti tehokkaampi, iloisempi ja näyttää asiakkaan silmäänkin paremmalta. Niinpä onkin tärkeää tuntea myös unen ja vuorokausirytmien toteutumiseen vaikuttavia seikkoja matkailutyössä. Kyse ei ole vain työhyvinvoinnista vaan myös liiketoiminnan menestymisen edellytysten parantamisesta. Juuri palvelukohtaamisen onnistumisen kautta tämä tutkimus nivoutuu myös markkinoinnin tutkimusperinteeseen. Koska kyse on liiketoiminnan kannalta keskeisen elementin, työntekijän, toimintaedellytysten tutkimisesta, jonka keskeisiä osia ovat työhyvinvointi ja työn järjestämiseen liittyvät tekijät, linkittyy tutkimus toisaalta myös johtamisen ja organisaatorakenteen tutkimisen perinteisiin.

Sekä matkailutyö että uni, etenkin työntekijän näkökulmasta, ovat ainakin jossain määrin jääneet matkailututkimuksen kiinnostuksen ulkopuolelle, etenkin työntekijän näkökulmasta katsoen (Ladkin 2011, 1135; Veijola 2009, 83; 2009b, 109-110; Valtonen & Veijola 2011, 176, 179). Tässä tutkielmassa rajataan aihepiiriksi matkailutyön ja unen suhde ja katsotaan sitä nimenomaan työntekijän näkökulmasta.

Tämä tutkimus haluaa pyrkiä vastaamaan kysymykseen: *Miten unen ja valveen rytmi toteutuu matkailutyössä?* Vaikka tutkimuksen pääpaino on nimenomaan unessa ei valveilla olo ja nukkumista voi erottaa toisistaan, seuraavathan ne toinen toistaan ja ovat kiinteässä vuorovaikutussuhteessa. Kiinnostus ulottuu siis unen ohella vuorokausirytmien toteutumiseen. Tutkimus etsii vastauksia myös siihen *miten matkailutyön erityispiirteet näyttäytyvät riittävän unen ja levon näkökulmasta?* Valveen ja unen kiinteän suhteen takia on syytä myös pohtia suhdetta toiseen suuntaan: *Millaisia merkityksiä uni saa työn tekemisen näkökulmasta?* Tämä tutkielma pyrkii siis lisäämään tietoa siitä, miten matkailutyöntekijät nukkuvat, ja samalla pohtimaan matkailutyöhön usein liitettävien erityispiirteiden suhdetta uneen

ja vuorokausirytmien toteutumiseen.

Tutkimuksen empiirinen tutkimusaineisto koostuu seitsemästä haastattelusta, joissa kuultiin kahdeksan matkailutyöntekijän mielteitä. Haastattelut kerättiin huhtikuussa 2013 tätä tutkimusta varten. Kaikki haastateltavat työskentelivät haastattelujen aikaan Lapin ja Pohjois-Suomen hiihtokeskuksissa erilaisissa matkailualan ammateissa. Aineistoa ja haastateltavien valintaa käsitellään luvussa 4 *Haastattelut tutkimusaineistona*. Suppeahkosta aineistosta oli tarkoitus johtaa monipuolinen analyysi, joka ei pyri yleistämään matkailutyön ja unen ja lepäämisen suhteen käytänteitä vaan pikemminkin rikastuttamaan tietoutta ja ymmärrystä matkailutyöntekijöiden elämästä hiihtokeskuksen arjessa.

1.2 Teoreettiset ja menetelmälliset lähtökohdat

Tämän tutkimuksen tavoite on siis tuottaa uutta tietoa matkailutyön tekemisestä ja etenkin matkailutyön ja unen suhteesta. Näin halutaan lisätä ymmärrystä matkailutyön erityispiirteistä ja samalla tuoda uni ja riittävän levon merkitys mukaan matkailutyöhön liittyvään keskusteluun. Vaikka valittu tutkimusilmiö voidaan nähdä tarkasti rajattuna ja pienenä, pyritään tutkimuksella myös tuomaan lisää tietoa muuttuvan yhteiskunnan suhteesta työhön ja uneen.

Alati kasvava ja voimistuva matkailuala on niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin keskeinen toimija, jonka taloudellista ja yhteiskunnallista merkitystä tuskin voidaan sivuuttaa. Veijolan *et al.* (2008, 10) mukaan matkailu myös ”vaikuttaa työyhteiskuntaan, sen pelisääntöihin ja käytäntöihin”. Matkailu on merkittävä työllistäjä niin globaalisti kuin kansallisestikin (Ladkin 2011, 1135; Suomen matkailustrategia 2020 2013, 7). Itse matkailutyötä on kuitenkin tutkittu akateemisessa maailmassa suhteellisen vähän, vaikka muutoin työ ja työllisyys ovat yhteiskuntatieteiden valokeilassa suuressakin määrin (Ladkin 2011, 1135). Veijolan (2009, 83; 2009b, 109-110) mukaan akateeminen tutkimus suuntaa katseensa matkailun osalta useimmiten matkailijan kokemukseen, globaaliin talouteen ja ympäristövaikutuksiin, jolloin työn ja työntekijän näkökulma jää vähemmälle huomiolle. Aiempi tutkimus huomioi jossain määrin työn ja työvoiman, mutta

näkökulma ei ole työntekijän. Useimmiten mielenkiinto kohdistuu siihen miten työ ja työvoima vaikuttavat toiseen, varsinaiseen, kohteeseen kuten asiakaskokemukseen tai liiketoiminnan tulokseen (Veijola 2009, 83). Myös yrittäjyys ja aluetaloudelliset vaikutukset ovat usein matkailuntutkimuksen valokeilassa työn, työntekijöiden ja ammattien jäädessä varjoon (Valkonen 2009, 167).

Veijolan (2009b, 110) mukaan aiempi tutkimus on pääosin tarkastellut matkailutyötä liikkeenjohdon näkökulmasta: miten työvoiman määrä ja laatu vaikuttavat menestykseen? Akateemisessakin mielessä on siis mielekästä tuoda uusia lähtökohtia keskusteluun. Aiemmin kiinnostuksen kohteena ovat olleet myös teemat kuten palkkaus, työolot, organisaatorakenne, taidot, koulutus ja palvelun laatu, mutta näitäkin aiheita on katsottu lähinnä liiketoiminnan ja johtamisen näkökulmista (Ladkin 2011, 1138).

Matkailutyön tutkimisen merkitystä voidaan pohtia myös matkakohteen ja matkailijan vuorovaikutuksen kautta. Kun matkailijan ja matkakohteen välinen vuorovaikutus nähdään matkailun keskeisimpänä elementtinä, voidaan tuskin tämän kohtaamisen välittäjinä toimivia matkailutyöntekijöitä sivuuttaa aihepiirin parhaina asiantuntijoina (Veijola 2009, 85). Jatkuvassa vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa toimivat matkailutyöntekijät ovat avainasemassa matkailukulttuurin välittäjinä (Valtonen 2009, 139). Voidaan ajatella, että matkailutyön parempi ymmärtäminen voi osaltaan lisätä laajemmin matkailualan toimintamallien tuntemisen edellytyksiä.

Tällä tutkimuksella tarjottavaa voi olla vielä laajemminkin. Työntekijän näkökulma on matkailututkimuksen kannalta vielä osin kartoittamaton tutkimuskenttä ja sillä on kenties tarjottavaa myös nykyisen jälkikapitalistisen työelämän parempaan ymmärtämiseen (Veijola 2009b, 111). Valitsemalla työntekijän näkökulma keskeiseksi lähtökohdaksi tässä tutkimuksessa pyritään tuomaan uutta näkökulmaa paitsi matkailututkimukseen niin kenties myös laajemmin työelämän tarkasteluun.

Matkailutyön tutkimuksen merkitys matkailututkimukselle on kiistaton (Veijola 2009, 85). Laaja-alainen ja monitieteinenkin tutkimus on tarpeellista ja uusia näkökulmia tarvitaan (Ladkin 2011, 1136). Matkailuala on tulevaisuuden yhteiskunnassa keskeinen työllistymisen sektori ja matkailutyön tutkimuksella on

oletettavasti paljon annettavaa myös teoreettiseen keskusteluun (Ladkin 2011, 1152). Valkosen *et al.* (2008, 10) mukaan ”turismityön kytkeytyminen osaksi laajempia työyhteiskunnan muutoksia avaa kiinnostavia näkökulmia, joista voidaan tarkastella työyhteiskunnan muutosta ja vaikutusta työn tekemiseen ja työntekijöiden identiteetteihin”. *Turismi työnä* – tutkimushanke toi myös työntekijän näkökulman osaksi akateemista keskustelua ja tähän keskusteluun myös tämä tutkielma haluaa tuoda oman panoksensa.

Matkailutyötä tehdään kaikkialla maailmassa hyvin erilaisissa olosuhteissa. Jo pelkkä matkailusektorin koko tekee matkailutyön ilmiöstä haastavan tutkimuskentän (Riley *et al.* 2002, 2). Matkailu ja matkailutyö ovat yhteiskuntatieteiden näkökulmasta hyvin laaja ja moniulotteinen aihepiiri. Matkailutyön monia tieteen aloja yhdistävä tutkimus lisää tietoa tästä monimuotoisesta ilmiöstä ja voi johtaa työelämän ja matkailualan parempaan ymmärtämiseen (Ladkin 2011, 1151).

Myös uni on jäänyt usein vähälle huomiolle nimenomaan matkailututkimuksessa, vaikka uni ja nukkuminen ovatkin viime aikoina olleet yhä enemmän muun yhteiskunnallisen tutkimuksen kiinnostuksen kohteena (Valtonen & Veijola 2011, 176, 178). Valtosen ja Veijolan (2011, 175, 179) mukaan matkailututkimuksessa unta ja nukkumista on perinteisesti lähestytty yöpymismäärien näkökulmasta, itse unen jäädessä keskustelun ulkopuolelle. Myös uni matkailutyön tapaan on nähty siis liiketoiminnan toteuttamisen työkaluna näkökulman ollessa liikkeenjohdollinen.

Unen ja nukkumisen huomioiminen keskeisinä elämän osa-alueina myös matkailussa mahdollistaa niin matkailijoiden kuin matkailutyöntekijöidenkin sosiaalisten, kulttuuristen ja materiaalisten käytänteiden paremman ymmärtämisen (Valtonen 2009, 138). Unen rytmien ja rutiinien parempi tutkiminen tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää arjen rytmittymistä ja aikakäsityksiä yhä paremmin (Kraftl & Horton 2008, 512).

Usein matkailijoiden ja heitä palvelevien työntekijöiden toimia tarkastellaan nimenomaan valveillaoloaikana (Valtonen & Veijola 2011, 175). Unta pidetään turhana toimeettomuuden ja tuottamattomuuden tilana (Kraft & Horton 2008, 510). Uni jää siis paitsioon vaikka sen voidaan ajatella olevan kaiken valveilla tapahtuvan

toiminnan edellytys. Valveilla olon aika taas tyypillisesti on se kiinnostava kuluttamisen ja tuottamisen alusta. Unen ympärille on kuitenkin kasvanut valtava teollisuuden ala, joten sitä tuskin voidaan pitää taloudellisessakaan mielessä turhana (Kraftl & Horton 2008, 511; Valtonen 2009, 138). Unen laajempi huomioiminen matkailuntutkimuksessa mahdollistaa pinttyneestä valveillaoloajan tarkastelusta irtautumisen ja tarjoaisi keinon tutkia keskeisiä sosiaalisia ja kulttuurisia teorioita (Valtonen 2009, 138; Valtonen & Veijola 2011, 176).

Myös työn tekemisen kulttuurin ja käytänteiden muutos korostaa unen tutkimisen tärkeyttä. Härmän ja Sallisen (2004, 5) mukaan moderni työ on erityisen haastavaa henkisesti ja vaatii valppautta ja luovaa ajattelua, jolloin riittävän unen merkitys korostuu entisestään. Myös muuttuneet työajat tuovat omat haasteensa, kun säännöllisyys ei kuvaa enää nykyistä työelämää. Työelämän haasteet näkyvätkin uniongelmina: kolmannes suomalaisista ilmoittaa nukkuvansa liian vähän ja yhdellä kymmenestä uniongelmat ovat niin vakavia, että ne luokitellaan unihäiriöiksi (Härmä & Sallinen 2004, 11). Erityisesti unen puutetta kokevat nuoret, työssäkäyvät ja heikentyneestä terveydestä kärsivät. Suomessa uniongelmat ovat muuta Eurooppaa yleisempiä. Taustalla vaikuttavat erityisesti normaalina pidetystä poikkeavat työajat, alkoholi ja lääkkeet. Nuorten aktiivinen ja usein ilta- ja yöelämään painottunut elämäntapa on omiaan lisäämään uniongelmia ja häiritsemään unirytmiiä, erityisesti huomioiden nuorten suuremman unen tarpeen. Härmän ja Sallisen (2004, 17) mukaan ”työstä johtuvassa riittämättömässä unessa ja väsymyksessä on kyse noin sadan vuoden aikana tapahtuneesta yhteiskunnallisesta kehityksestä, joka ei sovi yhteen ihmisen tuhansien vuosien aikana muotoutuneiden psykofysiologisten ominaisuuksien kanssa”. Lienee sopivaa pohtia, että olemmeko kykeneväisiä vastaamaan nyky-yhteiskunnan asettamiin vaatimuksiin työn suhteen? (Härmä & Sallinen 2004, 5, 11-12).

Matkailutyölle on kuvaavaa juuri tuo muuttunut työn tekemisen kulttuuri: luovuuden ja valppauden korostuminen, epäsäännölliset työajat ja ehkäpä öisiin rientoihin altistava työ- ja elinympäristö. Kun vielä huomioidaan, että matkailu työllistää erityisesti nuoria (Suomen matkailustrategia 2020 2013, 7-8), on selvää, että matkailutyö muodostaa mielenkiintoisen tutkimuskentän työn, levon, unen ja uniongelmiin aihepiiriin alueelle.

Yhteiskuntatieteiden kasvava kiinnostus unta ja nukkumista kohtaan yhdessä matkailutyöhön liittyvän tiedon lisäämisen tarpeen kanssa mahdollistavat tämä pro gradu – työn osalta uuden tiedon tuomisen matkailututkimukseen. Tietämällä enemmän unen erityispiirteistä matkailutyössä ymmärrämme paremmin matkailutyön käytänteitä osana modernin yhteiskunnan muuttuvaa työkuulttuuria. Tämä tuo uusia näkökulmia akateemisen maailman käyttöön ja tarjoaa samalla uutta tietoa helpottamaan käytännön tason matkailutyön tekemistä, suunnittelua ja järjestämistä.

Tutkimuksen alussa on syytä määritellä muutama keskeinen käsite. Tämän tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat matkailu, matkailukeskus, matkailutyö, uni, nukkuminen, unen tarve ja vuorokausirytmii. Tutkimusmetodologisia käsitteitä avataan tarkemmin aineiston keruulle ja analyysille omistetuissa luvuissa.

Matkailu on hyvin moniulotteinen ilmiö, joten käsitteenäkään se ei ole yksiselitteinen eikä sille ole olemassa yhtä yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Vuosikymmenten tutkimuksenkaan jälkeen yhteisymmärrystä ei ole syntynyt (Riley, Ladkin & Szivas 2002, 9). Jokaisella on oma henkilökohtainen näkemyksensä ja kokemuksensa matkailusta.

Tämän tutkimuksen yhteydessä tärkeässä roolissa on Lappiin ja Pohjois-Suomeen suuntautuva matkailu, mikä osaltaan vaikuttaa määrittelyyn rakentumiseen. Usein matkailusta puhutaan kaksiosaisena ilmiönä, joka toteutuakseen vaatii molemmat osat. Nämä matkailun osat ovat matkustaminen ja matkakohteessa oleskelu. Ensinnäkin tarvitaan siis matkustaminen kohteeseen normaalin elin- ja työympäristön ulkopuolelle ja toiseksi vietetty aika matkakohteessa, sekä toki paluumatka. Myös paluu on siis keskeinen matkailua määrittävä tekijä. Matkailun taustalla on aikomus palata takaisin, mikä tarkoittaa usein lyhytaikaista vierailua kohteessa. Oman elinympäristön ulkopuolelle siirtyminen ja suunniteltu paluu tarkoittavat samalla myös sitä, että pelkkä matkustaminen ei sinällään vielä ole matkailua, mikä sulkee esimerkiksi päivittäiset työmatkamme matkailun ulkopuolelle. Usein matkailun ajatellaan olevan vapaa-ajan toimintaa, mutta matkailuna voidaan pitää myös esimerkiksi työ- ja kongressimatkoja. Matkailua ei

voida kuitenkaan selittää ainoastaan matkailijan toimilla vaan siihen luetaan sisältyväksi myös ne palvelut, joita matkustaminen vaatii ja joita matkakohteessa tarjotaan matkailijoiden tarpeiden tyydyttämiseksi. Matkailu on siis myös työtä, mikä on tämän tutkimuksen kannalta tärkeää huomata. Sekä matkailijoilla että matkakohteella ja sen palveluilla työntekijöineen on roolinsa matkailukäsitteen määrittelyssä. Matkailu onkin nähty kohteen, työntekijöineen ja palveluineen, ja sinne saapuvien vuorovaikutuksena. (Gregory *et al.* 2009, 763; Raju, G. P. 2009, 1-2; Mathieson & Wall 1987, 1 via Kauppila 2004, 6. Smith 1989 via Veijola 2009, 84; Molz & Gibson via Veijola 2009, 84.)

Smithin (1988, 183 via Kauppila 2004, 7) mukaan matkailu on niiden suoraan tavaroita tai palveluita tarjoavien yritysten yhdistelmä, joka mahdollistaa liiketoiminta-, huvi- ja vapaa-ajanaktiviteetit kotiympäristön ulkopuolella. Puhutaan siis niistä suoraan matkailijoihin yhteyksissä olevista toimialoista, jotka vastaavat matkailijoiden luomaan kysyntään. Rajan veto voi kuitenkin olla vaikeaa: milloin tuote tai palvelu muuttuu osaksi matkailupalveluja, jos se on vain välillisesti tekemisissä matkailun kanssa (Pirttijärvi 2008, 3).

Tämän tutkimuksen kannalta keskeinen osa matkailua ovat nimenomaan ne palvelut, joita matkailukeskuksissa tarjotaan. Luovathan ne toimialat työpaikkoja tutkimuksen keskiössä oleville työntekijöille. Matkailukeskus on alue, jonka luontaiset tai keinotekoiset vetovoimatekijät on otettu käyttöön perustamalla sinne tarvittavat palvelut (Vuoristo 1988, 132; 2003, 152 via Kauppila 2004, 12). Lapin matkailukeskukset ovat syntyneet usein toki jo olemassa olevien kyläyhteisöjen läheisyyteen luonnon toimiessa lähtökohtaisena vetovoimatekijänä, mutta suurin osa tarjonnasta, etenkin sesonkiaikoina, on suunnattu matkailijoille, joten mainittua Smithin (1988, 183 via Kauppila 2004, 7) määritelmää matkailijoille tarkoitetuista palveluista voidaan myös tämän tutkimuksen yhteydessä käyttää matkailualan määritelmänä. Se, että osa palveluista on myös paikallisten asukkaiden käytettävistä, ei estä palvelun luokittelua osaksi matkailupalveluita tämän tutkimuksen yhteydessä.

Matkailutyön määrittelemisen on suoraa jatkumoa itse matkailu -käsitteen avaamiselle ja vähintään yhtä haastavaa. Varhainen matkailutyön määritelmä luokitteli matkailualan ammatit sen mukaan, mikä oli työllistävä taho:

matkailukeskukset, vetovoimatekijöiden tuottajat, fasilitteettien ja palveluiden tarjoajat, matkanjärjestäjät ja -välittäjät ja muut toimijat (Airey & Nightingale 1981 via Ladkin 2011, 1138). Nämä mainitut tahot siis tuottavat palveluita tai hyödykkeitä vastaamaan matkailijoiden tarpeisiin. Jokainen matkailija, lomailija tai matkailukeskuksen arkea nähnyt voi luoda pitkän ammattilistauksen: hiihtokeskustyöntekijät, hiihdonopettajat, ohjelmapalveluiden tuottajat, matkaoppaat, ravintolatyöntekijät, taksikuskit, stuertit, lentäjät, majoituspalveluiden työntekijät, hotellisiivoojat jne. Ammattien yksityiskohtainen listaaminen ei kuitenkaan ole tämän tutkimuksen yhteydessä tarkoituksenmukaista.

Pelkästään matkailijoiden tarpeisiin vastaavat alat eivät kuitenkaan riitä määrittelemään matkailualan työtehtäviä, tarjoaahan moni alan toimija palveluitaan myös paikallisille asukkaille (Riley *et al.* 2002, 11). Tämän tutkimuksen kannalta keskeistä on matkailun käsitteen yhteydessä mainittu matkakohteen ja vierailijan vuorovaikutus. Keskeisessä roolissa tässä vuoropuhelussa ovat yhtä enenevässä määrin matkailuelinkeino ja sen edustajina matkailutyöntekijät (Veijola 2009, 84). Suora vuorovaikutus työntekijän ja matkailijan välillä ei kuitenkaan riitä määrittelemään ammattia matkailualan työtehtäväksi, onhan matkailualalla suuri määrä keskeisiä työtehtäviä, joita suoritetaan asiakkaalta näkymättömissä kuten toimistotyö, huoltotyöt ja vaikkapa matkatavaroiden kuljetus (Riley *et al.* 2002, 12).

Tarkka rajanveto ei kuitenkaan ole tämän tutkimuksen kannalta tärkeää, koska pyrkimys ei ole mitata laskennallisia määriä vaan kuvata yhtä matkailutyöhön liittyvää ilmiötä. Tämän tutkimuksen yhteydessä matkailutyöllä tarkoitetaan niitä työtehtäviä, jotka vastaavat matkailijoiden tarpeisiin joko suoraan tai välillisesti ja joita suoritetaan matkailukeskusympäristössä. Näin ollen matkailutyöntekijät ovat siis matkailutoimialan yrityksissä työskenteleviä ihmisiä tai matkailualan yrittäjiä. Vuorovaikutus työntekijöiden ja asiakkaiden välillä voi olla suoraa, kuten vaikkapa matkaoppaan tai ravintolan tarjoilijan kohdalla, tai epäsuoraa, kuten esimerkiksi mökkisiivoojan tai rinnekoneen kuljettajan tapauksessa.

Tämän tutkimuksen yhteydessä turismityön ajatellaan tarkoittavan samaa kuin matkailutyön. Tunturityöstä puhuttaessa tarkoitetaan matkailutyötä, joka tapahtuu Lapin ja Pohjois-Suomen matkailukeskuksissa, jotka ovat sijoittuneet luonnon

tarjoaman vetovoimatekijän, tunturin tai vaaran, läheisyyteen.

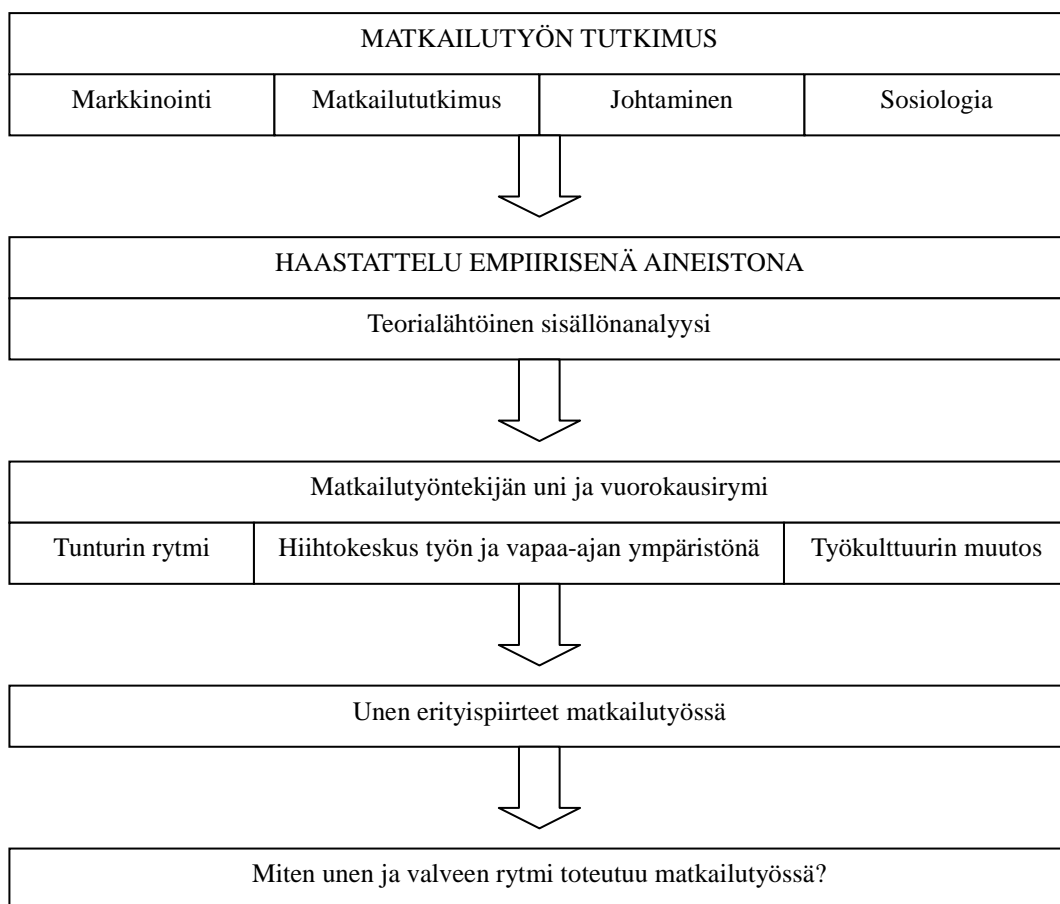
Tutkimuksen kannalta lienee mielekästä pohtia käsitteiden nukkuminen, uni ja lepo merkitystä. Arkikielessä nämä kolme käsitettä nähdään toisinaan synonyymeinä. Ihminen voi väsyneenä kertoa tarpeestaan nukkumiselle, unelle tai levolle tarkoittaen samaa asiaa. Kaikki kolme käsitettä ovat keskeisiä ihmisen vuorokausirytmiiin liittyviä elementtejä, mutta eivät kuitenkaan välttämättä tarkoita samaa asiaa. Voimmemehan antaa mieleemme ja ruumiimme levätä myös hereillä ollessa. Nukkumisella tarkoitetaan usein fyysistä toimintaa, jonka olennainen osa unet voivat olla. Unesta puhuttaessa tarkoitetaan usein unien näkemistä. Tämän tutkimuksen mielenkiinto ei kuitenkaan kohdistu unennäkemiseen vaan uneen lepona ja osana työn ja vapaa-ajan rytmiä. Niinpä unella tarkoitetaan nimenomaan tässä yhteydessä nukkumista, jonka yksi osa unennäkeminen on.

Uni on mielen ja kehon tila, johon ihminen vaipuu nukkumisen aikana. Unessa ollessaan ihminen kadottaa osittain tietoisuuden ympäröivästä todellisuudesta (Williams & Crossley 2008, 2). Unessa ihmiskehossa tapahtuu muutoksia aivosähkötoiminnassa, lihastoiminnoissa, silmänliikkeissä, sydämen sykkeessä, ruumiinlämmössä ja hormonierityksessä (Härmä & Sallinen 2004, 26). Uni on siis selvästi fyysinen toiminto. Uni onkin ihmiskehon keino palautua valveilla olon rasituksista (Härmä & Sallinen 2004, 18). Uni myös toimii aivojen uudelleen järjestymisen alustana (Hobson 2002, 109).

Unennäkemisellä tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen menettää tietoisuuden itsestään, ajan- ja paikantajan ja hallitun loogisen ajattelun. Myös unenaikainen ja etenkin sen jälkeinen muistikuvien heikentyminen kuvaavat unta. Unennäkemisen voidaan ajatella olevan nukkumisen aikainen elämys, johon usein liittyy ajatuksia ja tunteita. Unennäkeminen on siis nukkumisen aikaista mielen toimintaa, jonka aivojen uudelleenkäynnistyminen aiheuttaa. (Hobson 2002, 18-20.)

Unen koetulla tarpeella tarkoitetaan sitä nukkumisen määrää, minkä ihminen tarvitsee omasta mielestään ollakseen virkeä seuraavana päivänä (Härmä & Sallinen 2004, 10).

Vuorokausirytmii säätölee ihmisen valveillaoloajan ja nukkumisen vaihtelua vuorokauden sisällä. Vuorokausirytmiiä ohjaa ”sisäinen kello”, joka luonnostaan nakuttaa valon ja pimeän ajan määräämässä tahdissa. Päivän ja yön vaihtelu on siis vuosituhansien aikana määritellyt yleisen tapamme rytmittää lepoa ja valveillaoloa. Käytännössä yhteiskunta asettaa luontaiselle vuorokausirytmien toteutumiselle haasteita. Työ, vapaa-ajan harrasteet ja sosiaaliset suhteet voivat muuttaa vuorokausirytmien toteutumista. (Härmä & Sallinen 2004, 10.)



Kuvio 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys.

1.3 Tutkimuksen rakenne

Tämä pro gradu on jaettu neljään osaan: johdanto, teoreettinen tarkastelu, haastatteluaineiston analyysi ja johtopäätökset. Teoreettinen tarkastelu on jaettu kahteen lukuun. Ensimmäinen teorialuku, *Matkailu työllistäjänä*, tarjoaa perustan matkailutyön tarkastelulle. Se johdattaa meidät ymmärtämään matkailualan merkityksen niin alueellista, kansallisesta kuin kansainvälisestäkin näkökulmasta. Luku tarjoaa myös katsauksen työn tekemisen kulttuurin muutokseen, mihin matkailutyö tarjoaakin varsin sopivan näyteikkunan. Laajemman työn tarkastelun jälkeen luku johdattaa meidät matkailutyön, erityisesti Lapin ja Pohjois-Suomen hiihtokeskuksissa tapahtuvan työn erityispiirteisiin.

Toinen teorialuku, *Uni voimavarojen lähteenä*, on omistettu unelle ja levolle. Toisen luvun ensimmäinen kappale avaa unen merkitystä ihmiselle välttämättömänä biologisena toimintona. Toisessa kappaleessa perehdytään riittämättömän unen taustoihin ja seurauksiin, minkä jälkeen onkin sopivaa pohtia seuraavassa kappaleessa unen merkitystä työsuorituksen ja toimintakyvyn kannalta. Luvun neljäs kappale avaa unta yhteiskunnallisten muutosten näkökulmasta. Luvun lopussa matkailutyö ja uni kohtaavat tutkimuskysymysten äärellä, mikä toimii esipuheena tutkimuksen aineiston keruulle ja analyysille.

Myös tutkielman analyysiosuus on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen analyysiosa, eli neljäs luku, *Haastattelut tutkimusaineistona*, kertoo aineiston keruusta. Luvussa esitellään ja perustellaan tutkimusotteen ja aineiston hankinnan suhteen tehdyt valinnat. Luvun lopussa perehdytään vielä tutkielman luotettavuuteen. Toinen analyysiosuus, *Teorialähtöinen sisällönanalyysi*, sisältää analyysimetodin kuvauksen ja sen valinnan perustelut sekä toki tärkeimpänä varsinaisen empiirisen aineiston analyysin.

Tutkielman neljäs ja viimeinen osuus, kuudes luku, käy läpi tutkimuksen keskeiset tulokset. Luvussa pohditaan tulosten merkitystä matkailutyön tekemisen ja järjestämisen näkökulmasta ja tarkastellaan tuloksia yhteiskuntatieteiden näkökulmasta. Tutkielman lopussa pohditaan aihepiiriin mahdollisia jatkotutkimusnäkyymiä.

2 MATKAILU TYÖLLISTÄJÄNÄ

2.1 Matkailu toimialana

Tässä kappaleessa perehdytään matkailualaan lukujen valossa. Vaikka tämän tutkimuksen kannalta matkailusektorin numeerinen määrittely ei ole tärkeää, kertovat taloudellinen merkitys ja työllistyvyys sekä erityisesti niiden jatkuva kasvu matkailun tutkimuksen tärkeydestä. Matkailu yhteiskunnallisesti merkittävänä toimiala tulee jatkossa vaikuttamaan työyhteiskuntaan ja sen pelisääntöihin yhä enemmän (Valkonen *et al.* 2008, 10).

Matkailuelinkeinoon kuuluvia toimialoja ovat majoitus- ja ravintolapalvelut, huvipuistot, hiihtokeskukset, ohjelmapalvelut, festivaalit ja muut kulttuuripalvelut. Matkailun kerrannaisvaikutukset ovat merkittävät ja ulottuvat laajalle. Osansa matkailun hyödyistä saavat muun muassa liikennepalvelut, erilaiset huoltopalvelut, turvallisuus- ja viestintäala, vähittäis- ja erikoiskauppa, rakennusteollisuus ja elintarviketuotanto unohtamatta maa- ja metsätaloutta. (Suomen matkailustrategia 2020 2013, 6.) Matkailualalla kuvaavaa on pienten ja keskisuurten yritysten suuri määrä (Valtonen 2009, 132).

Matkailu on jatkanut kasvuaan niin matkojen määrän kuin niiden taloudellisten vaikutustenkin osalta huolimatta maailmantalouden epävakasta tilasta. WTO:n (World Tourism Organization) vuosiraportin (2011, 7) mukaan kansainvälinen matkailu kasvoi vuonna 2011 4,6 % ja kokonaisuudessaan matkoja tehtiin yhteensä vuoden aikana 982 miljoonaa. WTO:n tuoreimpien tietojen mukaan kasvu jatkuu edelleen. Vuonna 2012 maailmassa tehtiinkin jo yli miljardi kansainvälistä matkaa. Matkailutulot ovat kasvaneet vuodesta 2002 yli kaksinkertaisiksi ylittäen kunnioitettavan yli tuhannen miljardin dollarin (USD) määrän. Nämä luvut kattavat kuitenkin vain kansainvälisen matkailun, joka edustaa vain noin kymmenesosaa koko maailman matkailukysynnästä (Hall & Page 2002, 84 via Kauppila 2004, 1). World Travel & Tourism Council kertoo koko matkailualan, suorien ja epäsuorien, tuottojen olevan 6,6 biljoonaa dollaria (USD), mikä edustaa 9 % koko maapallon bruttokansantuotteesta. Työtä matkailu ja matkustaminen tarjoavat globaalisti 260

miljoonalle. World Tourism Organization sekä World Travel & Tourism Council odottavat kasvun jatkuvan myös tulevaisuudessa. (World Tourism Organization – internet sivut; World Travel & Tourism Council –internet sivut.)

Matkailun talousvaikutuksia Suomessa valottaa Työ- ja elinkeinoministeriön *Suomen matkailustrategia 2020*. Työ- ja elinkeinoministeriön mukaan vuonna 2007 matkailutoimialat työllistivät 130 500 henkilöä ja toivat verotuloja 4 miljardia euroa. Ministeriö odottaa toimialojen työllistävän vuonna 2020 171 000 henkilöä ja verotulojen nousevan 7,5 miljardiin euroon. Ministeriö pitää matkailua tärkeänä vientitoimialana ja nimenomaan ulkomaisen matkailukysyntää pyritään lisäämään. Vuodesta 2000 vuoteen 2009 matkailun ulkomaiset tuotot kasvoivat 40 % ja matkailijoiden vierailumäärä kaksinkertaistui. Matkailun merkitys aluetaloudellisesta näkökulmasta on huomattava sen tasoittaessa aluekehitystä, sijaitsevathan useimmat suurista matkailukeskuksistamme kasvukeskusten ulkopuolella tarjoten palveluita ja ennen kaikkea työtä. (Suomen matkailustrategia 2020 2013, 2, 4, 9-10.)

Matkailun merkitys on siis suuri niin kansainvälisesti kuin kansallisestikin sekä suorien talousvaikutusten että työllistävyyden kannalta. Näin ollen on tärkeää, että myös akateeminen tutkimus on kiinnostunut ilmiöstä ja tuo oman näkökulmansa, ehkä kriittisenkin, matkailun kehitykseen.

2.2 Töissä tunturissa

Tässä kappaleessa pureudutaan matkailusektorin työllistävään vaikutukseen. Erityisen mielenkiinnon kohteena on Lapin ja Pohjois-Suomen matkailukeskusten merkitys niin kansallisessa kuin alueellisessakin mittakaavassa. Matkailun talousvaikutusten lukumääräiseen tarkasteluun täytyy kuitenkin suhtautua varauksella tilastointitapojen eroavaisuuksien ja toimialan määrittelyn problemaattisuuden takia.

Tämän tutkimuksen yhteydessä matkailutyön määritelmäksi asetettiin alussa matkailun määritelmän jatkumo, jossa matkailutyönä pidetään kaikkea sitä työtä, jolla halutaan vastata matkailijoiden tarpeisiin. Matkailualan työntekijät tuottavat ja

toteuttavat matkailupalveluita ja palvelevat asiakkaita lomien ja liikematkojen aikana (Valkonen *et al.* 2008, 23).

Matkailun määrittelyn vaikeuden ja matkailuelinkeinon laajuuden takia on haastavaa tehdä tarkkoja rajauksia siitä, mitä matkailutyö on. Yleisesti voidaan kuitenkin ajatella, että matkailusta elantonsa saavista työntekijöistä hyvin suuri osa sijoittuu erilaisiin palvelualan tehtäviin. Lapissa työpaikat ovat lisääntyneet erityisesti majoitus- ja ravitsemusalalla sekä ohjelmapalveluissa, siis juurikin matkailualan työtehtävissä. Samaan aikaan alkutuotannon merkitys työllistäjän on pienentynyt, joten matkailuala nousee aluetaloudellisesti yhä tärkeämpään asemaan. Matkailualan kasvua voidaankin tarkastella elinkeinorakenteen muutoksena. (Hakkarainen & Leinonen 2009, 181.)

Suomen Työ- ja elinkeinoministeriön mukaan matkailu on voimakkaasti erityisesti nuoria työllistävä ala. Työllistävä vaikutus on huomattava ja merkittävässä kasvussa suhteessa muihin toimialoihin. Vertailun vuoksi: pelkästään majoitus- ja ravitsemistoiminnan työllistävä vaikutus oli vuonna 2008 sama kuin perinteisesti Suomessa vahvana ja tärkeänä työllistäjänä pidetyn puu- ja paperiteollisuuden. Kannattaa kuitenkin huomioida, että lukumääräinen työllistämisvaikutus ei kerro suoraan henkilötyövuosien määrästä, koska matkailualan työtehtävät ovat usein osaaikaisia tai sesonkiluonteisia (Kauppila 2004, 1). Muiden toimialojen siirtäessä tuottavaa toimintaansa ulkomaille on huomattava, että matkailualalla tämä ei ole mahdollista. Tulevaisuudessa työllistävä vaikutus tulee kasvamaan, jolloin alalle tarvitaan uusia ammattilaisia. Matkailustrategiassa huomioidaan matkailualan vaatimukset työn suhteen. Tarvitaan moniosaajia, joilla on sekä ammatilliset valmiudet että palveluosaamista, unohtamatta kielitaitoa. (Suomen matkailustrategia 2020 2013, 7-8, 21.)

Matkailutoimialan kasvu ja kehitys toteutuvat myös Lapissa ja Pohjois-Suomessa. Matkailun tulot ja työllistävyys ovat jatkuvassa kasvussa ja erityisesti luontomatkailun ohjelmapalvelut kuten moottorikelkka- ja koirasafarit kasvavat voimakkaasti (Valkonen 2009, 166). Palveluelinkeino tarjoaa perinteisesti suurimman osan matkailualan työpaikoista, Suomessa 1990-luvulla jopa 90 % (Kauppila 2004, 166). Suurin osa matkailutyöntekijöistä työskentelee majoitus- ja

ravitsemus alalla, jonka palkkataso on valtakunnallisesti alhainen (Kauppila 2004, 154). Matkailualan töitä pidetään usein matalapalkkaisina, vaikka Kauppilan (2004, 154-155) mukaan matkailukeskusten asukkaiden tulot ovat suuremmat kuin sijaintikunnan asukkaiden, mikä johtunee siitä, että kausityöläisten, joita suuri osa matkailutyöntekijöistä on, palkkatulot eivät näy kunnallisessa tarkastelussa kotikuntien sijaitessa toisaalla. Matkailualan palkkojen vertailu laajemmassa mittakaavassa on siis haasteellista ja perustuu usein mielikuviin ja henkilökohtaisiin kokemuksiin.

Lapin yliopiston *Turismi työnä* – hankkeen yhteydessä pyrittiin kartoittamaan myös Lapin matkailun työvoimaan ja sen volyyymiin liittyviä tietoja. Se osoittautui kuitenkin haastavaksi tehtäväksi jo mainitun matkailutoimialan määrittelyn vaikeuden takia. Oman haasteensa työvoiman volyymin arviointiin tuo toki myös työn sesonkiluonteisuus, mikä voidaan nähdä myös työmarkkinoiden toiminnan kannalta ongelmallisena asiana. (Pirttijärvi 2008, 3.)

Turismi työnä – hankkeen esiselvitys Lapin matkailun työllisyysvaikutuksista kartoitti pääasiassa matkailijoille myytävien tuotteiden, palveluiden tai niiden oheispalveluiden varaan liiketoimintansa rakentavien yritysten henkilöstön määriä sesonkivaihtelut huomioiden (Pirttijärvi 2008, 5). Vaikka selvitys ei kata koko Pohjois-Suomen matkailutoimialaa, toimii se tämän tutkimuksen yhteydessä suuntaa antavana lähteenä, kun halutaan ymmärtää matkailutyön erityispiirteitä.

Sesonkiluonteisuus kuvaa myös matkailun työllistävyysvaikutuksia. Lapin matkailukeskusten sesongin kesto on neljästä viiteen kuukauteen (Valkonen 2009, 166). Tärkein yhtenäinen sesonki sijoittuu luonnon määräämänä talvikuukausiin tammikuun ollessa niistä hiljaisin ajankohta (Pirttijärvi 2008, 12).

Suurimmassa osassa selvitykseen osallistuneista yrityksistä työllisti alle 5 työntekijää, mikä kertoo Lapin matkailuyritysten olevan suurelta osin hyvin pieniä toimijoita. Vakituisten työntekijöiden osuus kokonaishenkilöstön tarpeesta oli vain 38 %, mikä kertoo osa-aikaisten ja sesonkityöntekijöiden työsuhteiden korostumisesta. Selvityksen mukaan sesonkityöntekijöiden osuus oli jopa 75 % osassa matkailukeskuksista. (Pirttijärvi 2008, 15-31.)

Toimialoista etenkin ohjelmapalvelut, ravintola- ja majoituspalvelut sekä hiihtokeskustoiminta näyttivät hyödyntävän sesonkityöläisiä. Selvityksessä huomioitiin myös, että kansallisena ilmiönä voimakkaasti kasvava vuokratyöala on ulottanut toimintansa myös Lapin matkailukeskuksiin. Etenkin majoitus- ja ravitsemustoiminta on selvityksen perusteella siirtymässä yhä enenevässä määrin vuokratyön käyttöön. Lapin matkailualan työntekijöiden sukupuolijakauma kertoo naisten osuuden olevan miehiä suurempi. Suuri osa matkailualan työntekijöistä sijoittuu majoitus-, ravitsemus-, kaupanalan tehtäviin, jotka voidaan perinteisesti nähdä naisvaltaisina aloina. Yhteinen nimittäjä etenkin sesonkityöläisten osalta oli selvityksen mukaan nuori ikä. 58 % sesonkityöläisistä oli alle 30-vuotiaita. Turismi työnä – hankkeen esiselvitys piirtää siis matkailutyöstä kuvan, jossa työntekijät toimivat pääosin sesonkivuonteisessa palvelutyössä ja ovat nuoria ja pääosin naisia. (Pirttijärvi 2008, 15-31.)

2.3 Matkailutyö osana muuttuvaa työn tekemisen kulttuuria

Työn merkitys ihmiselle on äärimmäisen keskeinen. Sallisen *et al.* (2002, 24) mukaan työ ”oikein mitoitettuna edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista hyvinvointia”. Niinpä onkin tärkeää pohtia työelämän muutoksia yhteiskunnassa ja niiden merkitystä työntekijän näkökulmasta. Tutkielman tämä osio ottaakin haasteekseen pohtia matkailutyön merkitystä muuttuvan työn tekemisen kulttuurin näkökulmasta. Se miten tapamme tehdä työtä on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana, kiteytyy matkailutyössä mielenkiintoisella tavalla. Onhan matkailutyö syntynyt ja kasvanut nykyisiin mittasuhteisiinsa vasta palveluiden noustua haastamaan teollista tuotantoa merkittävänä työllistäjänä. Osana samaa murrosta ovat tapahtuneet sukupuoliroolien sekä kodin ja työn suhteen muutos, mikä osaltaan näkyy myös matkailutyön käytänteissä. Matkailutyö on monessakin mielessä mielenkiintoinen tutkimuskenttä, mitä tulee työn tekemisen kulttuurin ja käytänteiden muutokseen. Monet muuttuvan yhteiskunnan työelämään vaikuttavista ilmiöistä korostuvat tai tulevat ainakin ilmeisellä tavalla esiin matkailualalla.

Yhteiskuntarakenteen muutosten myötä työn jako ja määrä ovat muuttuneet

merkittävästi. Maatalousvaltaisessa yhteiskunnassa vuoden- ja vuorokauden ajat ohjasivat työn tekemistä. Valo ja pimeys määrittivät työlle ja levolle tarkoitetut ajat. Teknologinen kehitys toi keinovalon ja muut innovaatiot, joiden myötä työtä voitiin ja tehdäänkin ympäri vuoden ja vuorokauden (Sallinen *et al.* 2002, 9). Teollistumisen myötä työn tekemisen sukupuoliroolit muuttuivat: miesten työ suoritettiin pääosin kodin ulkopuolella ja naisen tuottava, joskin palkaton, työ tapahtui kotioloissa. Kodin ja työn suhde, ovat kuitenkin olleet viime vuosikymmeninä muutoksen kourissa. Kotiäideistä ja raskaan puuduttavan työn raastamista miehistä ollaan tultu aikaan jolloin molemmat sukupuolet ovat työssä. (Veijola 2009b, 112.) Työ elää jatkuvaa murrosta ja muutostahti on kiihtynyt viime aikoina entisestään (Sallinen *et al.* 2002, 3).

Muutos ei ole tapahtunut vain työn jaon ja määrän suhteen vaan myös työn tekemisen tavoissa. Tämä asettaa myös työntekijän osaamiselle ja ominaisuuksille uusia vaatimuksia kuten valmius kansainvälisyyteen, sosiaalisten taitojen korostuminen (Sallinen *et al.* 2002, 2-3). Myös tekniikan hallinta ja korkea osaamisen taso määrittävät yhä useampaa ammattia (Pyöriä 2002, 58). Yhä useampi ammatti vaati tekijältään ominaisuuksia, joita pidetään usein feminiinisinä. Empatia, emotionaalisuus, vuorovaikutustaidot, tiimityö ja ulkoinen olemus määrittävät monen ammatin vaatimuksia. Samalla moni nainen työskentelee perinteisesti miehisissä ammateissa ja toisaalta naisten töiksi mielletyt tehtävät saavat tekijöikseen usein miehiä (Ladkin 2011, 1143). Sukupuolirajat ammattien välillä hämärtyvät ja työn tekemisen käytänteet muuttuvat. Muutos on osa laajempaa työkuulttuurin muutosta (Ladkin 2011, 1142). Puhutaan *uudesta työstä* (*New Work*), joka on tullut perinteisen työn tekemisen kulttuurin rinnalle. *Uudella työllä* tarkoitetaan modernin yhteiskunnan aineetonta työtä, jota värittävät globalisaatio, yksilökeskeisyys, uuden teknologian tuomat mahdollisuudet, sukupuoliroolien muutos, feminiinisten ominaisuuksien korostuminen, työn ja kodin raja-aitojen häviäminen ja joustava työvoima. Työ on usein heikosti arvostettua eikä palkka olekaan aina keskeisin motivaation lähde. *Uusi työ* vaatii tekijän persoonan tuomista osaksi työn tekemistä, jolloin välittäminen, vaikuttaminen ja vuorovaikutus korostuvat. *Uuden työn* piirteet kuvaavat mainiosti myös monia matkailualan työtehtäviä. (Sallinen *et al.* 2002; Ladkin 2011, 1142-1143; Hartd 1999 via Veijola 2009b, 118, Veijola 2009b, 111-113, 117-118.)

Yleinen ilmiö on työtehon odotusten voimakas kasvaminen, ikään kuin henkilöstön voimavarojen kasvu korreloisi tietoteknisen kehityksen nopeuden kanssa. Odotusten ja voimavarojen epätasapaino voi johtaa stressaantumiseen (Härmä & Sallinen 2004, 70).

Työn tekemisen kulttuurin muutos näkyy myös kotioloissa. Työ ei enää vain mahdollista vapaa-ajan riemuja vaan on osaltaan niiden toteuttamisen alusta. Työelämästä voi myös nauttia. Työn ja kodin raja on osin kadonnut modernista työstä. Käytämme tavallisesti kotiin yhdistettyjä taitoja ja vapaa-ajan vahvuuksiamme menestyäksemme ja nauttiaksemme työelämästä. Koti ja sen ympäristö voivat nousta keskeisiksi tiedon jo osaamisen lähteiksi työssä suoriutumisen näkökulmasta, kuten vaikkapa tunturissa asuvan eräoppaan kohdalla. Samalla myös raja on kadonnut työaikojen näkökulmasta: työtä tehdään sekä töissä että kotona, etätyönä. Vapaa-ajallakin tehdään työtä, usein palkatta. (Vähämäki 2004 via Veijola 2009, 112; Veijola 2009b, 112; Valtonen 2009, 132; Sallinen *et al.* 2002, 10-11.)

Myös työn ja vapaa-ajan erottamisen vaikeus, *uuden työn* piirre sekin, on kuvaavaa useille matkailualan työtehtävistä. Ladkinin (2011, 1143) työn ja vapaa-ajan rajan hämärtyminen on tyypillistä matkailualalle. Työn ja vapaa-ajan raja-aitojen kaatumista tapahtuu monessakin mielessä. Kuten mainittiin, monet työn vaatimista taidoista nousevat kotioloista. Työpaikalla saatetaan viettää paljonkin vapaa-aikaa (Riley *et al.* 2002, 23-24). Veijolan (2009b, 110) mukaan työ ja matkailu eivät ole enää toisistaan irrallisia ympäristöjä. Työelämä on saanut länsimaissa osakseen perinteisesti osaksi matkailua miellettyjä elementtejä: päivittäin, niin vapaalla kuin töissä, kohtaamme uusia ihmisiä ja tilanteita ja meitä kohdellaan vierailijoina (Veijola 2009b, 110).

Voidaan ehkä ajatella myös, että vapaa-ajan ja työn rajan katoaminen uudesta työn tekemisen tavasta johtaa siihen, että työntekijältä katoaa osittain tai kokonaan mahdollisuus nauttia vapaa-ajasta. Hakkaraisen ja Leinosen (2009, 189) Lapin matkailualan työntekijöille on tyypillistä olla aina ikään kuin hälytystilassa: valmiina vastaamaan työnantajan käskyihin myös vapaa-ajalla. Ilmiö kuvaa myös laajemmin

muutosta: työn kiireellisyys, aikapaineiden kasvu ja ylitöiden yleistymisen ovat lisääntyneet kaikissa ammattiryhmissä (Pyöriä 2002, 65). Kun raja katoaa työ- ja vapaa-ajan väliltä, voi perheen yhteinen aika kärsiä kolauksen (Sallinen *et al.* 2002, 11). Veijola (2010, 118) mainitseekin matkailutyön kuvauksen yhteydessä, että ”elämä voi lipsahtaa puhtaasti työn puolelle”. Lienee sopivaa pohtia, onko matkailutyössä edes mahdollista erottaa työtä ja vapaa-aikaa toisistaan? Matkailualalta elantonsa saavat ovat usein tilanteessa, jossa vapaa-aikaa täytyy viettää matkailukeskuksessa, jolloin turvaudutaan niihin palveluihin, joita itse yleensä ollaan tuottamassa matkailijoille. Matkailualan työtehtävissä etenkin muualta matkailukeskukseen saapuva työvoima joutuu joskus tilanteeseen, jossa jopa työntekijän minäkuva rakentuu työn ja työympäristön varaan (Lundberg *et al.* 2009, 897).

Muualta saapuva työvoima asuu usein yhdessä, viettää aikaa keskenään ja luo ystävyysuhteita. Työn ja vapaa-ajan raja-aidat murtuvat kun aikaa vietetään työpaikalla myös työtuntien ulkopuolella. Matkailutyöntekijät nauttivat samoista vapaa-ajan palveluista, joita he työaikanaan tarjoavat asiakkaille. Työajan ulkopuolella asiakkaat muuttuvat ystäviksi ja työpaikka hauskan pidon paikaksi. Vapaa-ajalla on hauskaa, ja jotta asiakkailla olisi hauskaa, täytyy myös työaikana näyttää siltä, että on hauskaa. Erityisesti matkailukeskuksissa näyttää vapaa-ajan vietosta ja hauskanpidosta tulleen eräs tärkeä vetovoimatekijä alalle ja samalla keskeinen osa työtä. (Guerrier & Abid 2003, 1401-1402, 1415; Hakkarainen & Leinonen 2009, 190).

Perinteisesti illanviettoja asiakkaiden kanssa, railakasta tunturielämää ja aktiivista vapaa-ajan viettoa on pidetty keskeisenä osana matkailutyötä, etenkin Lapin ja Pohjois-Suomen matkailukeskuksissa. Lienee kuitenkin olemassa riski, että työn ja vapaa-ajan erottaminen, johtaa tilanteeseen, jossa hauskanpito menee liiallisuuksiin. Liiketoiminnan kehittyminen ja kilpailun kasvu ovat kuitenkin tuoneet tähänkin uusia piirteitä: enää yöelämä ei vedä jokaista matkailutyöntekijää mukaansa (Veijola 2009b, 118).

Useimmat matkailusta elantonsa saavat työntekijät sijoittuvat palvelualan tehtäviin. Etenkin majoitus- ja ravintolapalveluiden osalta työvoima on hyvin naisvaltaista

(Harris 2009, 147). Jatkuvässä kontaktissa asiakkaiden kanssa toimivat palvelualan työntekijät käyttävät vuorovaikutustaitojaan palvelun toteuttamiseksi. Vuorovaikutteisuus onkin yksi matkailutyön keskeinen ominaispiirre (Valtonen 2009, 133). Hochschildin (1983) tunnetuksi tekemä emotionaalisen työn (*emotional labor*) käsite liitetäänkin usein matkailualan tehtävien kuvauksiin (Kyyrä 2007; Veijola 2009b; Harris 2009). Emotionaalisella työllä tarkoitetaan työtä, joka vaatii työntekijän omien tunteiden muokkaamista sellaisiksi, että asiakas saadaan tuntemaan olonsa miellyttäväksi (Hochschild 1983; Valkonen *et al.* 2008, 56). Tunteiden muokkaaminen ajatellaan perinteisesti feminiiniseksi ominaisuudeksi tai taidoksi, jota voidaan hyödyntää palvelutyössä (Veijola 2009b, 112; Williams, 2003: 517 via Harris 2009, 146). Tällaisia palvelukohtaamisia voivat olla vaikkapa ystävällinen keskustelu ja empatia asiakasta kohtaan. Emotionaalinen työ on valjastettu kilpailuedun luojaksi myös matkailualalla: kun "näytetään hyvältä ja kuulostetaan oikealta", kyetään vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin myös tunnetasolla (Nixon 2009, 306 via Harris 2009, 147). Emotionaalinen työ ei kuitenkaan ole pelkkää empatiaa ja sympatiaa vaan voi tarkoittaa myös taitoa olla tarvittaessa kylmä ja etäinen (Veijola 2009b, 119).

Emotionaalisen työn ohella myös esteettisen työn (*aesthetic labor*) käsite on mainittu matkailutyöstä puhuttaessa (Minca 2009, 104). Esteettisellä työllä tarkoitetaan työntekijän ruumiillisuuden merkityksen korostumista etenkin palvelutyössä (Witz *et al.* 2003, 34-35). Työntekijän täytyy myös esteettisellä tasolla vastata asiakkaan odotuksia ja näin osaltaan rakentaa yrityksen brändiä kilpailuedun saavuttamiseksi (Warhurst & Nickson, 2009 via Harris 2009, 147; Minca 2009, 104). Guerrierin ja Abidin (2003, 1400-1402) mukaan osa esteettisyyttä on ulkonäön lisäksi kyky näyttää siltä, että hauskaa on, mikä välittyy suoraan asiakkaan vapaa-ajan kokemukseen matkailukohteessa. Kyky näyttää ja kuulosta hyvältä lienee eräs keskeinen taito etenkin palvelualan matkailutyössä (Nixon 2009, 306 via Harris 2009, 147). Aina hiihtokeskuskansan miellyttäminen ei kuitenkaan välttämättä onnistu. Myös tällöin täytyy onnistua pitämään hymy naamalla vaikka asiakas heittäytyisi kuinka hankalaksi (Hakkarainen & Leinonen 2009, 190). Matkailualalla painitaan siis jatkuvasti emotionaalisen ja esteettisen työn parissa.

2.4 Matkailutyön erityispiirteet

Matkailualan töitä tehdään kaikkialla maailmassa ja ammattien kirjo on valtaisa. Niinpä se, millaisina matkailualan töitä pidetään, perustuu usein mielikuviin. Alan monimuotoisuuden takia tarkan kuvauksen antaminen lienee mahdotonta, jolloin onkin mielekkäämpää kuvata erilaisia matkailualan työkuulttuurin ja -käytänteiden erityispiirteitä ja pohtia niiden merkitystä. Tässä kappaleessa perehdytään aiemman tutkimuksen kuvauksiin matkailutyön erityispiirteistä.

Matkailualan töitä pidetään usein epävarmoina ja matalapalkkaisina kehnon osaamistason ja statuksen töinä, jotka lankeavat muualta saapuvan työväestön vastuulle (Baum 2006 vie Veijola 2009b, 111; Riley *et al.* 2002, 20-21; Veijola 2009, 84). Epävarmuus näyttäytyy osa- ja määräaikaisuutena ja matkailualan töissä erityisesti kausiluontoisuutena, johon kiinnitetään tarkemmin huomiota myöhemmin. Ravintola- ja majoitusalan tehtävät ovat tyypillisiä matkailualan ammatteja, joten töitä tehdään useassa vuorossa ja yöaikaan. Myös monet huoltotyöt vaativat tekijöiltään yöunien siirtämistä toiseen ajankohtaan, onhan rinteiden ja muiden harrastepaikkojen oltava matkailijoiden käytössä päiväsaikaan. Matkailualan töitä tehdäänkin usein siis silloin, kun muut, eli matkailijat, ovat vapaalla (Lee-Ross 1999, 240). Tämä toteutuu niin vuorokausi tasolla kuin laajemmassakin mittakaavassa, ovathan matkailukeskukset lomalaisten vapaa-ajan vieton paikkoja ja samalla matkailutyöntekijöiden työpaikkoja. Valkosen *et al.* (2008, 23) mukaan ”toisten vapaa-aika limittyykin toisten elantoon, elämiseen ja arkeen”. Käytännössä tämä tarkoittaa kovinta kiirettä, raskaimpia ja pisimpiä työvuoroja silloin, kun muilla on vapaata. Tehdas- tai toimistotyön kaltainen rutiini ei ohjaa matkailutyötä. Suurempaa roolia näyttelee vuodenaikojen mukaan vaihtuva sesonki (Valkonen *et al.* 2008, 30).

Epäedullisten työskentelyolosuhteiden lisäksi matkailutyöntekijälle asetetaan usein suuriakin vaatimuksia. Työnantajat odottavat alan koulutusta (Hjalager & Anderson 2000, 123-124). Työ vaatii monipuolista osaamista, sitoutumista ja joustavuutta ja samalla vastuu voi olla suuri, kun yhden matkailutyöntekijän kontolle lankeaa monta tehtävää ja erilaista roolia (Valkonen *et al.* 2008, 51; Valkonen 2009, 166). Valkosen *et al.* (2008, 51) mukaan matkailualalle on tyypillistä odottaa työntekijöiltä muitakin kuin ammatillista osaamista: joustavuutta, sopeutumiskykyä, persoonallisuutta, eli

”ominaisuuksia jotka ovat sidoksissa työntekijän persoonaan ja olemukseen”. Myös työnantaja siis tiedostaa matkailualan töiden emotionaalisen ja esteettisenkin työn vaatimukset.

Toisaalta matkailutyössä on tiettyä hohdokkuutta. Matkailutyö mahdollistaa usein matkustamisen, uusien ihmisten tapaamisen, joustavan työn ja monipuolisen työtehtävän, jossa rutiinit eivät turruta työntekijää (Riley *et al.* 2002, 20-23).

Myös työn saatavuus tekee matkailutyöstä usein kiinnostavan vaihtoehdon (Riley *et al.* 2002, 20-23). Matkailualan töitä on usein tarjolla, kun muilla työmarkkinoiden sektoreilla vallitsee niukkuus (Szivas & Riley 1999 via Hjalager & Anderson 2000, 124). Etenkin naisvaltaisille aloille matkailuala tarjoaa työmahdollisuuksia (Ladkin 2011, 1139). Matkailualan työt nähdäänkin usein väliaikaisena työllistymisen muotona ja ensimmäisenä työpaikkana (Hjalager & Anderson 2000, 124).

Matkailuntutkimukselle tyypillinen metafora on käyttää teatteria kuvaamaan matkailutyötä (Weaver 2005, 5). Työntekijät nähdään "näyttelijöinä" ja työympäristö "näyttämönä" matkailijoiden toimiessa "yleisönä". Jotta palvelusta saadaan tuottoisaa, matkailualan yritykset kouluttavat työvoimaansa vastaamaan "yleisön" odotuksiin (Löfgren 2003, 14 via Minca 2009, 96). Weaverin (2005, 23-24) mukaan tätä "näytelmä" ei voida kuitenkaan täysin etukäteen harjoitella, onhan kyse vuorovaikutuksesta ja usein yllättävistäkin tilanteista. Täytyy myös huomioida, että myös "näyttämö", usein arvaamaton luonto, luo omat haasteensa esitykseen (Valkonen 2009, 178).

Hyvin usein keskeinen matkailun vetovoimatekijä on juuri tuo mainittu luonto. Aurinkorannoille matkustetaan nimenomaan auringon ja rantojen takia. Lapin ja Pohjois-Suomen matkailukeskuksiin taas suuntaavat monet tuntureiden ja ulkona liikkumisen mahdollisuuksien takia. Arvaamaton sää voi yllättää niin matkailijan kuin matkailutyöntekijänkin. Sulaneet rinteet tai loppumaton vesisade tuovat omat haasteensa matkailutyöntekijän päivään. Suuri osa matkailutyöstä tapahtuukin säiden armoilla ulkona. (Valkonen 2009.)

Säiden lisäksi myös työympäristö elää usein matkailutyössä. Toisinaan töitä tehdään

toimistossa, toisinaan taas luonnossa tai linja-autossa. (Valkonen *et al.* 2008, 37.) Muuttuva työmaisema on matkailutyöntekijän kohdalla erityisen kiinnostava, etenkin Lapin ja Pohjois-Suomen matkailukeskuksissa, koska se edustaa usein samalla myös kotiympäristöä ja vapaa-ajan vieton mahdollisuuksia. Tähän palataan hieman myöhemmin kausityöläisyyden tarkastelun yhteydessä.

Lienee syytä kuitenkin huomioida, että kaikki matkailukeskuksissa suoritettava työ ei näyttäyty samalla tavalla vuorovaikutuksellisenä "teatterinäytöksenä", jossa "näyttelijöiden" työtä seuraavat "katsojat". Esimerkiksi hotellialalla suuren työn vierailijoiden viihtyvyyden eteen tekevät siivoojat, yhtä lailla matkailukeskuksen työntekijöitä, joiden työsuoritus on usein "näkymätöntä" (Hunter *et al.* 2006, 298 via Harris 2009, 146). Samaan tapaan hiihtokeskusten rinteitä huoltavat työntekijät suorittavat työnsä yön pimeinä hetkinä, jotta matkailijat pääsisivät sen hedelmistä nauttimaan päiväsaikaan. Tällaista näkymätöntä työsuoritusta voitaisiin teatterin sijaan verrata vaikka kuvataiteilijan työhön, jossa itse prosessi on näkymätön ja vasta lopputulos tuo asiakasvaikutuksen ja tulon.

Matkailulle kuvaavaa on sen kausiluontoisuus, josta käytetään myös termiä sesonkiluontoisuus. Kausiluontoisuudella tarkoitetaan kysynnän muuttumista vuoden eri aikoina (Kennedy 1999 via Lundberg *et al.* 2009, 890). Siinä mielessä matkailutyö muistuttaa esiteollisen ajan maaseudun työrytmiä, jossa vuodenaajat ohjasivat työkiertoa (Valkonen *et al.* 2008, 47; Valtonen & Veijola 2011, 176). Vuodenaikojen vaihtelu ohjaa matkailutyöntekijöitä ympäri Suomen, ulkomaillekin, sen mukaan, missä töitä on tarjolla (Valkonen *et al.* 2008, 28). Erityisesti kausiluontoisuus toteutuu Lapin ja Pohjois-Suomen matkailukeskusten toiminnassa. Lapin ja Pohjois-Suomen matkailun osalta tämä näkyy toki talvikuukausien merkityksen korostumisena. Työntekijän näkökulmasta matkailualan kausiluontoisuus näyttäytyy luonnollisesti myös työn määrä- ja osa-aikaisuutena, mitä voidaan pitää matkailutyölle tyypillisenä piirteenä (Vaughn & Andriotis 2000 via Lundberg *et al.* 2009, 890). Lapin ja Pohjois-Suomen hiihtokeskussesongin jälkeen moni matkailualan työntekijä hakeutuu Etelä-Suomen kesäsesonkikohteisiin. (Hakkarainen & Leinonen 2009, 197). Matkailutyö on siis toisinaan modernia kiertolaiselämää.

Sesongin aikana on niin paljon työtä tarjolla, että matkailutyöntekijät tekevät usein pitkiä päiviä ja runsaasti ylitöitä (Hakkarainen & Leinonen 2009, 181). Vaikka kausiluontoisuutta katsotaankin usein juuri hetkittäisen kiireen näkökulmasta, on syytä muistaa, että kiireisen sesongin ulkopuolelle jää aika jolloin sekä ympäristö että työntekijät voivat ladata akkujaan tuleviin haasteisiin (Valtonen & Veijola 2011, 187). Kiireisen kauden lähestyessä loppuaan sesonkityöläiset usein jo odottavat työrupeaman päättymistä, jotta työn ja railakkaan vapaa-ajan rasituksista päästään palautumaan (Hakkarainen & Leinonen, 2009, 196).

Vuodenajoittain vaihtuva matkailupalveluiden kysyntä asettaa myös työvoiman tarpeen jatkuvaan muutokseen. Paikallinen työvoima ei useinkaan riitä vastaamaan matkailualan työvoiman kysyntään, sijaitsevathan matkailukeskukset useimmiten suurten kaupunkikeskusten ulkopuolella. Uusien paikallisten saaminen syrjäseudulle onkin haastavaa (Valkonen *et al.* 2008, 46). Palvelusektorin osalta Lapissa vallitseekin työvoimapula (Hakkarainen & Leinonen 2009, 181). Matkailukeskukset vastaavat tähän tarpeeseen hankkimalla työvoimaa, usein vuokrattua, paikkakunnan ulkopuolelta osa- ja määräaikaisiin tehtäviin (Pirttijärvi 2008, 15-19). Karkeasti voidaan ajatella, että matkailutyöntekijät, etenkin matkailukeskuksissa, voidaan jakaa paikallisiin työntekijöihin ja muualta saapuneisiin työntekijöihin. Muualta saapuvan työvoiman osuus on nykyisellään noin 35 % (Pirttijärvi & Hakkarainen 2008, 19 via Hakkarainen & Leinonen 2009, 182). Molempien ryhmien, mutta erityisesti muualta saapuvien, työtä kuvaa kausiluontoisuus. Kausiluontoinen matkailutyö ei siis useinkaan tarjoa pysyvää toimeentuloa (Hakkarainen & Leinonen 2009, 182). Monelle sesongin päättyminen tarkoittaa työttömyyttä, minkä jotkut kokevat myös positiivisena asiana: lopulta on aikaa levätä (Hakkarainen & Leinonen, 2009, 197).

Lundbergin *et al.* (2009, 897) mukaan muualta saapuvat kausityöntekijät erottuvat usein omaksi ryhmäkseen. He viettävät paljon aikaa yhdessä työn ulkopuolella, sitovat ystävyysuhteita työtovereihinsa, asuvat usein yhteismajoituksessa ja näin muodostavat samat arvot jakavan yhteisön, jossa ryhmähenki ja ryhmän tuki ovat tärkeitä työmotivaation lähteitä (Lundberg *et al.* 2009, 897). Hiihtokeskus työ- ja elinympäristönä on eristyksessä normaaleista sosiaalisista paikoista ja suhteista (Hakkarainen & Leinonen 2009, 183). Jaettu työ ja arki mahdollistavat ja toisaalta pakottavat läheiseen vuorovaikutuksen, mikä voi johtaa kiperiinkin tilanteisiin. Tiivis

yhteiselo johtaa henkilökohtaisen tilan vähyyteen, kun joudutaan kuuntelemaan huonetovereiden yöllisiä seikkailuja ja valvomaan seinän takana pidettävien juhlien takia (Valtonen 2009, 137-138).

Matkailukeskuksia ei ole suunniteltu jatkuvaa asumista varten vaan väliaikaisesti vierailevien matkailijoiden näkökulmasta, mikä tuo omat haasteensa matkailukeskuksissa asuville työntekijöille (Veijola *et al.* 2008, 38). Kausityöläisyys on kuitenkin hyvin keskeinen elementti etenkin kaupunkiympäristön ulkopuolella sijaitsevilla matkailukeskuksissa. Usein kausityöläiset työskentelevät juuri matalapalkkaisimmissa tehtävissä, ravintola- ja majoitus-alalla, joihin on helpoin päästä käsiksi. Onkin huomattu, että itse työ ei ole tärkein kausityöläisyyttä kuvaavaa piirre ja tunturityön motivaation lähde vaan pikemminkin hedonismi ja läheiset sosiaaliset suhteet työntekijöiden välillä (Lee-Ross 1999, 239). Lee-Ross'n (1999, 240) mukaan kausityöntekijät hakeutuvat valitsemalleen uralle, koska haluavat tuntea itsensä osaksi tiivistä työ- ja vapaa-ajan yhteisöä. Turismityöstä puhutaankin toisinaan jopa elämäntapana (Hakkarainen & Leinonen 2009, 183).

Matkailutyön kausiluontoisuuden eräs seuraus on alan työntekijöiden suuri vaihtuvuus. Harrisin (2009, 114) mukaan vaihtuvuuden taustalla on myös heikkona pidetty palkkaus sekä ajattelumalli siitä, että matkailutyö on vain välipysäkki matkalla kohti "oikeaa työtä". Matkailualan tehtäviä pidetään helposti saavutettavina (Riley *et al.* 2002, 23), joten työntekijät hakevat työkokemusta ja matkailutyön saralla usein myös vapaa-ajan kokemuksia.

Hjalager ja Anderson (2000) tutkivat matkailualan työntekijöiden työurien muodostumista Tanskan turismityöntekijöiden keskuudessa. Työtehtävien keho palkkaus, osa-aikaisuus ja kausiluontoisuus ovat heidän mukaansa johtaneet tilanteeseen, jossa matkailualan työtehtävät nähdään usein astinlautana seuraavalle tasolle. Siirtymistä uusiin tehtäviin muille toimialoille helpottaa se, että matkailuala jakaa työvoimansa muiden alojen kanssa: ravintola-alan työntekijöitä tarvitaan kaikkialla, palvelualan työkokemus ja koulutus voidaan valjastaa myös muiden toimialojen käyttöön. Jos matkailualan työtehtävä nähdään vain mahdollisuutena edetä nopeasti paremmin palkattuihin tehtäviin toiselle alalle, ei urakehitystä ja sen myötä ansiotason nousua tapahdu. Uutta työvoimaa tarvitaan siis jatkuvasti ja

samalla alan palkkaus pysyy matalana. On nähtävissä eräänlainen kierre, joka johtaa nopeaan työvoiman vaihtuvuuteen. Jos sekä alan työntajat että potentiaaliset työntekijät näkevät nopean vaihtuvuuden vallitsevana ja kenties muuttumattomana tilana, ei työurien suhteen kehitystä tapahdu (Harris 2009, 144). Tämä näkyy myös alalle koulutettujen työllistymisessä oman alan tehtäviin, kun alle puolet alalle koulutetuista hakeutuu ja työllistyy koulutusta vastaaviin tehtäviin (Purcell & Quinn 1996 via Hjalager & Anderson 2000, 125). (Hjalager & Anderson 2000.)

Matkailutyö on siis hyvin monimuotoinen ilmiö niin akateemisen tutkimuksen kuin työntekijänkin näkökulmasta. Matkailutyön imagon vitsaus on se moniulotteinen kuva: toisaalta se nähdään hohdokkaana mutta toisaalta taas matalan statuksen ja palkkatason toimialana (Riley *et al.* 2002, 17). Matkailutyön imagon ja todellisuuden ristiriidat kuvaavat käsityksiä matkailutyöstä Suomen Lapissa (Valkonen *et al.* 2008, 36.) Matkailualan töiden muodostuvissa mielikuvissa vallitseekin voimakas polarisaatio (Baum 2007, 1396). Toisaalta turismityö nähdään hohdokkaana ammattina, jota kuvaavat matkustaminen, vapaa-ajan mahdollisuudet, läheinen vuorovaikutus asiakkaiden ja työtovereiden kanssa. Toisaalta taas matkailutyö voidaan nähdä epävarmana, heikosti palkattuna, näköalattomana ja kehnon statuksen omaavana alana. Kilpailun kiihtyessä markkinoiden puristuksessa kehittyvien maiden osalta puhutaan joskus jopa ihmisoikeuksien jäämisestä vähemmälle huomiolle (Baum 2007, 1396). Näin mustavalkoinen ei jako kuitenkaan varmasti ole ja erilaisiakin mielikuvia matkailutyöstä on annettu (ks. Veijola 2009b; Valkonen *et al.* 2008), perustuvathan mielikuvat usein yksilöiden kokemuksiin. Täytyy muistaa, että monet matkailualan ammattiteissä työskentelevistä eivät ole hakeutuneet tehtäviin hedonististen syiden takia tai pakon sanelemina vaan elannon hankinta mielessä, kuten niin monen muunkin toimialan tehtäviin hakeudutaan. Matkailutyön monimuotoisuus tekeekin siitä mielenkiintoisen niin työntekijän kuin akateemisen tutkimuksenkin näkökulmasta.

Tässä luvussa tarkasteltiin yleisesti työn tekemisen kulttuurin muutosta ja sen suhdetta matkailutyöhön. Matkailutyö vaikuttaisi olevan monessakin mielessä aallonharjalla, mitä tule työelämän murrokseen. *Uuden työn* piirteet ovat kuvaavia matkailutyölle: työntekijän persoonalla on suuri merkitys. Vieraanvaraisuus, empatia ja vuorovaikutus ovat keskeinen osa matkailutyöntekijän arkea. Valkonen *et al.*

(2008, 58) kiteyttävät matkailutyön vaatimukset mielestäni osuvasti: ”työ edellyttää tekijältään työtehtävien mukaisten sosiaalisten ja teknisten taitojen hallintaa” ja ”taitoja hallita emootioita”. Kyse on siis sekä ammatillisesta että tunnetason osaamisesta, *uudesta työstä*. Samalla matkailutyölle, etenkin matkailukeskusten kausityöntekijöille, työympäristö asettaa haasteita: se on samalla työpaikka ja koti, jolloin työn ja vapaa-ajan raja ei enää ole ilmeinen. Työpäivistä suoriudutaan ja vapaa-aikaa vietetään samassa paikassa ja yhdessä samojen ihmisten kanssa. Lisähaasteen tuovat laajemminkin yhteiskunnassa näkyvät työn tekemisen rakenteelliset muutokset, jotka ovat erityisen ilmeisiä matkailutyössä: osa- ja määräaikaaisuus, pätkätyöt ja vuokratyön käytön yleistymisen ovat arkea matkailualalla.

Tämän tutkimuksen kannalta, unen ja levon näkökulmasta, matkailutyön piirteistä juuri työn ja vapaa-ajan suhde on mielenkiintoinen. Myös kausityön tuomat kiireen vaihtelut ja sen houkutteleva usein muualta saapuva työvoima yhteismajoituksineen muodostavat jännittävän aihepiirin nukkumisen ja lepäämisen tutkimisen näkökulmasta. Sesonki, tiivis työyhteisö ja matkailukeskus erityisenä työ- ja elinympäristönä muodostavatkin matkailutyön kolme keskeistä määrittäjää. Yleisistä työelämän ilmiöistä matkailutyössäkin esiintyvät vuoro- ja yötyö ovat toki myös mielenkiintoisia elementtejä tutkimusongelman kannalta.

3 UNI VOIMAVAROJEN LÄHTEENÄ

3.1 Uni osana vuorokausirytmiiä

Tässä kappaleessa perehdytään nukkumiseen ja uneen ihmisen toimintona. Kappaleen tarkoitus on avata unen ja levon merkityksiä ihmiselle luontaisina vuorokausirytmien osina. Tutkimuksessa lähestytään unta pääosin työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisen näkökulmasta, joten työlähtöinen tarkastelutapa ja uniongelmat ovat keskeisessä roolissa. Alussa perehdytään kuitenkin myös yleisemmin uneen ihmisen fysiologisenä toimintona.

Ihmisellä on biologinen tarve unelle valveaoloajan toimintakyvyn ylläpitämiseksi (Sallinen *et al.* 2002, 22). Tarvitsemme siis unta pysyäksemme virkeinä ja työkykyisinä. Useimmilla koettu unen tarve on 7-9 tuntia. Unen tarve on kuitenkin yksilöllinen ominaisuus. Unen koetulla tarpeella tarkoitetaan sitä nukkumisen määrää, minkä ihminen tarvitsee omasta mielestään ollakseen virkeä seuraavana päivänä. Ikääntyminen on yleensä unen tarvetta vähentävä tekijä: vastasyntynyt nukkuu lähes koko vuorokauden vanhuksen selvitessä vähilläkin unilla. Nukuttujen tuntien määrä ei kuitenkaan kerro välttämättä unen tarpeen tyydyttymisestä. Kuten ylensyönti, on myös "ylennukkuminen" ihmiselle luontaista, mikäli siihen tarjoutuu mahdollisuus. Unen tarpeen tyydyttäminen ei siis vielä suoraan tarkoita heräämistä. Unen määrän säätelyyn vaikuttaa voimakkaasti vuorokausirytmii. Unen kestoon ei vaikuta vain valvotun ajan pituus vaan myös nukkumaan menemisen ajankohta. Laadukkaan ja pitkän yön taustalla onkin usein nukkumisen sijoittuminen oikeaan aikaan suhteessa vuorokausirytmiiin. Hyvänä unena pidetään kahdeksan tunnin yhtäjaksoista unta, mikä onkin tyypillisin tapa rytmittää unta länsimaisessa kulttuurissa (Valtonen & Veijola 2011, 177). Terveelliset elämäntavat, liikunta, hyvä ravinto ja toimivat ihmissuhteet edistävät hyvää unta. (Härmä & Sallinen 2004, 10, 33, 40, 89.)

Ihmisen nukkumista, valveaoloa ja toiminnallista aikaa säätelee vuorokausirytmii, jota ohjaa "sisäinen kellomme". Vuorokautemme jakaantuu valveen ja unen jaksoihin. Ulkoinen vuorokausirytmiiimme vaikuttava tekijä on valon määrä: yöllä pimeässä nukahtamistapumuksemme on suurimmillaan, valoisan aamupäivän aikana olemme virkeimmillämme. Ympäristön valoisan ja pimeän ajan rytmi onkin siis lajikehityksen myötä muokannut vuorokausirytmiiimme vastaamaan vuorokauden ajan vaihteluita, minkä takia 24 tunnin uni-valverytmii onkin tunnetuimpia vuorokausirytmiejä. Työskentelemisen näkökulmasta on syytä huomioda, että vireystilaamme vaikuttaa myös ihmiselle luontainen uneliaisuuden lisääntyminen 12 tunnin välein, mikä näkyy käytännössä väsymyksenä iltapäivisin. Vuorokauden jakautuessa 24 tuntiin ja ihmisen keskimääräisen unen tarpeen ollessa 7-9 tuntia, voimme ajatella, että nukumme, eli olemme unessa, noin kolmanneksen elämästämme. Valon vaikutus vuorokausirytmiiimme on niin merkittävä, että muutokset valon määrässä voivat aiheuttaa merkittäviäkin uniongelmia. Kun luonnon valo napa-alueiden kaamoksessa on vähäinen ja toisaalta kesällä jatkuva, voi se

vaikeuttaa säännöllisen 24 tunnin uni-valverytmin ylläpitämistä. Onkin huomattu, että suomalaiset nukkuvat kehnosti erityisesti kesäaikaan (Ohayon & Partinen 2002, 342). Valon määrän muutoksen tai aikavyöhykkeeltä toiselle siirtymisen sekoittamaa sisäistä kelloa voidaan tahdistaa myös keinovalon avulla. Terveiden kannalta säännöllistä rytmiä pidetään parhaana, mutta joustavuutta korostava elämäntapamme tuo haasteensa säännöllisyyden vaateelle. (Härmä & Sallinen 2004, 10, 33-37.) Stegerin ja Bruntin (2003 via Williams & Crossley 2008, 7) mukaan levon ja valveen rytmittämässä on havaittavissa myös kulttuurisia eroja: länsimaissa tyypillinen unirytmistö koostuu yhdestä yhtäjaksoisesta unesta, siestää viettävissä maissa iltpäivisin tyypillisesti levätään myös päiväsaikaan ja aasialaisille kulttuureille lyhyet torkut ovat tyypillisiä, jos niihin mahdollisuus suodaan.

Arkikielessä puhutaan aamu- ja iltavirkuista. Tällä tarkoitetaan yksilöllisiä eroja vuorokausirytmisissä. Kyse ei ole niinkään tottumisesta tai laiskuudesta, sillä erot ihmisten välillä ovat todellisia ja pääosin geneettisiä. Iän myötä aamutyypinen vireys tuntuu kuitenkin lisääntyvän. (Härmä & Sallinen 2004, 37.) Tavanomaiseen aamulla alkavaan työrytmiin totuttautuminen voikin olla iltaihmisille haastavaa, mutta toisaalta työelämän muutos kohti epäsäännöllisyyttä ja joustavuutta mahdollistaa myös iltaisin virkeimmillään ihmisille sopivat työvuorot ja samalla haastaa aamuvirkut sopeutumaan myöhäiseen työrytmiin.

Toki myös elämäntapamme vaikuttavat vuorokausirytmisiin. Usein etenkin nuorten elämäntyyliin kuuluu myöhään valvominen, etenkin viikonloppuisin, mikä voi sekoittaa unirytmistöä. Kun huomioidaan vielä nuoren ihmisen suurempi tarve unelle, on riski univajeen syntymisestä iltaelämään intoutuneen nuoren kohdalla suuri. (Härmä & Sallinen 2004, 11-12.)

Uni on mielen ja kehon tila, johon ihminen vaipuu nukkumisen aikana. Tarpeen unelle ilmoittaa väsymys, joka johtuu aivojen energiavarastojen hupenemisesta (Härmä & Sallinen 2004, 53). Unessa ihmiskehossa tapahtuu muutoksia aivosähkötoiminnassa, lihastoiminnoissa, silmänliikkeissä, sydämen sykkeessä, ruumiinlämmössä ja hormonierityksessä (Härmä & Sallinen 2004, 26). Uni on siis selvästi fyysinen toiminto, joka toteutuu ihmisen siirtyessä valvetilasta uneen. Härmän ja Sallisen (2004, 18) mukaan tarkka raja unen ja valveen välillä on häilyvä,

emme tiedä aina itsekään olemmeko unessa vai valveilla, joten kyse on enemmänkin vireystilan vaihtelusta.

Sanotaan, että ihminen näkee unta. Unennäkemisellä tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen menettää tietoisuuden itsestään, ajan- ja paikantajun ja hallitun loogisen ajattelun. Myös unen aikainen ja etenkin sen jälkeinen muistikuvien heikentyminen kuvaavat unta. Unennäkeminen on siis nukkumisen aikaista mielen toimintaa, jonka aivojen uudelleenkäynnistyminen aiheuttaa. Uni jaetaan nonREM (NREM, non-Rapid Eye Movement eli Ortouni) ja vilkeunen (REM, Rapid Eye Movement) vaiheisiin, jotka vaihtelevat nukkumisen aikana. NonREM uni jaetaan unen syvyyden mukaan vielä torkkeeksi, kevyeksi uneksi ja syväksi uneksi. Torketta ei välttämättä vielä koeta uneksi vaan rentouden tilaksi, jonka kautta siirrytään kevyeen uneen, jota on noin puolet aikuisen yönestä. Syvää unta kestää yleensä noin neljäsosa yönunen kokonaiskestosta ja sen merkitys elvyttävänä lepona on unen vaiheista tärkein. Yön viimeisinä tunteina vilkeunen osuus kasvaa. Vilkeuni muistuttaa fysiologisesta näkökulmasta valveilla oloa ja unetkin ovat emotionaalisesti eläviä ja osallistumisen kokemus on voimakas. (Hobson 2002, 18-20; Härmä & Sallinen, 26-28.)

Uni ja nukkuminen eivät kuitenkaan ole pelkkää ajanvietettä vaan niillä on keskeinen merkitys ihmiselämän jatkumisen kannalta ylläpitävänä voimana. Härmän ja Sallisen (2004, 44) mukaan nykytiedon valossa unen tehtävät ovat fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja erityisesti aivojen palautumisen, mikä mahdollistaa vireyden ja kognitiivisten toimintojen ylläpidon. Vireys vaikuttaa tarkkaavaisuuteen, havainnointikykyyn ja oppimiseen, jotka usein ovat työn tekemisen kannalta keskeisiä kykyjä (Härmä & Sallinen 2004, 55). Aivoillemme uni toimii hieman tietokoneen kovalevyn eheytyksen kaltaisena tiedon uudelleenjärjestelyn mekanismina, jonka aikana muistijäljet lujittuvat, turhasta tiedosta vapaudutaan ja aivot oppivat vasta hankittuja taitoja. (Hobson 2002, 109, 145, 187.) Unessa siis kerrataan valveilla opittuja asioita (Härmä & Sallinen 2004, 57). Nukkuessa aivojen lisäksi lepoa saa myös ihmisen muu keho: kudosten kasvu, valkuaisaineiden synty ja vammojen parantuminen nopeutuu unessa. Uni onkin ihmiskehon keino palautua valveilla olon rasituksista. Elimistömme myös tiedostaa tämän, minkä takia sairaana tunnemme itsemme usein väsyneeksi. (Härmä & Sallinen 2004, 18, 45.)

3.2 Riittämätön uni ja uniongelmat

Joskus ihminen kohtaa kuitenkin nukkumiseen liittyviä ongelmia, joiden taustalla voi olla hyvin moninaisia tekijöitä. Tässä kappaleessa pureudutaan riittämättömän unen taustoihin ja seurauksiin.

Jos unta ei saada riittävästä, puhutaan univajeesta. Ihminen kärsii univajeesta, kun yöunen määrä jää jatkuvasti liian vähäiseksi normaalin päiväsaikaisen vireyden saavuttamiseksi (Härmä & Sallinen 2004b, 137). Kun huomioidaan työelämän kasvavat tehokkuus ja aikataulupaineet, on selvää, että työhön liittyvät tekijät ovat usein univajeen taustalla (Sallinen *et al.* 2002, 22). Univajeen yleistyminen länsimaissa on yhteydessä teknologisen kehitykseen ja työhön ja vapaa-aikaan vaikuttaneeseen yhteiskunnalliseen kehitykseen (Härmä & Sallinen 2004b, 137). Sanotaan, että uniongelmiensa taustalla on yhteiskunnan ympärivuorokautinen elämäntapa, joka näkyy jatkuvana valveilla ja erityisesti valmiina olemisena. Tietotekniset innovaatiot mahdollistavat töiden tulemisen mukana kotiin ja pitävät viihteen ohella ihmiset pois sängyistään. (Williams *et al.* 2013, 41.)

Jokainen kohdanee elämässään joskus lyhytaikaista univajetta, joka ei suuresti elämään haittaa ja josta palautuminen on nopeaa. Jopa kolmannes suomalaisista tuntee nukkuvansa vuorokaudessa noin tunnin liian vähän (Härmä & Sallinen 2004, 11). Pitkittyessään univaje voi kuitenkin aiheuttaa ongelmia. Joka kymmenes suomalainen kärsii vakavasta univajeesta, jolloin puhutaan jo unihäiriöstä. Erityisesti työssäkäyvät, nuoret ja heikosta terveyden tilasta kärsivät ovat alttiita univajeelle. Uneen liittyvät ongelmat ovat Suomessa esimerkiksi muuta Eurooppaa yleisempiä. Ohayonin ja Partisen (2002, 339) tutkimuksen mukaan unettomuutta esiintyy Suomessa 1,5-2 kertaa enemmän kuin vaikkapa Ranskassa, Englannissa, Saksassa tai Italiassa. Suomalaisten univajeen syiden on huomattu liittyvän usein alkoholin käyttöön, poikkeaviin työaikoihin ja lääkkeiden käyttöön (Härmä & Sallinen 2004, 11). Voidaan myös pohtia vaikuttaako napa-alueille erityinen valon määrän vaihtelu vuoden aikojen mukaan osaltaan suomalaisten uneen ja nukkumiseen. On huomattu, että erityisesti kesäaikaan suomalaiset nukkuvat huonommin (Ohayon & Partinen 2002, 342).

Käytännön tasolla yleisimmät univajeen syyt ovat riittämätön aika nukkumiseen ja unen häiriintyminen (Härmä & Sallinen 2004, 64). Riittämätön aika juontaa juurensa yhteiskuntamme alati kiihtyvään rytmiin. Tehokkuusajattelu jyllää niin työelämässä kuin vapaa-ajallakin: on saatava rajallisessa ajassa aikaan mahdollisimman paljon, mikä näkyy esimerkiksi vuorotyön lisääntymisenä ja pitkinä työaikoina. Valitettavasti juuri uni tahtoo jäädä kaiken kiireen keskellä vaille riittävää huomiota: unen merkitystä aliarvioidaan. Tuo kiireinen työn ja elämän rytmi heijastuu unen häiriintymiseen myös stressin myötä. Stressi onkin merkittävä tekijä uniongelmiin taustalla ja siihen palataan erillisessä kappaleessa vielä tarkemmin. Uni voi häiriintyä myös nukkumiseen liittyvien sairauksien, kuten uniapnean, takia. Häiritseviä tekijöitä ovat myös muut fyysiset ja psyykkiset sairaudet, poikkeavat työajat, epäsäännöllinen elämänrytmi ja hankalat nukkumisolosuhteet. (Härmä & Sallinen 2004, 64-69.)

Jos univajeen syyt ovat moninaiset, ovat myös seuraukset. Riittämätön uni aiheuttaa niin henkilökohtaisia kuin yhteiskunnallisiakin haittoja (Williams *et al.* 2013, 41). Univaje heikentää ihmisen valppautta ja vireystila laskee (Härmä & Sallinen 2004, 53). On huomattu, että jatkuva univaje heikentää valppauttamme enemmän kuin kokemaamme vireystilaa, mikä voi johtaa turhien riskien ottamiseen ja onnettomuuksiin ja työtapaturmiin (Härmä & Sallinen 2004, 53). Unen puutosta onkin verrattu usein alkoholin vaikutuksen alaisuuteen. Valppauden heikentymisen suhteen vuorokauden valvominen vastaa promillen humalatilaa (Härmä & Sallinen 2004, 54). Univaje vaikuttaa myös elimistömme toimintaan. Erilaisten vaikutusten määrä on valtaisa ja laatu valitettavan negatiivinen: univaje altistaa vatsa- ja pohjukais-suolen haavaumalle, sepelvaltimotaudille, aivoveritulpalle ja heikentää lisääntymisterveyttä, heikentää vastustuskykyämme ja hormonitoimintaa ja muuttaa sokeritasapainoa altistaen aikuisiän diabetekselle (Härmä & Sallinen 2004, 48, 50-51). Kun valvominen korvaa unen, myös ruokahalu lisääntyy: lyhyt yöuni ja lihavuuskin siis liittyvät toisiinsa (Härmä & Sallinen 2004, 48).

Univajeen vaikutukset eivät ole pelkästään fyysiseen terveyteen liittyviä. Haaviston *et al.* (2010, 451) mukaan kasautuva univaje heikentää ihmisen kykyä selviytyä moniosaamista vaativista tehtävistä. Univaje vaikuttaa myös kykyyn sopeutua uusiin tilanteisiin, luovuuteen ja mielialaan. Kasautuva univaje heikentääkin usein

työmotivaatiota (Härmä & Sallinen 2004b, 136). Univajeen vaikutus mielialaan voimistuu stressaantuneiden tai masentuneiden ihmisten kohdalla. Kaikki nämä kolme tekijää, sopeutumiskyky, luovuus ja mieliala, ovat keskeisessä roolissa myös matkailutyön suorittamisessa, joten voidaankin ajatella, että univaje näyttäytyy ongelmallisena myös työn suorittamisen näkökulmasta. Väsyneenäkin ihminen kykenee suoriutumaan rutiinomaisista tehtävistä, mutta monipuolista osaamista ja sopeutumista vaativat tilanteet voivat olla haastavia. Matkailutyö vaatii usein luovia ratkaisuja, kun on sopeuduttava yllättäviinkin tilanteisiin. Työntekijä onkin ongelmassa, kun uusi ratkaisu tuottava aivojen etulohko reagoi voimakkaasti univajeeseen. Matkailutyö, jossa usein asiakkaan viihtyvyys ja palvelukokemus ovat ensiarvoisen tärkeitä, vaikeutuu merkittäväällä tavalla, jos univajeesta kärsivä työntekijä on vihamielinen tai alakuloinen ja pinna on kireällä. Kun vielä huomioidaan aiemmin mainittu matkailualan esteettisen työn vaatimus, on väsynyt työntekijä todennäköisesti niin henkisesti, fyysisiltä voimavaroiltaan kuin ulkoiselta olemukseltaankin kykenemätön kohtaamaan työtehtävien haasteet. Voimavarojen riittämättömyys on omiaan luomaan stressiä. (Härmä & Sallinen 2004, 48, 59-60, 62-63; Valtonen & Veijola 2011, 178.)

3.3 Työ, uni ja toimintakyky

Riittävän unen saavuttaminen voi siis olla haasteellista. Tässä kappaleessa kurkistetaan niihin keskeisiin tekijöihin ja työelämän elementteihin, joiden on huomattu vaikuttavan kykyymme nukkua hyvin. Härmän ja Sallisen (2004b, 136) mukaan "työperäiset unihäiriöt ovat lisääntyneet Suomessa työelämän muutoksiin liittyen". Tämä tarkoittaa riittämätöntä unta, vuorotyön sekä epäsäännöllisten työaikojen ja stressin aiheuttamaa unettomuutta (Härmä ja Sallinen 2004b, 136). Usein keskeisimmät univelan ja unettomuuden syyt liittyivät työn vaativuuteen, siihen sitoutumiseen ja omien vaikutusmahdollisuuksien vähyyteen (Kivistö *et al.* 2008, 139-140). Vaatimaan työhön sitoutunut stressaantuu helposti, etenkin jos kokee vaikutusmahdollisuutensa vähäisiksi. Uniongelmat ja stressi kulkevatkin usein käsi kädessä. Hyvin usein stressi on työperäistä ja työaikojen epäsäännöllisyys eräs keskeinen stressin lähde. Stressistä ja uniongelmistä voidaan yrittää selvittää monin keinoin. Lääkkeet ja piristeet ovat tyypillinen keino, mutta aina ne eivät tuo

pelkästään toivottuja vaikutuksia. Moderni yhteiskunta on kuitenkin yhä kiinnostuneempi mahdollisuuksista vaikuttaa unen ja työn suhteeseen. Tästä kehityksestä kertovat kiinnostus työpaikalla otettaviin torkkuihin ja vireyttä ylläpitäviin lääkkeisiin (Williams *et al.* 2013, 46.)

Stressillä tarkoitetaan ihmiskehon fysiologista tapahtumaa, jossa stressihormonin, kortisolin, erityis kasvaa. Hetkellisesti kortisolin määrän nousu elimistössä parantaa suorituskykyä, mutta pitkään jatkuessaan se uuvuttaa ja kuluttaa voimavarat loppuun. Stressi syntyy, kun ihmisen voimavarat ovat epätasapainossa ympäristön vaatimusten kanssa. Usein epätasapaino syntyy, kun työelämän vaatimukset kasvavat liian suuriksi. (Härmä & Sallinen 2004, 70.)

Stressin oireita ovat ahdistuneisuus, jännittyneisyys, hermostuneisuus, keskittymis- ja muistivaikeudet. Myös epäterveelliset ruokailutottumukset, alkoholin käyttö ja tupakointi liitetään usein stressiin. Stressi myös muuttaa unen rakennetta. Stressaantuneella ihmisellä on nukahtamisvaikeuksia, uni on katkonaista ja heräilyn jälkeen on vaikea nukahtaa uudelleen. Unettomuus ja etenkin sen pelko voivat myös osaltaan aiheuttaa stressiä. (Härmä & Sallinen 2004, 70.) Unettomuuden ja stressin välillä voidaankin nähdä mahdollisuus kierteeseen, kun unettomuuden pelko lisää kortisolin erityistä ja vaikeuttaa nukkumista entisestään. Krooninen unettomuus onkin stressitekijä, jolla on jo itsessään epäedullisia vaikutuksia työntekoon (Härmä & Sallinen 2004b, 145). Stressi myös pahentaa mielialavaihteluita univajeen yhteydessä. Härmän ja Sallisen (2004, 70) mukaan stressin välttäminen on paras keino ehkäistä unettomuutta. Kun stressin syyt korjataan, myös unettomuus korjaantuu.

Uniongelmien ja stressin taustalla on siis usein vaikeus sovittaa vuorokausirytmii ja valvellaoloajan vaatimukset yhteen käytettävissä olevan ajan ja omien voimavarojen kanssa. Erityisen selkeästi nämä ongelmat tulevat esiin vuorotyössä. Vuorotyöllä tarkoitetaan työaikaamuotoa jossa vähintään 50 % työstä tehdään normaalin päivätyörytmin (klo 08.00-16.00) ulkopuolella (Hedges & Sekcenski 1979 via Shen *et al.* 2006, 1). Vuorotyöstä onkin tullut yleinen ilmiö modernissa työelämässä: hyvin suuri osa työväestöstä työskentelee "epänormaaleihin aikoihin" (Shen *et al.* 2006, 1-2; Härmä & Sallinen 2004, 74).

Vuorotyön vaikutukset ulottuvat sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin. Vaikutukset eivät kosketa vain yksilöä ja hänen työsuoritustaan vaan myös perhettä ja läheisiä: usein vuorotyöntekijän perhe-elämä ja yksilöllinen vapaa-aika häiriintyvät (Härmä *et al.* 2011, 3). Terveyshaittojen on huomattu olevan paljon vakavampia kuin aiemmin luultiin (Härmä & Sallinen 2004, 50). Keskeinen vaikutus on unen häiriintyminen ja se moninaiset seuraukset. Vuorotyötä tekevän vuorokausirytmä häiriintyy, kun elimistö ei kykene sopeutumaan epäsäännölliseen lepoon ja valveillaolon rytmiin. Tämän taustalla on aiemmin mainittu valon ja pimeyden vaikutus elimistöön. Ihminen on vuosituhansien aikana sopeutunut työskentelemään valoisana aikana ja nukkumaan yöllä. Sopeutumisessa on toki yksilöllisiä eroja ja kyky mukautua vaihtuvaan työrytmiin voi muuttua iän myötä. (Shen *et al.* 2006, 2; Härmä & Sallinen 2006, 74-76.) Säännöllisen kolmivuorotyön on huomattu vähentävän pääunijakson pituutta kahdella tunnilla (Härmä & Sallinen 2004, 75). (Härmä & Sallinen 2004, 50.)

Myös vuorotyön epäsäännöllisyys vaikuttaa uneen. Epäsäännöllistä vuorotyötä tekevät kärsivät säännöllistä vuorotyötä tekeviä enemmän unihäiriöistä sekä työ- että vapaapäivinä, minkä taustalla on riittämätön palautumisaika vuorokausirytmien sopeutumisen kannalta (Aguirre & Foret 1994 via Sallinen *et al.* 2003, 104). Sallisen *et al.* (2003, 103) mukaan epäsäännöllinen vuororytmi vaikuttaakin merkittävästi työntekijän uneen.

Vuorotyöntekijät ovatkin alttiita työstä johtuvalle väsymykselle, kun häiriintyneen vuorokausirytmien takia univaje on jatkuvaa (Hossain *et al.* 2003 via Shen *et al.* 2006, 2): kolmasosalla on vaikeuksia nukahtaa, yli puolella uni on katkonaista ja neljäsosa tuntee itsensä jatkuvasti väsyneeksi (Härmä & Sallinen 2004, 75-76). Väsymys heikentää työssä suoriutumista, kykyä vastaan ottaa ja käsitellä tietoa, mieliala laskee ja vuorotyöntekijät voivat kokea itsensä ärtyneiksi ja masentuneiksi. Kun kyky suoriutua työtehtävistä heikkenee, kasvaa myös työtapaturmariski. (Härmä & Sallinen 2004, 50.)

Kaikki terveyshaitat eivät kuitenkaan tule esiin suoraan työstä suoriutumisen kautta. On huomattu, että vuorotyö altistaa lukuisille vakaville sairauksille aina

rintasyövästä ja sepelvaltimotaudista aivoveritulppaan (Härmä & Sallinen 2004, 50). Kuten aiemmin mainittiin, myös uniongelmat, vuorotyön keskeinen piirre, ovat merkittävä fyysistä hyvinvointia heikentävä tekijä. Voidaankin ajatella että epäsäännöllinen työrytmi, työstä johtuva stressi ja uniongelmat moninaisine terveysvaikutuksineen muodostavat selkeän jatkumon tai kehän.

Vuorotyöhön sopeutumiseen voidaan vaikuttaa valon ja unirytmien avulla. Sisäistä kelloa voidaan tahdistaa altistamalla valolle ja nukkumalla oikeaan aikaan suhteessa vuorojärjestelmän vaatimuksiin. Myös työaikojen joustavuus vähentää epäsäännöllisten työaikojen haittoja. (Sallinen *et al.* 2003, 103; Sallinen *et al.* 2011, 4; Härmä & Sallinen 2004b, 141.)

Myös päiväunien, lyhyiden torkkujen, merkitys epäsäännöllisen työrytmiin sopeutumisessa on suuri (Härmä & Sallinen 2004b, 144). Paitsi torkuilla työajan ulkopuolella voidaan myös työvuoron aikaisilla torkuilla saada positiivisia tuloksia aikaan. On huomattu, että parinkymmenen minuutin iltapäivätorkkuilla on suurempi vaikutus vireyteen kuin pidentämällä yöunta kahdella tunnilla (Horne *et al.* 2008, 432). Yövuoron aikaiset lyhyet torkut lisäävät valppautta ja auttavat vähentämään uneliaisuutta loppuvuoron ajan (Sallinen *et al.* 1998). Perinteisesti työssä nukkumista on kuitenkin pidetty luvattomana ajantuhlauksena, mutta nyttemmin osa yrityksistä suhtautuu torkkuihin paremmin: ne nähdään keinona tehostaa työtä, lisätä motivaatiota ja vähentää työtapaturmien riskiä (Baxter & Kroll-Smith 2005, 34, 42). Baxterin ja Kroll-Smithin (2005) mukaan työvuoron aikaisten päivätorkkujen hyväksyminen osaksi nykyaikaista työkuultuuria kertoo osaltaan yksityisen ja julkisen ajan raja-aidan murenemisestä. Kehitys voitaneekin nähdä myös *uuden työn* elementtinä: jos vapaa-aika ja työ ovat yhä vaikeammin erotettavissa monessakin mielessä, on myös työaikana nukkuminen osa tätä kehitystä.

Monilla ulkoisilla tekijöillä pyritään vaikuttamaan uneen. Kasvavien uniongelmin myötä tarjolla on yhä enemmän erilaisia lääkkeitä ja muita elimistöön vaikuttavia aineita, joilla pyritään saavuttamaan parempi uni tai heikentämään väsymyksen oireita (Valtonen & Veijola 2011, 178; Williams & Crossley 2008, 7). Lääkkeet ja piristeet voivat auttaa korjaamaan raiteiltaan suistunutta unirytmiiä ja ovatkin joskus jopa ainoa keino riittävän levon saamiseksi. Toisaalta monet nauttimamme aineet

voivat tuottaa vain lisää uniongelmiä. Unihäiriöiden taustalla onkin usein alkoholi tai lääkkeet (Härmä & Sallinen 2004, 11). Unen ja lääkkeiden suhde voidaankin nähdä myös kamppailuna, kun lääketiede yhtäältä yrittää pitää meitä hereillä ja samalla taata riittävän unen saamisen (Williams & Crossley 2008, 8).

Alkoholi on aine, jota ei sovi sivuuttaa unen ja työkyvyn keskustelussa. Unen, stressin ja uniongelmiin kohdalla alkoholi on usein sekä syy että seuraus (Härmä & Sallinen 2004). Pieni määrä alkoholia voi väsyttää ja jopa helpottaa nukahtamista, mutta suurempi määrä, jo 4-7, annosta aiheuttaa heräilyä, painajaisia ja hikoilua (Härmä & Sallinen 2004, 90). Alkoholin takia heikosti nukuttu yö vaikeuttaa työn haasteista selviämistä, mikä todennäköisesti lisää stressiä. Moni pyrkiiikin helpottamaan stressiä nauttimalla lisää alkoholia, jolloin uniongelmiin, stressin ja alkoholin kierre on ilmeinen. Myös matkailutyössä tämä muodostaa mielenkiintoisen aihepiirin. Kiireinen sesonkityö keskellä yöelämän houkutusia voi tuoda ongelmia alkoholin käytön kanssa, kuten vaikkapa matkailutyön kuvauksista voidaan lukea (Veijola *et al.* 2008). Krapulassa työskentely matkailualalla on tavallista ja työntajat jopa puhalluttavat työntekijöitään yhä enenevässä määrin (Hakkarainen & Leinonen 2009, 193). Härmän ja Sallisen (2004, 54) mukaan "alkoholi yhdistettynä univajeeseen heikentää suoriutumista ja lisää fysiologista uneliaisuutta, mutta henkilö itse ei ole tietoinen alkoholin lisäämästä väsymyksestä", mikä on omiaan lisäämään tapaturmariskiä työelämässä.

Kenties tyypillisin piriste, johon ihminen arjessaan turvautuu, on kahvi. Sen merkitys työn tekemisen kulttuurissa on suuri. Kertoohan sen tärkeydestä jo tapamme rytmittää työpäivää kahvitaukojen kautta. Kahvin piristävä ominaisuus löytyy kofeiinin vaikutuksesta elimistöön. Piristävä vaikutus kestää yleensä 5-8 tuntia ja lisää ihmisen vireyttä. Hornen *et al.* (2008, 435) mukaan kofeiini voi nostaa vireyttä iltapäivällä jopa enemmän kuin kaksi tuntia pidemmät yönä edellisenä yönä. Täysin vaaratonta toki ei kahvikaan ole. Kofeiini voi aiheuttaa riippuvuutta, päänsärkyä, hikoilua ja vapinaa. Kofeiinin piristävä vaikutus yhdistettynä vuorokausirytmien kannalta epäedulliseen ajankohtaan voi tuoda mukanaan nukahtamisvaikeuksia ja unettomuutta. (Härmä & Sallinen 2004, 91-92.) Kahvin lisäksi tyypillisiä kofeiinin lähteitä ovat erilaiset energiajuomat, joiden piristävien aineosien määrä voi olla moninkertainen suhteessa kahviin.

Myös nikotiini on syytä huomioida puhuttaessa unesta ja työkyvystä. Nikotiini lisää hetkellisesti suorituskykyä, mutta väsymys lisääntyy nopeasti nikotiinin vaikutuksen lakattua. Tupakointi tuo kuitenkin pitkäaikaisemmankin ongelman unen näkökulmasta. Se nimittäin altistaa unenaikaisiin hengityskatkoihin, jolloin vireyden kannalta tärkeä syvä uni jää vähäiseksi. (Härmä & Sallinen 2004, 55, 92.)

3.4 Uni ja yhteiskunnallinen muutos

Biologinen vuorokausirytmimme kumpuaa vuorokauden ajan vaihteluiden aiheuttamasta valon määrän muutoksesta. Yhtäältä tapaamme rytmittää unta ja lepoa pohjautuu myös tapaamme järjestää yhteiskunta. Maatalousvaltaisen yhteiskunnan aikana rytmiä ohjasivat vuoden aikojen vaihtelu (Valtonen & Veijola 2011, 176). Kevään, kesä ja syksy olivat kiireisimmät ajat kylvö- ja sadonkorjuuaikoihin talven tarjotessa aikaa levolle. Suomessa myös muutokset valon määrässä tukevat tällaista rytmitystä kesän kylpiessä valossa ja talven tuodessa jatkuvan pimeyden. Lapin ja Pohjois-Suomen hiihtokeskusten vuoden aikojen vaihtelussa toteutuu samantyyppinen, joskin päinvastainen, sesonkien vaihtelu pimeään talven ollessa hiihtokeskustoiminnan tärkein kausi. Vaikka talvikausi onkin pitkä ja pimeä, tuo kevät tullessaan kiireisimmän hiihtoloma- ja pääsiäisesongin keskellä lisää luonnon valoa.

Laajemmassa mittakaavassa yhteiskunnan muutokset ovat muuttaneet tapojamme paitsi tehdä työtä, kuten matkailutyötä koskevassa luvussa kerrottiin, niin myös tapojamme levätä ja nukkua. Teollistumisen myötä unirytmii on kokenut muutoksen työn tekemisen tapojen muututtua teknologisen kehityksen mahdollistamana. Keinovalo ja muut innovaatiot ovat mahdollistaneet ympärivuotisen ja ennen kaikkea ympärivuorokautisen työskentelyn, jolloin sisäisen kellon ohjaama perinteinen uni-valverytmi on kohdannut muutospaineen. Tämä muutos näkyy myös nukkumisen yhteisöllisyydessä: ennen unen aika oli yhteinen, nukkuminen tapahtui samaan aikaan muun yhteiskunnan kanssa. Yhteisöllisyys ei kuitenkaan aiemmin rajoittunut pelkästään jaettuun aikaan vaan myös tilaan. Vielä joku vuosikymmen sitten kokonaiset perheet nukkuivat jaetuissa huoneissa myös länsimaissa. Sittemmin

länsimainen uni on yksityistetty: jokainen tarvitsee oman henkilökohtaisen tilansa ja aikansa ummistaakseen silmänsä. (Valtonen & Veijola 2011, 177; Elias 1978/1939 via Valtonen & Veijola 2011, 177.)

Länsimainen kulutuskulttuuri asettaa yhteiskunnalle vaatimuksen jatkuvasta valveilla olostä. Hyödykkeitä ja palveluita on saatava ympäri vuorokauden, mikä toki tarkoittaa myös ympärivuorokautista työskentelyä. Tämä kehitys ei ole aina sujunut ihmisen hyvinvoinnin kannalta ongelmitta, kuten vuorotyötä käsittelevässä kappaleessa saimme lukea. (Valtonen & Veijola 2011, 177.)

Vaikka alati kiireisemmäksi muuttuva yhteiskuntamme on väistämättä vaikuttanut mahdollisuuteemme nukkua riittävästi, on se myös samalla huolestunut riittämättömän unen aiheuttamista ongelmista. Samalla kun tehokkuusvaatimukset ovat kasvaneet, on myös ymmärretty riittävän unen merkitys hyvien työsuoritusten takeena. Myös tutkijoiden kiinnostus kasvavia uniongelmiä kohtaan on noussut ja erilaisia ongelmia tunnistetaankin yhä enemmän ja niihin toki myös pyritään löytämään niin ratkaisuja niin työn järjestämisen kuin lääketieteenkin keinoin. Oman panoksensa lisääntyneiden uniongelmiä ratkaisuun pyrkii tuomaan kasvava unen ja nukkumisen ympärille kehittynyt toimiala, "uniteollisuus" (Valtonen 2009, 138). (Valtonen & Veijola 2011, 178; Härmä & Sallinen 2004, 77-79.)

3.4 Näkökulmia unen ja matkailutyön suhteeseen

Muuttuva työn tekemisen kulttuuri asettaa haasteensa myös riittävän yöunen saamiselle. Tämä tutkimus kohdistaa mielenkiintonsa siihen, millaisia unen ja lepoon liittyviä haasteita matkailutyöntekijät kohtaavat Lapin ja Pohjois-Suomen hiihtokeskuksissa ja miten niistä pyritään selviämään.

Tämän tutkimuksen kannalta valon vaikutus vuorokausirytmiiin ja unen on mielenkiintoinen. Lapin ja Pohjois-Suomen matkailukeskusten talvikausi sijoittuu osittain talvikuukausiin, aikaan jolloin Napapiirin tuntumassa eletään kaamosta, eli aikaa jolloin luonnon valon määrä on hyvin pieni. Kuten aiemmin mainittiin, on suomalaisten huomattu nukkuvan kesäisin huonommin, mikä kertonee lisääntyvän

valon määrän vaikutuksista uneen. Onkin kiinnostavaa pohtia, parantaako jatkuva pimeys jopa mahdollisuuksia saavuttaa riittävä yöuni epäsäännöllisen työrytmin yhteydessä? Vai onko jatkuva pimeys este päiväsaikaiselle vireydelle?

Myös hiihtokeskus nuorten ihmisten työympäristönä on mielenkiintoinen lähtökohta unen ja levon pohtimiselle. Etenkin sesonkityöntekijät majoittuvat usein "kimppakämppeihin", jolloin henkilökohtainen tila voi olla vähäistä ja edellytykset rauhalliselle yöunelle voivat heikentyä (Hakkarainen & Leinonen 2009, 185). Yhteisasuminen myös rikkoo länsimaisten kulttuureiden yksityistetyn unen perinnettä, jossa yksilö tarvitsee unelleen oman tilansa ja aikansa. Nuorille tyypillinen myöhään valvominen ja juhliminen ovat omiaan sekoittamaan vuorokausirytmien. Matkailu erityisesti nuoria työllistävänä alana kohtaa haasteen, mikäli työvoiman toiminta- ja työkyky heikentyy hiihtokeskuksen yöllisten houkutusten myötä. Matkailutyöntekijät ovat kertoneetkin, kuinka vaikeaa työnteko on juhlitun yön jäljiltä (Valtonen 2009, 138). Tutkimuksen kannalta on mielenkiintoista pohtia vapaa-ajankeskusta työ- ja elinympäristönä nuorelle työvoimalle. Hakkaraisen ja Leinosen (2009, 187) mukaan etenkin muualta saapuva sesonkityöläisten joukko viettää vapaa-aikaansa paljon hiihtokeskuksen anniskeluravintoloissa ja alkoholin käytöstä kieltäytymistä pidetään jopa hieman outona. Hiihtokeskusten alkoholikulttuurin merkitys riittävän unen saamisen ja työssä jaksamisen kannalta lienee olennainen kysymys.

Jos yöelämä ja alkoholikulttuuri ovat osa matkailutyötä niin todennäköisesti valvottujen öiden ja krapulan vaikutuksia pyritään tasoittamaan monin keinoin. Erilaiset piristeet, kuten kahvi ja energiajuomat, voivat olla tähän eräs keino, joten niiden merkitystä on myös mielenkiintoista seurata. Jos omat elämäntavat eivät unta häiritse, voivat ongelmia aiheuttaa työ- ja elinympäristön melu tai muut häiriötekijät. Tämänkin tutkimuksen yhteydessä on siis syytä kiinnittää erityistä huomiota nukkumisympäristön uneen vaikuttaviin tekijöihin, kuten meluun (Valtonen & Veijola 2011, 183).

Epäsäännölliset työajat ovat matkailutyölle tyypillinen piirre. Laajemminkin työelämän muutosta kuvaa työtehon vaatimusten jatkuva kasvu. Epäsäännöllisyyden ohella sesongin mukanaan tuoma kiire ja työtehtävien vastuullisuus ovat stressille

altistavia tekijöitä. Työn vaatimusten kasvu korostuu entisestään sesongille tyypillisen työmäärän kasvun ja kiireen myötä. Matkailukeskuksissa työmäärä on sesongin aikana niin valtaisa, että suuri osa työntekijöistä tekee pitkää päivää ja paljon ylitöitä (Hakkarainen & Leinonen 2009, 182). Kroonisen univajeen yleisimmät syyt ovatkin juuri työstressi ja epäsäännölliset työajat (Härmä ja Sallinen 2004, 50). Niinpä onkin mielenkiintoista selvittää millaisia vaikutuksia matkailutyöllä on riittävän unen saamisen kokemukseen ja univajeen syntymiseen.

Mahdollisen univajeen vaikutukset työsuoritukseen matkailualalla muodostavat mielenkiintoisen tutkimuskohteen. Kuten edellä kerrottiin, heikentää univaje uusiin tilanteisiin sopeutumista, luovuutta ja kykyä selvitä moniosaamista vaativissa tehtävissä, mikä asettaa haasteensa matkailutyöntekijälle. Riittävä uni ja lepo ovat siis tärkeitä tehokkaan ajatustyön kannalta. Monen matkailualan ammattilaisen kohdalla toki myös fyysisten voimavarojen palautuminen on tärkeää. Valtonen ja Veijola (2011, 178) huomioivat myös levännen kehon merkityksen esteettisestä näkökulmasta: täytyy myös näyttää hyvältä ja levänneeltä, mikä korostaa matkailualan esteettisen työn näkökulmaa.

Tutkielman loppuosa kohdistaa siis mielenkiintonsa aihepiiriin teoreettisesta tarkastelusta kummunneisiin teemoihin. Tutkimuksen metodologisten valintojen myötä teorialuvuissa käsitelty aiempi tietämys matkailutyöstä ja unesta ohjasi myös tutkielman aineiston keräämistä että sen varsinaista analyysivaihetta.

Hiihtokeskussesongin eläminen vuodenajan vaihteluiden mukaan muuttaa työn määrää merkittävästi. Työtaakka ja työn tehon vaatimukset kasvavat, mikä luo edellytykset työstressille. Samalla vuorokausirytmää ohjaavan luonnon valon määrä elää jatkuvaa muutosta: syksyn ja alkutalven pimeydestä edetään kohti kuuminta sesonkia, jolloin myös aurinko alkaa pilkistää tunturin takaa yhä kauemmin. Työmäärän kasvu ja valon vaihtelu tuovatkin ovatkin keskeinen lähtökohta matkailutyöntekijän unen ja vuorokausirytmien tarkastelun kannalta.

Koko hiihtokeskuksen talvikauden tunturityötä määrittelee sesonkityöläisyys ja elämä matkailijoiden lähtökohdista rakennetussa hiihtokeskusympäristössä. Käytännössä se tarkoittaa tunturissa työtään tekeville tiivistä yhteiselo

matkailutyöntekijöiden kesken ja elämää läheisessä kontaktissa jatkuvasti vaihtuvien turistimassojen kanssa. Matkailutyöntekijät muodostavat usein kiinteän yhteisön, mikä voi aiheuttaa yksilölle paineen osallistua yöelämän rientoihin. Tiivis yhdessä eläminen, käytännössä usein jopa yhdessä asuminen, ja juhlien värittämä elämä tuovat omat haasteensa riittävän unen saamiselle, tarttuipa itse pulloon tai ei. Elämä tunturissa ei kuitenkaan välttämättä tarkoita pelkästään ongelmia unen ja nukkumisen kannalta. Tasapaino työelämän, sosiaalisten suhteiden ja vapaa-ajan vieton välillä on yleisesti ottaen hyvän unen edellytys. Hiihtokeskusympäristö tarjoaa tiiviin sosiaalisten suhteiden verkoston jota värittävät yhteiset kokemukset vaihtuvan matkailijayhteisön kanssa. Myös vapaa-ajan viettämisen näkökulmasta tunturi voi tarjota monelle ideaalin ympäristön: etenkin liikunnalliset harrastamisen mahdollisuudet ovat aina läsnä.

Laajemmin muuttuvan työelämän ilmiöistä työtehon vaatimusten kasvun ohella on syytä kiinnittää huomiota matkailutyössäkin tyypillisen vuorotyön vaikutuksiin unen ja vuorokausirytmien näkökulmasta. Samoin on syytä huomioida matkailutyön esteettisen ja emotionaalisen työn vaatimukset unen kannalta.

4 HAASTATTELUT TUTKIMUSAINEISTONA

4.1 Laadullinen tutkimusote

Tässä kappaleessa pohditaan tämän tutkielman luonnetta tutkimuksen tekemisen, metodologian ja käytännön toteutuksen näkökulmasta. Matkailutyön tutkimuksessa on ymmärretty monipuolisen tutkimusmetodologian käytön tärkeys kokonaisuymmärryksen parantamiseksi (Ladkin 2011, 1151). Tämän tutkimuksen ote ei ole ennakkoon suoritettu valinta vaan seuraus kohdeilmiön teoreettisesta tarkastelusta ja tutkimusongelman asettelusta. Yleensä juuri se, minkälaista ja keneltä tietoa etsitään, ohjaakin menetelmän valintaa (Hirsjärvi *et al.* 2007, 179). Laadullinen tutkimus ei pyri tilastollisiin yleistyksiin vaan haluaa kuvata, ymmärtää tai antaa tulkinnan jostain (Eskola & Suoranta 1998, 61). Koska myös tämä tutkimus jakaa nuo mainitut halut, on ilmeistä että tutkimusote on laadullinen. Pelkästään

tutkimuksen perimmäinen tavoite ei määrittele tämän tutkimuksen laadullisuutta vaan se ilmenee läpi koko tutkimusentekoprosessin.

Yleisesti tutkimuksen laadullisuutta kuvaavat tutkielman aineistonkeruumenetelmä, tutkittavien näkökulmasta kiinnostuneisuus, harkinnanvarainen otanta, aineistolähtöinen analyysi ja ennakko-oletuksien välttäminen (Eskola & Suoranta 1998, 17). Tämän tutkimuksen yhteydessä mainitut seikat ilmenevät muun muassa siitä, että aineiston hankinnassa käytetään laadullista metodia, teemahaastatteluita. Myös haastateltavien tarkoituksenmukainen valinta, mihin palataan myöhemmin, kertoo laadullisuudesta kuten myös se, että haastattelutapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja henkilökohtaisina kuvauksina kohdeilmioistä. Laadullisuutta kuvaa myös se, ettei tutkielma esitä hypoteeseja ennen analyysiä. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan tämän tutkimuksen tavoitteena on kuvata todellista elämää. Tutkimuksella pyritään ymmärtämään haastateltavien henkilökohtaisten kuvausten merkityksiä ja pohtimaan mitä kuvaukset kertovat siitä todellisuudesta mihin ne sijoittuvat. (Hirsärvi *et al.* 2007, 156, 160.)

Hypoteesien välttämisen tultua mainituksi on tuotava esiin myös tutkijan positio. Eskolan ja Suorannan (1998, 17) mukaan "objektiivisuus syntyy oman subjektiivisuutensa tunnistamisesta". Laadullinen tutkimus mahdollistaa tutkijalle vapauden ohjata tutkimuksen suunnittelua ja toteuttamista, mutta samalla tutkija saa vastuulleen objektiivisuuden vaateen (Eskola & Suoranta 1998, 20-22). Objektiivisuuden vaatimusta on lähes mahdoton saavuttaa perinteisessä mielessä, koska tutkijan persoona ja oma tietämys heijastuu väistämättä tutkimuksen toteuttamiseen (Hirsjärvi *et al.* 157). Voisikin puhua pikemminkin pyrkimyksestä avoimuuteen, rehellisyyteen ja läpinäkyvyyteen, jolloin saavutetaan tuo mainittu oman subjektiivisuuden tunnistaminen. Tämän tutkimuksen yhteydessä halutaan tutkijan positio tehdä mahdollisimman selväksi, koska se paitsi vaikuttaa tutkimuksen toteuttamiseen niin se myös toivottavasti tuo lisäarvoa.

Toimin itse 2000-luvun alkupuolella useina talvina erilaisissa työtehtävissä Rukan matkailukeskuksessa Kuusamossa. Työn kuvaani kuuluivat erilaiset ravintola-alan tehtävät ruuan valmistuksesta asiakaspalveluun sekä tapahtumien suunnittelu ja toteuttaminen. Työ oli määräaikaista ja välillä osa-aikaista. Joinakin talvina asuin

myös Rukalla pidempiä ajanjaksoja. Omat kokemukseni matkailutyöntekijänä antavat minulle mahdollisuuden vertailla haastateltavien kokemuksia omiini ja mahdollistavat yhden lisänäkökulman aihepiirin pohdintaan. Voidaankin ajatella, että tutkimuksella on pieni autoetnografinen vivahde. Autoetnografia on etnografian muoto, jossa tutkijan oma kokemus toimii tiedon lähteenä (Valtonen 2009, 129). Vaikka autoetnografia ei ole tämän tutkimuksen keskeinen empiirisen aineiston lähde, on oma taustani otettava huomioon, koska omat kokemukseni matkailutyöntekijänä tulevat väistämättä esiin niin haastattelukysymysten asettelussa kuin analyysissäkin. Toivoakseni omat kokemukseni matkailutyöstä Lapin ja Pohjois-Suomen tuntureissa lisäävät omalta osaltaan tietoa ja ymmärrystä kohdeilmiöstä.

4.2 Teemahaastattelu

Tämä tutkimus pyrkii vastaamaan kysymykseen: *Miten unen ja valveen rytmi toteutuu matkailutyössä?* Kukapa tuohon osaisi vastata paremmin kuin matkailutyöntekijä itse? Kysyminen on arkielämän sosiaalisessa vuorovaikutuksessa oiva ratkaisu tiedonpuutteeseen (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 9). Niinpä vastauksia lähdettiin hakemaan kysymällä matkailutyöntekijöiltä itseltään. Kysyjän ja vastaajan vuorovaikutus muodostaa haastattelutilanteen, joten aineiston hankinnan keinoksi valikoitui haastattelu. Haastattelu onkin Suomessa yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa (Eskola & Suoranta 1998, 86). Tutkimushaastatteluiden avulla pyritään tässäkin keräämään aineisto, jonka perusteella voidaan tehdä matkailutyöntekijöiden unta ja lepäämistä koskevia päätelmiä (Hirsjärvi & Hurme 1991, 40). Haastattelutilanteessa on aina vähintään kaksi osapuolta: haastateltava ja haastattelija. Kyse on siis vuorovaikutustilanteesta (Eskola & Suoranta 1998, 86). Vuorovaikutuksessa kumpikin osapuoli vaikuttaa toisiinsa, joten haastattelijan positio, tässä myös tutkijan positio, näkyy myös tutkimushaastattelun toteuttamisessa. Ladkinin (2011, 1151) mukaan työntekijöiden omat kertomukset voivat osoittautua mainioksi tavaksi kuvata matkailua ja uuden työn tekemistä. Haastattelun valintaa aineiston keruun metodiksi tukee myös vähän kartoitettu aihealue ja tutkimuksen tavoite sijoittaa tulos laajempaan matkailutyön ja unen keskusteluun (Hirsjärvi *et al.* 2007, 200).

Aihepiirin, matkailutyö ja uni, teoreettinen tarkastelu toi esiin muutamia keskeisiä teemoja, joiden kautta haastattelut toteutettiin. Haastattelumuodoksi valikoituikin siis teemahaastattelu, joka on Suomessa hyvin tavanomainen tapa toteuttaa haastattelu (Eskola & Suoranta 1998, 88). Teemahaastattelu on myös erityisen suosittu yhteiskuntatieteellisellä alalla, koska se vastaa monia laadullisen tutkimuksen lähtökohtia (Hirsjärvi *et al.* 2007, 203). Teemahaastattelut aineistonkeruun muotona on myös yhteydessä tutkimuksen analyysitapaan. Teorialähtöisen analyysin taustalla on ennalta aiheesta tiedetty, joka ohjaa siis paitsi analyysivaihetta niin myös haastatteluteemojen valintaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97-99). Analyysimetodiin tutustutaan tarkemmin tutkielman viidennessä luvussa.

Teemahaastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jota ohjaavat ennalta valitut teemat, aihepiirit, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys voivat vaihdella. Haastattelijan roolina on varmistaa, että haastateltavat puhuvat samoista aihepiireistä, mutta tarkkojen kysymysten puuttuminen mahdollistaa hyvin vapaamuotoisen puheen. Teemahaastattelun tavoitteena on, että haastateltavat voivat tuoda esiin kaikki haluamansa näkökohdat niin tarkasti ja syvällisesti kuin itse haluavat. Tämä helpottaa arkojenkin aiheiden ja heikosti tiedostettujen seikkojen esiintuomista. Tällainen haastattelutapa onkin omiaan, kun halutaan kuvailla henkilökohtaisia kokemuksia ja tuottaa syvällistä tietoa. Teemat helpottavat myös analyysivaihetta, kun aineisto on ainakin osittain jäsennetty valmiiksi valittujen aihepiirien mukaan. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 35-36; Eskola & Suoranta 1998, 87-88; Tiittula & Ruusuvuori 2005, 11.)

4.3 Haastatteluaineisto

Tässä kappaleessa tutustutaan aineistoon. Aluksi käydään läpi haastateltujen valintaa ja toteuttamista. Kappaleen lopussa kurkistetaan hieman tarkemmin haasteltuihin yksilötasolla, millä pyritään avaamaan haastatteluaineiston laajuutta ja antamaan merkitys haasteltujen työlle ja kokemukselle.

Tämän tutkimuksen empiirinen tutkimusaineisto koostuu seitsemästä haastattelusta,

joissa kuultiin yhteensä kahdeksan ihmisen näkemyksiä. Yhdessä haastattelussa haastateltavia oli siis kaksi. Haastateltavia yhdistävä tekijä on matkailutyö. Haastateltavien valinta suoritettiin tietoisesti valikoiden. Valintojen taustalla oli tavoite saada näkökulmia mahdollisimman laajalti niin alueellisesti kuin ammatillisestikin katsoen. Tietoinen valinta mahdollisti myös erilaisilla tunturityön kokemuksen määrällä varustettujen haastateltavien näkemysten kuulemisen. Haastateltavien ammatillinen kirjo on hiihtokeskuksissa tehtävän työn näkökulmasta laaja: mukana on kokemusta ravintola-alalta, tapahtumien tuottamisesta ja toteuttamisesta, hiihtokoulutyöstä, majoituspalveluista, kaupan alalta ja rinteiden huollosta. Käytännön tasolla valinnat perustuivat omaan taustaani ja kokemukseeni matkailutyöstä. Osa haastatelluista olikin minulle entuudestaan tuttuja, mikä helpotti huomattavasti haastatteluiden järjestämistä ja toteuttamista. Tuttuus voidaan kuitenkin nähdä myös rajoituksena: ehkä haastatellut olisivat voineet paljastaa ventovieraalle puhtaasti ulkopuolisena tutkijana esiintyneelle arkaluontoisempia asioita. Toisaalta vieras tutkija voi myös asettua haastatellun mielessä virallisemmaksi tahoksi, jolle tarjotaan helpommin sosiaalisesti suotavia vastauksia.

Aiemmin matkailutyön määrittelyn yhteydessä myös matkailualan yrittäjät katsottiin matkailutyöntekijöiksi. Haastateltavien joukossa on myös yrittäjäpariskunta. Heidän näkemyksiäänkin avataan nimenomaan työn tekemisen näkökulmasta esimiesroolin jäädessä tämän tutkimuksen yhteydessä toissijaiseksi. Ikäjakaumaltaan haastatellut olivat noin 20–40-vuotiaita.

Sesonkityön noustua keskeiseksi matkailutyötä kuvaavaksi ilmiöksi myös haastateltavien valinnassa huomioitiin erilaiset työn tekemisen tavat. Mukana on sekä osa-aikaisia kiireapulaisia, talvikaudeksi tunturiin työllistyneitä että vakituisesti matkailukeskuksessa työskenteleviä. Myös asumismuotojen kirjo saatiin haastateltujen valinnoilla laajaksi: osa haastatelluista asui sesonkityölle tyypillisenä pidetyissä työnantajan tarjoamissa yhteismajoituksissa, osalla oli oma vai vuokrattu enemmän yksityisyyttä tarjoava asumismuoto.

Kaikki haastateltavat työskentelivät keväällä 2013 Lapin tai Pohjois-Suomen matkailukeskuksissa. Vaikka suurin osa työskenteli haastattelun ajankohtana Rukalla Kuusamossa, ei heidän kokemuksensa rajoitu pelkästään yhden hiihtokeskuksen

alueelle. Haastatelluilla oli kokemusta matkailutyöstä Rukan lisäksi Ylläksen, Pallaksen, Kilpisjärven, Pyhän, Syötekeskuksen ja Tahkovuoren matkailukeskuksista. Matkailutyökokemus ei rajoittunut vain Lappiin ja Pohjois-Suomeen vaan kokemusta oli kertynyt myös Etelä-Suomen kesäsesongin töistä, kuten esimerkiksi Hangosta, kesän festivaaleilta sekä myös ulkomailta, kuten Thaimaasta. Suuremmista matkailukeskuksista Lapin ja Pohjois-Suomen osalta vain Levin hiihtokeskuksen suora työkokemus jäi puuttumaan, mitä voidaan kuitenkin pitää jossain määrin valitettavana. Levin mahdollisiin erityispiirteisiin palataan kuitenkin vielä haastatteluissa esiin tulleiden kuvausten myötä.

Haastattelut suoritettiin huhtikuun alussa keväällä vuonna 2013 tutkimuksen tekijän toimiessa haastattelijana. Haastattelut olivat avoimia: haastateltavien annettiin kertoa itse omasta työstään matkailukeskuksessa, unen ja levon toteutumisesta ja merkityksestä. Haastattelija ei esittänyt tarkkoja kysymyksiä vaan ohjasi haastateltavaa kertomaan tutkimuksen kannalta kiinnostavista teemoista, erityisesti siis unesta, nukkumisesta ja matkailutyöstä.

Hirsjärven ja Hurmeen (1991, 108) mukaan "teemahaastatteluilla kerätty aineisto on yleensä runsas" ja "se heijastaa inhimillisen elämän rajatonta monivivahteisuutta". Koen, että tämä pitää paikkaansa myös tähän tutkimukseen kerätyn haastatteluaineiston osalta. Vuorovaikutus oli hyvin avointa ja laaja-alaista, jopa keskustelevaa, minkä taustalla katson olleen sekä sen, että olin haastatelluille entuudestaan tuttu ja sen, että myös minulla on omakohtaisia kokemuksia matkailutyöstä. Kerätty aineisto sisältää runsaasti puhetta paitsi unesta ja vuorokausirytmistä niin myös matkailutyöstä ja elämästä hiihtokeskuksessa yleensä.

Haastatteluissa tavoitteena oli kuulla suoraan matkailutyöntekijöiltä heidän henkilökohtaisia kokemuksiaan unen ja levon toteutumisesta. Millaisia haasteita matkailukeskus ympäristönä aiheuttaa nukkumisen kannalta? Miten sesonkiluonteisen ja kiireisen työrytmin sovittaminen yhteen riittävän levon kanssa onnistuu. Miten nukkuminen ja lepääminen ovat muuttuneet työkokemuksen ja tunturielämään tottumisen myötä? Haastattelukysymykset eivät olleet yllä esitetyn kaltaisia suoraan uneen ja vuorokausirytmiiin porautuvia vaan laajemmin matkailutyön ilmiötä pohtivia. Teemahaastattelulle tyypilliseen tapaan kiinnostus

kohdistuu ilmiön perusluonteeseen ja -ominaisuuksiin pikemminkin kun ennakkoletusten todentamiseen (Hirsjärvi & Hurme 1991, 41).

Tutkimuksen aineistoksi kerättiin siis seitsemän haastattelua, joissa osallisina oli kahdeksan haastateltavaa. Eskolan ja Suorannan (1998, 18) mukaan aineiston tieteellisyyden kriteeri ei ole sen määrä vaan laatu. Yhteensä haastatteluaineiston pituus on noin 4 tuntia ja 10 minuuttia. Lukumäärällisesti suppeahko aineisto ei pyri yleistämään matkailutyön ja unen ja lepäämisen suhteen käytänteitä vaan pyrkii rikastuttamaan tietoutta ja ymmärrystä matkailutyöntekijöiden elämästä hiihtokeskusten arjessa. Tarkoitus ei ole porautua haastateltavien henkilökohtaiseen elämään vaan niihin ääneen kerrottuihin käytänteisiin unesta ja lepäämisestä, joita matkailutyöntekijät arjessaan kohtaavat. Tavoite on kuvata ja ymmärtää matkailutyöntekijöiden todellisuutta heidän oman kertomansa kautta.

Koska matkailukeskusten työyhteisö on tiivis ja "piirit pieniä", kuten eräs haastatelluista totesi, ei tämän tutkimuksen yhteydessä käytetä haastelluista heidän omia nimiään. Lyhyet kuvaukset lienevät kuitenkin tarpeen.

Ravintolatyöntekijä on noin 30-vuotias nainen, joka työskentelee matkailualalla kymmenettä kautta. Kokemusta useista Lapin ja Pohjois-Suomen matkailukeskuksista.

Tampparikuski on noin 25-vuotias mies, joka on nykyisessä ammatissaan ensimmäistä talvea. Aiemmin kokemusta matkailualalta välinevuokraamotyöstä useammalta kaudelta.

Hostelli- ja ravintolayrittäjä on pariskunta, joka pyörittää majoitus- ja ravintola-alan yritystä kolmatta kautta. Noin 30-vuotiaalla miehellä pitkä kokemus ravintola-, hiihdonopetus- ja ohjelmapalvelutyöstä hiihtokeskuksessa. Kymmenkunta vuotta nuoremmalle naiselle yrittäjäyys tunturissa on ensimmäinen kosketus matkailutyöhön.

Välinemyyjä / portsari on tunturissa jo 13 kautta, ja nyt jo pysyvästi tunturissa asuva. Kokemusta nykyisten ammattiensa lisäksi ohjelmapalveluista, hiihtokoulun toiminnasta ja ravintola-alalta.

Toimistotyöläinen on siirtynyt hiihdonopetustehtävistä hoitamaan hiihtokoulun toimistotöitä. Osa-aikaisella noin 25-vuotiaalla opiskelijalla on kokemusta tunturityöstä jo useammalta kaudelta.

Hiihdonopettaja edustaa haastatelluista kokemattominta kaartia. Parikymppinen nainen on päätoiminen hiihdonopettaja ja tunturissa ensimmäistä kauttaan.

Konkarilla on pitkä tausta tunturityöntekijänä. Suurin osa työkokemuksesta tällä nelikymppisellä miehellä on kertynyt ravintola-alalta ja tunteitakin on nähty jo useampi.

4.4 Teemat haastattelujen tukena

Haastattelujen tukena käytettiin teema-alueuutteloa, joka sisälsi ne aihepiirit, joihin varsinaiset haastattelukysymykset kohdistuivat (Hirsjärvi & Hurme 1991, 41). Ennen paneutumista valittuihin teemoihin haastateltavia pyydettiin kertomaan hieman omasta taustastaan. Tutustuminen tutkimuksen kiinnostuksen kohteena olevaan ilmiöön liittyvään aiempaan tutkimustyöhön muovasi teema-alueiksi tunturin rytmi, hiihtokeskus työn ja vapaa-ajan ympäristönä sekä modernin yhteiskunnan muuttuvat työn tekemisen käytänteet. Tutkimustietoon pohjautuen kaikkien teemojen yhteinen nimittäjä on niiden vaikutus matkailutyöntekijän uneen, vuorokausirytmiiin ja erityisesti univajeeseen ja uniongelmiin, ja toki myös toiseen suuntaan: uniongelmiin vaikutus työntekoon.

Tunturin rytmin muun yhteiskunnan rytmistä erottaa luonto. Talvi ja kesä määrittävät hiihtokeskuksen aktiivisen kauden ajankohdan. Talvet tehdään töitä ja kesän tullen elämänrytmi kokee muutoksen. Lapissa ja Pohjois-Suomessa sijaitsevat matkailukeskukset saavat nauttia auringon valon muuttuvasta määrästä: alkutalvi on synkkä ja kevät tuo mukanaan lisää valoa. Kevät tuo talvilomalaisten mukana kiireisen sesongin tunturiin, mikä tarkoittaa työmäärä ja –taakan kasvamista. Luonto, erityisesti aurinko, ohjailee vuodenaikojen vaihtelun ja valon määrän muutoksen kautta tunturin rytmiä. Tämä asettaa matkailutyöntekijän elämänrytmituksen

jatkuvan muutoksen alaiseksi.

Hiihtokeskusympäristö muodostaa kaupunkioloista poikkeavan työn ja vapaa-ajan ympäristön. Tämä näkyy asumisessa, vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksissa ja työn ja vapaa-ajan erottamisen vaikeutena. Matkailutyöntekijän henkilökohtaisen tilan määrä voi jäädä pieneksi yhteismajoituksen takia. Vapaa-ajan vieton olosuhteet ovat otolliset, mikäli kiinnostus kohdistuu luonnossa liikkumiseen tai toisaalta aina lähellä oleviin yöelämän houkutuksiin. Tiivis tunturityöläisten yhteisö muodostaa myös vapaa-ajan yhteisön, joka käyttää matkailijoille suunniteltuja palveluita myös omalla vapaa-ajallaan. Kun vapaa-aikaa vietetään työkavereiden kanssa ja omassa työympäristössä, on työn ja vapaa-ajan raja hämärtyvä.

Modernin yhteiskunnan muuttuvan työn kulttuuri näkyy myös tunturityön järjestämisessä ja tekemisessä. Lyhyet työsuhteet, määrä- ja osa-aikaisuus sekä vuorotyö ovat tyypillisiä matkailualalla. Laajemminkin yhteiskunnassa näyttäytyvä työn tekemisen tehokkuusvaatimusten kasvu asettaa haasteensa myös matkailutyöntekijöille.

Kuvatut haastattelujen teemat osin limittäisiä. Yhteinen nimittäjä on niiden merkitys matkailutyöntekijän vuorokausirytmien toteutumiseksi. Työ, vapaa-ajan harrastukset ja lepo muodostavat vuorokausirytmien elementit. Hiihtokeskus elinympäristönä taas toimii niiden toteuttamisen alustana.

4.5 Tutkimuksen validiteetti, reliabiliteetti ja rajoitukset

Tutkielman tässä kappaleessa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Huomiota kiinnitetään tutkimuksen reliabiliteetin ja validiteetin. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta. Validiteetti kertoo tutkimusmenetelmän kyvystä vastata niihin kysymyksiin, mihin tutkimuksella haettiin vastauksia. (Hirsjärvi *et al.* 2007, 226.) Nuo kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin syntyneet termit ovat jokseenkin problemaattisia laadullisen tutkimuksen arvioinnin näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen oppaissa onkin kyseenalaistettu validiteetin ja reliabiliteetin roolia laadullisen tutkimuksen kohdalla (Tuomi &

Sarajärvi 2009, 137). Matkailutyöntekijän unen ilmiötä ja sen avaamista haastatteluaineiston kautta voidaan pitää ainutlaatuisena kuvauksena, jolloin perinteisesti luotettavuuden ja pätevyyden mittarit eivät välttämättä ole käytännöllisiä (Hirsjärvi *et al.* 2007, 227).

Tämän tutkimuksen toistettavuuden kohdalla on huomioitava tutkimuksen tekijän positio suhteessa tutkimusongelmaan, tutkimuksen toteuttamiseen ja aineiston analyysiin. Koska tutkijan tausta väistämättä vaikuttaa aineistosta tehtyihin tulkintoihin, voi olla että perinteisessä mielessä tutkimuksen toistettavuus ja samoihin päätelmiin tuleminen on epätodennäköistä. Koska tutkimuksen tavoitteena ei ollut antaa yksiselitteisiä yleistyksiä vaan kuvata ilmiötä tiedon ja ymmärryksen lisäämiseksi, ei toistettavuuden vaatimus ole sellaisenaan olennainen.

Hirsjärven *et al.* (2007, 227) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan vahvistaa antamalla mahdollisimman tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta. Myös Ruusuvuori *et al.* (2010, 27) korostavat valintojen ja rajausten avaamisen merkitystä. Tämän kaltainen luotettavuuden rakentaminen onkin ollut myös tämän tutkimuksen tavoitteena. Tehtyjä valintoja on pyritty perustelemaan mahdollisimman yksiselitteisesti ja ymmärrettävästi. Pyrkimys avoimuuteen ja rehellisyyteen on ollut keskeinen ajattelumalli minulle tutkijana läpi koko tutkimusprosessin. Haastattelujen toteuttamista avattiin, jo aiemmin, mutta on syytä huomioida vielä muutamia seikkoja.

Laadullisen tutkimuksen yhteydessä yhtenä aineiston koon vaatimuksena voidaan pitää aineiston kylläännyttämistä. Tällä tarkoitetaan tilannetta, jossa yksittäinen tapaus ei enää tuo tutkimusongelman kannalta uutta tietoa (Eskola & Suoranta 1998, 62). Tämän tutkimuksen yhteydessä jokainen haastattelu tarjosi lisää tietoa, joten ei voida olla varmoja siitä kuinka riittävä aineisto ole. Koska tutkielman tavoitteena oli ymmärtää ilmiötä ja tarjota lisää tietoa ilmiöstä matkailuntutkimuksen käytettäväksi, on lähes mahdotonta määrittää sitä aineiston kokoa milloin uutta tietoa ei enää syntyisi. Siksi onkin tyytyminen siihen tutkijan päätökseen, että kerätty haastatteluaineisto oli juuri niin laaja, kuin tutkimuksen kannalta oli mielekästä kerätä. Eskolan ja Keräsen (1998, 63) oikea aineiston määrä onkin juuri niin suuri kuin se aiheen kannalta on välttämätöntä.

Myös haastattelu tutkimusaineiston lähteenä on joiltakin osin problemaattinen valinta. Hirsjärvi *et al.* (2007, 201) mukaan haastateltavilla on taipumuksena antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. On siis riskinä, että haastateltavat olettavat haastattelijan haluavan tietyn tyyppisiä vastauksia ja pyrkivät tarjoamaan näihin olettamuksiin perustuvia vastauksia.

Sekä haastattelujen riittävyyden arviointi että haastateltavien kenties sosiaalisesti suotavat vastaukset asettavat tutkijalle haasteen. Haastattelijan on kyettävä arvioimaan itse aineiston riittävyyttä ja kyettävä tulkitsemaan vastauksia. Tämän tutkimuksen yhteydessä haastattelujen lukumäärään vaikutti paitsi tutkijan arvio riittävyydestä myös käytettävissä oleva aika. Koska tavoitteena oli kartoittaa kohtalaisen vähän tutkitutta aihepiiriä ja ymmärtää ilmiötä matkailutyöntekijöiden näkökulmasta, on ilmeistä, että jo hyvin pieni aineisto tuottaa lisää tietoa. On kuitenkin tärkeää huomata, että samalla haastateltujen valinta ja haastattelujen määrä asettavat tutkimuksen luotettavuudelle rajoitteen. On mahdollista, että työn tekemisen tavat, kulttuuri ja elämänmeno muutenkin ovat hyvin toisenlaista sellaisissa hiihtokeskuksissa, joista haastateltaviksi ei työntekijöitä valikoitu. Rajoituksesta huolimatta tutkimus on pyrkinyt kuvaamaan sitä todellisuutta, johon nyt kerätty aineisto tarjosi mahdollisuuden. Muun todellisuuden kuvaaminen olisikin ollut mahdotonta ja yleistysten tekeminen koskemaan koko Lapin ja Pohjois-Suomen tunturityötä moraalitonta. Koska tällainen ei kuitenkaan ollut tutkimuksen tavoite, ei aineiston laajuuden rajoite vähennä analyysin arvoa tai tuodun tiedon merkitystä.

5 TEORIALÄHTÖINEN SISÄLLÖNANALYYSI

5.1 Sisällönanalyysi ja analyysin eteneminen

Kerätty haastatteluaineisto litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi sanasanaisesti (Hirsjärvi *et al.* 2007, 216). Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä pyritään tiivistämään aineisto kadottamatta silti sen sisältämää informaatiota;

päinvastoin pyritään informaatioarvon kasvattamiseen luomalla hajanaisesta aineistoa selkeää ja mielekästä (Eskola & Suoranta 1998, 138). Laadullisen aineiston analyysi perustuu tutkijan loogiseen päättelyyn, jossa tutkijan oma tulkinta korostuu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108).

Tämän tutkimuksen analyysivaihetta voidaan kuvata teorialähtöiseksi sisällönanalyysiksi. Analyysin teorialähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että aineiston analyysiä ohjaa aiemman tiedon perusteella luotu kehys (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97). Tämän tutkimuksen yhteydessä analyysiä ohjaa siis aiempi tieto unesta, nukkumisesta, vuorokausirytmien toteutumisesta. Tarkoitus on viedä keskustelu uuteen kontekstiin, joka tässä tapauksessa on matkailutyö erityispiirteinen, tarkemmin tunturityö Lapin ja Pohjois-Suomen hiihtokeskuksissa.

Sisällön analyysin tekstianalyysiä, jonka tarkoituksena on etsiä aineistosta tekstin merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 104). Kyse on siis enemmän siitä mitä sanotaan kuin miten sanotaan. Ruusuvuori *et al.* (2010, 19) puhuvat sisällönanalyysistä analyysimetodina kriittiseen sävyyn: sisällönanalyysiä pidetään aineiston luokitteluna, eräänlaisena raaka-analyysinä. Tämän tutkimuksen yhteydessä ei tyydytä aineiston erittelyyn, jota voidaan syystäkin pitää liian ohuena suorituksena ollakseen laadullisen aineiston analyysiä. Tutkimuksen analyysivaiheessa haluttiin jatkaa sisällönanalyysiä pelkkää luokittelua syvemmälle asteelle. Pyrkimyksenä on kuvata haastattelujen sisältöä ja tarkastella sitä, miten haastattelujen sisältö keskustelee tutkimuksen tekoa ohjaavan teoreettisen tarkastelun kanssa. Aineiston teorialähtöisen sisällönanalyysin päätavoite on sen ymmärtäminen aiemmin tiedetyn valossa.

Teorialähtöinen sisällönanalyysi on siis analyysitapa, jota ohjaa teoria, aiempi tutkimus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113). Analyysiä ohjaa analyysirunko, joka tämän tutkimuksen yhteydessä teoreettisesta tarkastelusta kumpuavana muistuttaa haastatteluissa käytettyä teemoittelua. Analyysirunko ohjaa analyysin alkuvaiheessa aineiston luokittelua. Käytännössä tämän tutkimuksen kohdalla se tarkoitti haastatteluaineiston purkamista siten, että haastattelu-teemoille merkityksen antavia lausumia kerättiin yhteen. Analyysirunko ei kuitenkaan tämän aina tarkoita pelkästään kiinnostuksen kohdistumista ennalta valittuihin aihepiireihin vaan

aineiston purkamisen yhteydessä esiin voi nousta myös uusia tutkimusongelman kannalta kiinnostavia teemoja. Luokittelun jälkeen pyrkimyksenä oli pohtia haastateltavien antamia merkityksiä tutkimusongelman ja siitä kumpuavan teoreettisen tarkastelun kannalta, mikä tuotti aineiston varsinaisen analyysin. Kuten usein laadullisen aineiston analyysissä, niin myös tämän tutkimuksen yhteydessä analyysiin vaikuttaa suuresti tutkijan oma tulkinta.

Analyysin myötä unen ja vuorokausirytmien kannalta keskeisiksi aihepiireiksi vahvistuivat vuodenaikojen ohjailema hiihtokeskuksen rytmi, hiihtokeskus työn ja vapaa-ajan ympäristönä sekä tunturityössäkin ilmenevä työn tekemisen kulttuurin muutos. Analyysissä katsotaan unta ja vuorokausirytmisiä näiden aihepiirien kautta. Analyysin tavoitteena oli lisätä tietoa matkailutyöhön liittyvistä unen ja vuorokausirytmien erityispiirteistä erityisesti työntekijöiden omasta näkökulmasta ja tarkastella annettuja merkityksiä aiemman tutkimuksen valossa. Tällaisen analyysin tavoitteisiin ei lukeudu pyrkimys yleistää unen ja vuorokausirytmien saamia merkityksiä.

Kerätty haastatteluaineisto ei kenties lukumääräisesti ollut suuri, mutta sisällöltään haastattelut tarjosivat hyvin monipuolisen kuvan matkailutyöntekijän todellisuudesta. Haastateltujen kertomukset eivät jääneet pelkän unen ja vuorokausirytmien kuvaamiseen vaan aineistosta on löydettävissä runsaasti mielenkiintoisia näkökulmia myös laajemmin tunturityöstä ja kenties jopa työn tekemisen muutoksesta modernissa yhteiskunnassa.

5.2 Hiihtokeskuksen rytmi

Erilaiset rytmit ohjaavat elämäämme. Tunturityössä rytmi ja sen muutokset ovat keskeinen ilmiö. Kesä- ja talvikausi, valoisa ja pimeä aika, kuumien sesonki ja hiljaisempi aika talvella ovat jokainen elämänrytmiin vaikuttavia tekijöitä. Matkailualalla, etenkin hiihtokeskuksissa, rytmit ovat ulkoapäin annettuja. Talven ja kesän vaihtelu ohjaa hiihtokauden sijaintia. Turistien lomat ohjaavat kiirettä. Auringon valon määrän muutokset asettavat haasteen vuorokausi rytmin toteutumiselle. Tässä analyysikappaleessa pureudutaan hiihtokeskuksen rytmiin ja

muutoksiin. Tavoitteena on lisätä tietoa tunturin erilaisten rytmien muutoksen merkityksistä matkailutyöntekijän unen ja vuorokausirytmien toteutumisen näkökulmasta.

Unen ja valveen vaihtelu, vuorokausirythmi, on keskeinen osa ihmisen jokapäiväistä elämää. Tässä tutkimuksessa ei haluta yleistää matkailutyön ja nukkumisen suhteen käytänteitä vaan tuoda esiin aineistosta kummunneita ilmiöitä, jotka tutkijan tulkinnan mukaan voidaan nähdä merkityksellisinä ja kiinnostavina ilmiön ymmärtämisen kannalta. Uni ja valve, väsyminen ja jaksaminen, voidaan nähdä kokonaisvaltaisesti elämää ohjaavina elementteinä, jotka ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisiinsa, jolloin suorien syy-seuraussuhteiden rakentelu niiden välille on arveluttavaa. Usein esitetty kysymys onkin: nukummeko voidaksemme olla valveilla vai olemmeko valveilla päästäksemme taas nukkumaan? Länsimaisen yhteiskuntamallin ajatus lienee se, että uni ajatellaan voimavarojen lähteeksi, joka taas mahdollistaa valveilla ollessa tehokkaan toiminnan. Uni on kuin tankkauspiste, jotta voisimme jatkaa taas vauhdikasta menoa. Näkökanta on hyvin työkeskeinen, mutta niin on usein yhteiskuntammekin. Työn rytmi määrittää ajankäyttöämme. Uni nähdään välttämättömyytenä ja vapaa-aikaa vietetään, jos ehditään.

Koska tutkimuksen tavoite oli lisätä tietoa ja ymmärrystä matkailutyön suhteesta uneen ja vuorokausirytmien toteutumiseen, analyysiä ei haluttu lähteä toteuttamaan syy-seuraussuhteiden listaamisen kautta: miten väsymys vaikuttaa työn tekoon, miten työkuulttuuri vaikuttaa mahdollisuuksiin nukkua? Tällainen unen ja työnteon suhteen tarkastelu on jo tehty aiemman tutkimuksen toimesta hyvinkin laaja-alaisesti, ja se toimiikin tämän tutkimuksen teoreettisena taustana. Tämän tutkimuksen analyysi pyrkii pureutumaan niihin todellisuuden kuvauksiin, joita matkailutyöntekijät itse haastatteluissa antoivat: miten uni ja vuorokausirytmien toteutuminen näyttävät työntekijän näkökulmasta.

Hiihtokeskuksen rytmi eroaa muun yhteiskunnan elämän rytmistä. Erilainen rytmitys onkin kenties voimakkaimmin hiihtokeskuksen kaikkia toimintoja ohjaava erityispiirre: se vaikuttaa työllistävyyteen, elämään tunturissa, työrytmiin ja vapaa-ajan viettoon. Elämänrytmiä tunturissa ohjaa vuoden aikojen vaihtelu: talvisesonki mahdollistaa liiketoiminnan ja kesällä pyritään keräämään voimavaroja tulevan

talven koitoksiin. Kesä onkin ikään kuin hiihtokeskuksen unen jakso, jonka tärkein tehtävä on valmistaa niin ihmiset kuin luontokin seuraavaan sesonkiin. Talvi taas saattaa vierähtää hyvinkin vähillä unilla. Vertaus ei ole vain kuvainnollinen vaan myös osa hiihtokeskuksen todellisuutta, kuten hostelli- ja ravintola-alan yrittäjän kertoo:

”Sun työvuoro kestää puoli vuotta. Kun yrittäjä on, niin on se vastuu ja velvollisuus... jos jossain huoneessa yöllä sattuu joku vessa menemään rikki, että sielä vesi valuu, niin on pakko lähtä kiireellä liikkeelle.. Talvella ei nuku ollenkaan. Kesällä nukkuu normaalisti ja talvella neljästä ehkä kuuteen seitsemään tuntiin vuorokaudessa. Riippuu sesongin ajankohdasta. Sillon kun on aikaa nukkua niin myös nukutaan.”

Läpi talven valvominen ei toki ole ihan käytännön tasolla mahdollista, mutta sesonkien vaihtelut muodostavat kuitenkin unen ja vuorokausirytmien kannalta selkeän kahtiajaon, etenkin yrittäjän ammattia harjoittavien kohdalla.

Maatalousvaltaisen yhteiskunnan elämänrytmiä ohjasivat vuodenajan vaihtumisen myötä luonnon muutosten mahdollistamat kylvö- ja sadonkorjuutyöt. Tärkein rytmiä ohjaava tekijä oli aurinko, tuo valon ja lämmön meille tuova kaukainen tähti. Hiihtokeskustoiminnan kannalta tuo vuodenaikojen vaihtelu määrittelee edelleen työn ja levon jaksot. Ilman selkeitä talven ja kesän vaihteluita ei nykyisessä muodossaan Lapissa ja Pohjois-Suomessa voitaisi toteuttaa hiihtokeskustoimintaa. Hiihtokeskusten kausivaihtelut tarkoittavat käytännössä usein töiden loppumista vapun jälkeen. Tämä merkitsee monelle lopulta aikaa levätä. Kausivaihteluiden määrittelemään työn ja levon jaksojen vaihteluun on voitava sopeutua. Osa työvoimasta haluaakin rytmittää elämäänsä juuri hiihtokeskuksen rytmin mukaan.

”Osa on vaapaaehtosesti puolet vuodesta pois, niillä on muita hommia, (vaikka) Ruka on tarjonnu noille kuskeille, että on ympärivuoden hommaa.”
(Tampparikuski)

Hiihtokeskuksen talvisesonki tulee päätökseensä toukokuun alkupuolella. Muutos on merkittävä. Tunturi käytännössä hiljenee täysin. Monelle pitkän ja hektisen sesongin uuvuttamalle matkailutyöntekijälle tauko tulee kuitenkin tarpeeseen. Yhtä lailla kuin luonto tarvitsee lepoa, niin tarvitsevat myös tunturissa elantonsa hankkineet matkailutyöntekijät. Kauden loppuminen on jokaisella tiedossa: sen päättymistä

odotetaan, joskin toisinaan haikein tunnelmin.

”Jengi alkaa olla jo silleen, että loppus jo kausi. Ei enään jaksa. Kun kauden jälkeen tulee toukokuu, se on kaks kevättä menny niin, että ensin katotaan jääkiekkoa ja syödään mässyä ja juodaan ja kaks kolme viikkoa niin sä mietit, että mitä me tehtiin toukokuussa. Ei muista. Se on semmosta harmaata. Ei muista, on niin väsynyt. Toukokuun lopussa, kesäkuussa alkaa olla silleen, että nyt on kesä, mitä tehdään? Alkaa olla motivaatiota harrastamiseen.” (Hostelli- ja ravintolayrittäjä)

”Nyt alkaa olla jo se tunne, että ei jaksa enää. Se on ihan sama niinku onko ne sesonki työläisiä, vai vakkareita, niin kaikki alkaa olla keväällä vähän loppu tähän hommaan. Ja toisaalta se, että harmittaa, että kausi loppuu ihan kohta, et ois kiva et se jatkuis, mut sit taas toisaalta on kiva, että se loppuu. Et siinä on niinku sekä hyvä että huono fiilis.” (Välinemyyjä / Portsari)

”No vähän oottaa (kauden loppua). Tuo mun työ on rankkaa loppujen lopuksi. Kun on oikeasti sillain fyysinen työ niin alkaa olla jo aika poikki ja siitä asiakaspalvelusta aika poikki... Pääseehän sitä enstalvena sitten taas uudestaan. Sit on taas toiset jutut sit kotona..” (Hiihdonopettaja)

Unen ja vuorokausirytmien näkökulmasta hiihtokeskuksen kauden päätös tarkoittaa useimmille suurta muutosta. Pitkän ja raskaankin talven jäljiltä elimistön voimavarat on kulutettu loppuun, mutta rytmien muutos ei silti ole välttämättä helppoa, vaikka vapaa-ajan määrä lisääntyykin merkittävästi. Ottaa oman aikansa palata muun yhteiskunnan rytmiiin.

”Unirytmien muuttaminen oli kaikista kovin työ (kauden päättymisen jälkeen). Että sä sait normaalirytmityksen päälle. Et sen kyllä sen huomaa. Kroppa jotenki havaitsee sen, että kausi on ohi niin se rupee myös rentoutumaan.” (Konkari)

Paitsi vuoden aikojen vaihtelua, ohjaa aurinko myös vuorokauden aikoja valon ja pimeän ajan kautta. Erityinen merkitys valon määrällä on ihmisen vuorokausirytmien toteutumiseen. Huolimatta teknologisen kehityksen tuomasta keinovalosta, on luonnon valo edelleen ihmisen vuorokausirytmiiä ohjaava tekijä (Härmä & Sallinen 2004). Vuosituhansienkaan kehitys ei ole muovannut ihmisen biologista kelloa siten, että valon merkitys unen ja vuorokausirytmien toteutumisen näkökulmasta voitaisiin unohtaa. Suomessa valon määrän muutos vuodenajasta riippuen on huomattava. Pimeimpään aikaa Lapin ja Pohjois-Suomen hiihtokeskuksissa ei auringon valoa ole

tarjolla käytännössä lainkaan: puhutaan kaamoksesta. Kaamoksen synkin ajankohta sijoittuu joului- ja tammikuulle. Kesällä taas valoa on yllin kyllin, kenties liiaksikin, koska on huomattu että suomalaiset nukkuvat kehnosti erityisesti kesäaikaan (Ohayon & Partinen 2002, 342).

Haastatteluissa pohdittiin kaamoksen ja kevään myötä lisääntyvän luonnon valon merkitystä tunturissa työskentelevän elämänrytmin kannalta. Matkailutyöntekijän näkökulmasta muuttuva valon määrä on mielenkiintoinen. Jakoa ei voi tehdä sen mukaan, että pimeä jakso olisi vaikeampi tai valoisa aika helpompi. Merkitys vuorokausirytmien toteutumisen kannalta on moniulotteinen. Muuttuva valon määrä vaikuttaa haastateltujen mukaan sekä nukkumiseen, työn tekemiseen että vapaa-ajan viettoon. Lähes kaikki haastateltavat selvästi tiedostivat vaihtuvan valon määrän ja olivat selvästi huomanneet valon merkityksen oman elämänrytminsä kannalta.

Syntynyt vaikutelma on kaksijakoinen. Valon määrä vaikuttaa selvästi sekä koettuun unen tarpeeseen että kykyyn nukkua. Haastellut kokivat heräämisen vaikeaksi pimeimpänä aikana. Toisaalta pimeimpänä aikana myös nukahtaminen koettiin helpommaksi ja yöunet olivat pidempiä, mikäli siihen mahdollisuus suotiin. Tämä tuleekin tarpeeseen, sillä koettu unen tarve oli selvästi suurempaa kaamosaikana. Etenkin epäsäännöllistä työrytmiä toteuttavat ja yötyötä tekevät kertoivat, että päiväsaikainen pimeys helpottaa nukkumista ja kokivat sen työssä jaksamisen kannalta positiivisena asiana. Lisääntyvä valon määrä koettiin etenkin yötyötä tekevien kohdalla rasitteena, kun aurinko nousee juuri työvuoron loppuvaiheessa. Nukahtaminen koettiin tällöin vaativaksi.

”Just nämä iltamäet tai yömäet, jos on vaikka aamu viiteen, kuuteen, asti menny, niin sitte on ihan kirkas päivä, kun pääsee töistä niin sillen kyllä vaikee. Mennee pitempää että nukahtaa ja nukkuu pitemmälle päivää mutta silti herrää väsyneempänä.” (Tampparikuski)

”Varsinkin aamuyöllä kun meet nukkuun niin on vaikea saada unta. Ku ei oo sitä pimeetä. On pimennysverhot, että kyllä se vähän helpottaa. Että kun pääset töistä ja on jo valosaa niin niin sä jotenki alitajusesti sillain että ei mua väsyty. Et silleen kaamosaikaan on paljon helpompi saada sitä unta vaikka se päivä on lyhyempi.” (Välinemyyjä / Portsari)

Toinen näkökulma valon määrän muutokseen ja tunturityöhön liittyy

hiihtokeskussesongin rytmitykseen. Osa haastatelluista koki, että lisääntyvä valo tulee tarpeeseen, koska keskusten kiireisin sesonki sijoittuu ajankohdaltaan niihin aikoihin, kun luonnon valon lisääntymisen huomaa voimakkaimmin. Aurinko tuntuukin auttavan monia matkailutyöntekijöitä jaksamaan läpi kiireisimmän hiihtoloma- ja pääsiäissesongin. Paitsi että haastatelluista suurin osa tunsikin itsensä lisääntyvän auringon valon myötä virkeämmäksi työssään, kokivat he myös valolla olevan keskeinen vaikutuksen mielialaan, mikä toki heijastuu myös työsuorituksiin. Aurinko tuo hyvän ”fiiliksen”, mikä onkin usein tavoiteltava tunnetila, kun huomioidaan matkailualan esteettisen ja emotionaalisen työn vaatimukset.

Valon vaikutus vuorokausirytmiiin näkyy myös matkailutyöntekijöiden vapaa-ajassa, mikä ilmeni useimpien haastateltujen kertomuksissa:

“Silleen, että kun töistä pääsee ja on pimiä niin aika monesti vaan jää kämpille. Mutta nyt ku kevätaurinko paistaa niin jaksaa käydä hiihtääänki töiden jälkeen.” (Ravintolatyöntekijä)

“Jouluna meni yleensä sinne iltapäivän puolelle aina melekeen että heräs, ja kyllä sitä oli niinku väsyny, silloin ku oli töitä, että ei jaksanu tehdä mitään muuta. Mutta nyt kun kevät valakenee niin on vähän enemmän virtaa.” (Tampparikuski)

“Talvella tarttee paljon enemmän unta. Tai tuntuu ettei jaksa niin pitkää päivää tehdä. Vaatii enemmän sitä uniaikaa. Eikä jaksa harrastaakaan niin paljon talvella, tai siihen kaamosaikaan. Nyt taas keväällä, kun on niin paljon valosampaa, niin ei tartte yhtään niin paljon unta.” (Välinemyyjä / Portsari)

Vapaa-ajan vieton lisääntyminen kaamoksen väistymisen myötä voidaan nähdä nukkumisen ja vuorokausirytmien kannalta kaksijakoisena asiana. Moni haastatelluista piti vapaa-ajan harrastuksia keskeisinä voimavarojen ja motivaation lähteenä. Vaikka haastatteluissa pyrittiin kartoittamaan valon merkitystä vuorokausirytmien ja työssä jaksamisen näkökulmasta, oli vapaa-ajan harrastusten korostuminen selkeää haastateltavien kertomuksissa:

“Nyt ku on kevät ja tosi pitkään paistaa aurinko niin hulluna enempi energiaa ja jaksaa just laskee itekki pidempii päiviä. Ja myöskin sit tulee illalla tosiaan, et ei mee niin helpolla nukkumaan tosiaan... Kyllä se on nimenomaan se, et sit ku on hyvä valo parkilla niin silloin lasketaan. Et kyllä se vaikuttaa mun vuorokausirytmiiin tosi paljon, et mitä mää teen ja millon mä teen mitäki.”

(Toimistotyöläinen)

“Tälleen keväällä se on tosi paha, et niinku ei malttas mennä nukkumaan. Ei mitenkään. Just yrittää siellä rinteessäki mahdollisimman pitkään, ja sit vielä vähän käydä lenkillä tai jotain olla ulkona.” (Hiihdonopettaja)

Muuttuva valon määrä matkailutyön erityispiirteenä Lapin ja Pohjois-Suomen hiihtokeskuksissa on siis unen ja vuorokausirytmien kannalta moniulotteinen ilmiö. Tunturin rytmityksen näkökulmasta valon määrän vaihtelu näyttää toteutuvan sopivalla tavalla. Kaamosaikainen koettu unen tarve on suurempi ja tämä pimeä jakso onkin usein kiireiden osalta rauhallisempi, jolloin aikaa unelle jää enemmän. Lisääntyvä valon määrä vaikuttaa saapuvan kiireisimmän sesongin kannalta oikeaan aikaan: vaikka unelle ei ehkä kiireen keskellä ole riittävästi aikaa, tuo valo piristystä matkailutyöntekijän arkeen ja koettu unen tarve vähenee. Lisäksi lisääntyvä valon määrä lisää vapaa-ajan harrastamisen määrää mikä osaltaan piristää mieltä ja kehoa.

Valon muuttuva määrä heittää kuitenkin yksilötasolla haasteen luontaisen vuorokausirytmien toteutumiseksi. Koska tunturissa työskennellään hyvin erilaisissa työrytmeissä, ei valon muutoksen merkitys näyttäyty kaikille samalla tavalla. Epäsäännöllistä työrytmiä toteuttavalle unen saaminen valoisana aikana voi olla haastavaa, kun pimeä aika taas helpottaa nukkumista etenkin epäsäännöllistä työrytmiä toteuttavien kohdalla. Toisaalta pimeys myös vaikuttaa valveillaoloajan vireyteen: oman jaksamisen ja vireyden kannalta tärkeä vapaa-ajan harrastaminen vähenee. Pohjoisessa valon määrän muutos on kuitenkin niin merkittävä, että jokainen matkailutyöntekijä kokee sen omassa unessaan ja vuorokausirytmien toteutumisessaan jollakin tavalla. Koska kaamosta voidaan pitää annettuna ilmiönä, väistämättömänä luonnon elementtinä, joka toistuu läpi jokaisen tunturityösesongin, on tärkeää jokaiselle matkailutyöntekijälle tunnistaa sen merkitys oman elämän kannalta. Kokeneimmat matkailutyöntekijät pitivätkin valon määrän vaihtelua luontaisena osana tunturityötä ja huomioivat sen oman elämänsä rytmittämisessä.

Muuttuva valon määrä ja vuoden aikojen vaihtelu ei ohjaa vain tunturityöntekijän vuorokausirytmisiä vaan myös laajemmin koko tunturin elämää. Vaikka keinovalo ja muut teknologiset innovaatiot ovat mahdollistaneet muutoin työrytmien tasoittumisen, muuttaa lisääntyvä valo ja kevään saapuminen tunturin elämänrytmisiä merkittävästi.

Kiireisin sesonki sijoittuu aikaan, jolloin kaamos väistyy ja luonnon valosta saadaan nauttia pidempään. Hiihtolomat ja pääsiäiskiireet muuttavat tunturin työn tekemisen tapoja merkittävällä tavalla. Ilmeisin muutos on työn määrän lisääntyminen. Tämä voi näkyä sekä työtaakan kasvuna että tehtyjen työtuntien määrän radikaalinakin lisääntymisenä.

“Keväällä saattaa tulla se 300 tuntia (kuukaudessa). Saattaa olla silleen, että meen aamukymppiin ja pääsen aamulla neljän viien välillä töistä... Saattaa mennä kolme viikkoa, että mulla ei oo kokonaista vapaapäivää.” (Välinemyyjä / Portsari)

“(Ero kiireisen sesonkiajan ja hiljaisemman jakson välillä on) sama ku kesällä ja talavella, yhtä iso ero. Sillon ku ei oo sesonki niin voi olla vuokraamossa on yks asiakas päivän aikana parhaimmillaan... No sitten ku on sesonki on niinku asiakas per minuutti pittää palavella koko työpäivän ajan.” (Tampparikuski)

Sekä portsarin että välinemyyjän ammateissa työskentelevän kertomus kiireisen sesongin työmäärästä on haastattelujen valossa aika äärimmäinen, mutta kasvava kiire kuvaa tunturin sesonkia lähes kaikkien haastateltujen kohdalla. Merkittävä työmäärän lisääntyminen näkyy tunturityöläisen arjessa vuorokausirytmien selkeänä muutoksena: kun työtä tehdään suurempi osuus päivästä, jää levolle ja vapaa-ajalle vähemmän aikaa. Levon kannalta kiire näkyy riittämättömän aikana palautua rasituksesta.

“Et tuntuu et ku sä aamulla, ku sä tuolta lähet, sä lähet ensimmäisellä hissinoisella toiselle puolelle, ja vikalla takas, syöt ja käyt nukkumaan ja lähet taas aamulla. Kyllä se tuntuu, että ei siinä oo mitään aikaa palautua.” (Hiihdonopettaja)

“Kyllä sitä yrittää tasottaa ja levätä, mut monesti ku on yks vapaapäivä, saattaa olla putken jälkeen, niin se ei välttämättä riitä, että sä saisit kropan oikeasti nollattua.” (Konkari)

Riittämättömän levon luonnollinen seuraus on väsymys. Univelkaa kertyy eivätkä pikaiset vapaapäivät kiireen keskellä tunnu riittävän palautumiseen. Haastateltujen raportoimat väsymyksen vaikutukset työelämässä suoriutumiseen ovat teoreettisen tarkastelun perusteella tyypillisiä univelan seurauksia. Vähäiseksi jäänyt lepo näkyy haastateltujen mukaan työsuorituksissa vaikka työ pyritään toki aina hoitamaan väsymyksestä huolimatta.

“Kyllä sen huomaa jo kahen päivän jälkeen tommosessa, että ei niinkö keskittyminen. Tullee paljon enemmän virheitä ja rahhaa puuttuu tai on liikaa. Siis semmosia mitä ei ees ite tajua. Paljon enemmän tullee kaikkia virheitä.” (Ravintolatyöntekijä)

“Esimerkiksi jos on seitsämän päivää putkeen töitä, niinku nyt on ollu tässä sesongin aikana, niin kyllä se, kuudes ja seitsämäs päivä alakaa työtahti, teho ja keskittyminen alakaa kärsiin. ...mää joudun tekeen omassa työssä tarkkaa työtä, paljon tarkempaa, mitä rinteitä huollettaessa. Joutuu hyppyrin nokat laittaaan eikä saa tulla töyssyjä tai mitään. Niin joutuu tekeen tommosen kaiken tarkan monneen kertaan viimesenä yönä. Ekana iltana saattaa mennä kaks kertaa nopeampaa parkin huolto.” (Tampparikuski)

Väsymys näkyy toisinaan myös fyysisen hyvinvoinnin heikkenemisenä. Kiire ja stressi väsyttävät kehon, mikä johtaa usein kiireisen pätkän jälkeen sairastumiseen. Epäsäännöllinen työrytmi ja vuorokausirytmien jatkuva muutos tekee oman elämän järjestämisestä vaikeaa. Perusasioiden hoitaminenkin saattaa kovimman kiireen keskellä jäädä, unen ja ravinnon merkitys unohtuu. Keho käy ylikierroksilla ja vuorokausirytmien on epäsäännöllinen, jolloin syöminen unohtuu. Ehkä hieman yllättäen useampikin haastateltu kertoi sesongin kiireiden johtavan laihutumiseen. Tämä on sikäli kiinnostavaa, että aiemman tutkimuksen mukaan esimerkiksi vuorotyön, jolle vaihtuva ja epäsäännöllinen vuorokausirytmien on kuvaavaa, on huomattu olevan yhteydessä lihavuuteen. Tunturissa muutamat haastatelluista kokivat tilanteen päinvastoin.

Hiihtokeskuksessa talvikausi on se aktiivisen ajan jakso, jolloin tunturityöläisille on töitä tarjolla. Jako talvi- ja kesäkauteen ei ole kuitenkaan riittävä sesonkityön tarkastelun kannalta. Talvikauden sisällä on erilaisia jaksoja, jolloin kiire kasvaa. Erityisesti uuden vuoden seutu, koululaisten hiihtolomakausi ja pääsiäisen aika ovat ne hiihtokeskussesonkin kiireisimmät jaksot.

“Tosi kiire. Sillon on aamusta iltaan niit töitä. Just helposti aina kuuteen asti. Kymmenest kuuteen kokoajan tunteja. Puolen tunnin ruokatunti, ehkä nopeet kahvitauot. Sit ku on tommonen off-siisoni, tammi-helmikuu, niin tosi rauhallista. Saa pitää niitä tunnin ruokkiksia ja käydä ehkä välillä itekin laskemassa, jos ei oo mitään tekemistä.” (Hiihdonopettaja)

Hiihtokeskukset talvikauden jakautuminen erilaisiin kiireisemmän ja hiljaisemman

ajan jaksoihin tarkoittaa myös työntekijöille erilaisia työskentelymahdollisuuksia. Tämä asettaa sesonkityön määritelmälle uuden haasteen. Pelkkä talvikauden työskentely tunturissa ei kelpaa sesonkityön määritelmäksi. Kokonaisen talvikauden tunturissa viettäviä pidetään työntekijöiden näkökulmasta lähes vakituisena väkenä ja kausityöläisyydellä kuvataankin ehkä enemmän juuri sitä työntekijöiden joukkoa, joka saapuu täyttämään työvoiman tarvetta kaikkein kiireisimpinä aikoina.

Aurinko ja vuoden aikojen vaihtelu siis pitkälti ohjaavat työn määrän tarvetta ja työn tekemisen ajankohtia suuremmassa mittakaavassa. Luonto on kuitenkin läsnä tunturityön näkökulmasta myös jokapäiväisessä arjessa (Valkonen 2009, 178). Tunturissa ollaan monessa mielessä luonnon armoilla. Hiihtokeskustyöntekijälle tämä voi näkyä työn järjestämisen kautta vuorokausirytmien äkillisinäkin muutoksina. Yllättävä tarve hypätä vapaalta työympäristöön voi seurata vaikkapa runsaan lumisateen seurauksena. Toisaalta arjen rytmitys voi muuttua myös toiseen suuntaan: ravintolatyöntekijä voi saada käskyn lähteä työpaikaltaan suunniteltua aiemmin, jos vesisade tai muu ulkopuolinen tekijä karkottaa asiakkaat pois after ski -terassilta.

”Päivystysvuoro tarkoittaa sitä, että on joku tapahtuma niin sillon seurataan sääennustetta. Jos tulee iso myrsky tai lumisade niin sillon pitää olla paikanpäällä.” (Tampparikuski)

On selvää, että työvuoroja pyritään järjestämään mielekkäiksi myös työntekijän kannalta, mutta tunturityössä yllätyksiä tuntuu tapahtuvan tiuhaan tahtiin. Tarpeen lisätyölle tai toisaalta aiemman työstä kotiuttamisen voivat aiheuttaa niin luonnon ilmiöt kuin muutokset asiakasmäärissä. Oman elämän suunnittelemisen vaikeutuu, mikä asettaa ongelmia mielekkään vuorokausirytmien toteutumiselle ja voi heittää unirytmien pois raiteiltaan.

Vähintään yhtä arvaamaton kuin luonto voi olla myös hiihtokeskukseen suuntaava turisti. Tunturityöntekijät antoivat matkailijoista hyvin moninaisia kuvauksia. Osa kokee matkailijoiden olevan rentoja, kärsivällisiä ja hyvällä tuulella, ovathan he lomalla. Toisaalta osa matkailutyöntekijöistä kokee päinvastoin, että matkailijat ovat stressaantuneita ja lomalla on kiire suorittaa lomailulle tyypillisiä aktiviteetteja, jotta vähäisestä vapaa-ajasta saadaan kaikki irti. Matkailijat voidaankin nähdä yhtenä arvaamattomana muuttujana matkailutyössä: koskaan ei ennakkoon tiedä, mitä

vastaansa saa. Lomalaisten suunnitelmat ja mielialat voivat muuttua nopeasti ja hiihtokeskusväen on oltava siihen valmiina, joskus myös omien unien kustannuksella, kuten seuraavista kertomuksista huomataan:

”Sillon ku venäläisillä on lomaa ja niitä saapuu autoilla ja lentokoneilla majoituksia ottamaan vastaan, niin ne on vähän arvaamattomia. Vaikka kuinka koittaa laittaa tekstiviestiä ja sähköpostia etukäteen, että teille on varattu tämä ja tämä huone ja sinne pääseen näin ja näin niin se saattaa kuitenkin puhelin piristä, että me ollaan tässä pihassa, mitä meidän pitää tehdä. Vähän turhauttavia ne on mutta pakko ne on hoitaa. Ei se niin helppoa ole (nukahtaminen uudelleen). Riippuen vähän ajankohdasta, että meneekö takas nukkumaan vai jääkö takahuoneen sohvalle huilimaan vai rupeeko suoraan salia siivoaan ja miettimään seuraavaa päivää.” (Hostelli- ja ravintolayrittäjä)

”Saattaa olla, että joutuu tuleen aikasemmin töihin, jos rysähtää. Tulee paljon asiakkaita. Joudutaan soittamaan apuun lisää työntekijöitä. Vaikka että jos sä menisit oikeasti iltavuoroon viiteen töihin niin sut saatetaan soittaa kahelta jo, että tuu tänne. Tai jos on hiljasta niinku nyt on ollu alkuvuikot niin porukkaa on laitettu aikasemmin kotiin.” (Välinemyyjä / Portsari)

Kiireisestä sesongista selviämisen keinoja on monia. Päiväunien ottamisen keskellä kiireistä työrytmiä koettiin helpottavan merkittävällä tavalla jaksamista. Haastattelujen perusteella päiväunet ovat kuitenkin tunturissa yrittäjän yksinoikeus. Sesongin aikana työpäivät ovat niin kiireisiä, ettei pitkänkään päivän aikana ole mahdollisuutta ummistaa silmiään. Toisaalta oli havaittavissa paljon puhetta siitä, kuinka ”nukutaan, kun siihen on aikaa”. Epäsäännöllinen vuorokausirytmistö tarkoittaa unen sijoittamista sille liikenevään ajanjaksoon, jolloin ”päiväuni” voi käytännössä tarkoittaa jopa vuorokauden ainoaa unen jaksoa.

”Niin tota on semmosta päiväunen tarvetta. Kyllähän ne heti palauttaa, jos ehtii vaan vähänki vaipua syvempään uneen. Ei tarvi montaa minuuttia ollakkaan kun sen heti huomaa että se vaikuttaa siihen.”(Hostelli- ja ravintolayrittäjä)

Erilaiset energiajuomat näkyvät arjessamme yhä enemmän, mutta niiden virkistävän vaikutuksen tuominen sesongin kiireeseen ei tunnu olevan matkailutyöntekijöille mielekäs tapa ylläpitää vireyttä. Myöskään perinteisempi virkistäjä ja päivän rytmittäjä kahvi ei saa matkailutyössä korostunutta roolia. Tärkeimpänä väsymyksen syrjäyttäjänä ja keinona selvitä hetkisestä hiihtokeskuksen arjesta haastatellut toivat esiin liikunnan.

Vapaa-ajan merkitys tuntuukin olevan korostuneessa roolissa työmotivaation kannalta ja ylipäättään keskeinen syy tunturiin päätymiselle. Useimpien haastateltujen tunturityöhön päätyminen tärkein syy ei ollut työ vaan vapaa-aika. Hiihtokeskuksen suomina vapaa-ajan vieton mahdollisuuksia pidettiin tärkeimpänä työmotivaation lähteenä. Usealle työ oli ikään kuin ”pakollinen paha”, joka mahdollisti vapaa-ajan vieton. Kiireisen sesongin aikana harrastaminen jää kuitenkin vähemmälle. Vapaa-ajan harrastusten sijoittaminen vuorokausirytmiiin on haastavaa, kun työtuntien osuus vuorokaudesta kasvaa. Harrastuksia pidetään oman jaksamisen kannalta niin tärkeinä, että vähäisestä unesta ollaan valmiita tinkimään kiireisenkin sesonkijakson aikana, jotta päästään mäkeen tai hiihtoladulle. Vapaa-ajan merkitystä vuorokausirytmiiin ja unen kannalta pohditaan tarkemmin analyysin toisessa kappaleessa.

Kun kiireinen sesonkijakso talven keskellä on lopulta ohi, olisi aikaa levolle. Tämä ei kuitenkaan aina välttämättä tarkoita lisääntyvää unimäärää tai vuorokausirytmiiin muutosta. Harrastusten merkitys korostuu ja työkiireiden aikana vähiin jääneitä laskupäiviä pyritään korvaamaan vapaapäivien aikana. Hektinen elämänrytmi jatkuu työpaineiden vähentymisestä huolimatta, kun matkailutyöntekijä kirmaa rinteisiin. Uni jää myös tällöin taka-alalle.

”Justiinsa hauskinda oli tuossa toi pääsiäissesonki. Tuli oltua paljon töissä, eikä ehtiny käytännössä ollenkaan laskemaan siinä. Siinä paino puoltoista viikkoa sit aika hyvin hiileen ja sit sen jälkeen niin tosiaan se sama työrytmi säily... tinki ehkä siitä nukkumisesta, pääsi kuitenkin heti aamulla 9.30 heti, kun hissit aukeaa mäkeen. Et se oli aina silti, vaikka vapaapäivä, se kello herättää kaheksalta vaikkei mitään tarvi. Käytännössä joka vapaapäivä tälläki kaudella, sulla on se kello, kasilt pirisee. Kyllä tulee unesta tingittyä vaikka ei pitäis.”
(Toimistotyöntekijä)

Tunturin rytmi eroaa siis selkeästi muun yhteiskunnan rytmistä. Tekijät, joihin tunturityöntekijä ei voi vaikuttaa suuresti, kuten vuodenajan vaihtelut, valon määrä, turistien toiminta ja loma-ajat sekä arvaamaton luonto, ohjaavat elämänrytmiä hiihtokeskuksessa. Tunturin rytmi elääkin siis jatkuvaa muutosta, mikä voidaan nähdä problemaattisena matkailutyöntekijän vuorokausirytmiiin ja riittävän unen saamisen näkökulmasta. Jatkuva muutos tarkoittaa epäsäännöllisyyttä ja yllättäviä

tilanteita. Jotta tunturityöntekijä jaksaa läpi talven, tarvitaan kykyä sopeutua ja mukautua muuttuviin olosuhteisiin. Unelle ja levolle on löydettävä kiireisestä aikataulusta huolimatta tilaa. Monen mielestä juuri sopeutumiskyky on ratkaisevassa roolissa ja se selittää osaltaan tunturityöntekijöiden suurta vaihtuvuutta: kaikki eivät sopeudu. Sopeutumista helpottaa henkinen valmistautuminen. Vähäistä unta, jatkuvaa vuorokausirytmien muutosta ja hektistä elämäntapaa läpi sesongin jaksaa, kun tietää etukäteen, että se ei kestä ikuisesti. Haastattelujen perusteella matkailutyöntekijän vaatimuksiin hiihtokeskusympäristössä on syytä lisätä kyky sopeutua, ”oikea asenne”.

”Suurimmalle osalle tulee yllätyksenä se, että kuinka rankkaa toi on. Et ku sä joudut tekeen pitkää päivää ja ne on aika vaativia ne asiakkaat täällä.”
(Välinemyyjä / Portsari)

”Kun talvikausi on päällä, silloin sattuu ja tapahtuu ja pitää olla menossa ja jaksaa.” (Hostelli- ja ravintolayrittäjä)

”Kyllä ne kouliintuneet ketut ottaa oman aikansa silloin, kun siellä ei ole väkeä siellä tunturissa.” (Tampparikuski)

”Miten sä asennoidut siihen. Jos sää mietit kokoajan, että ei hitto ku on kiire ja ei jaksais ja ihan älyttömän hektistä nyten ja ei vitsi ehdi tehdä mitään mieleisiä juttua. Niin jos asennoituu silleen, että tää on sanotaanko kaudessa ehkä kaheksan viikkoa, yhdeksän viikkoa, tosi kiire, muuten aika rauhallista, niin ku asennoituu että ei tää oo lopullista. Niin jos olis semmonen työ, että se olis sen kuus kuukautta niin kiire ku kiireisimpinä sesonkeina, niin ois varmaan itteltäki loppunu ensimmäisen kauden jälkeen työt. Mutta ku se ei oo sitä. Ne on vaan ne tietyt viikot ja sen kyllä tietää. Luulen että se on siitä asennoitumisesta kiinni. Ja oppii olemaan stressaantumatta siitä, koska sä tiiät et se kiire helpottaa.” (Toimistotyöntekijä)

5.3 Hiihtokeskus työ- ja vapaa-ajan ympäristönä

Toinen analyysikappale keskittyy hiihtokeskukseen työ- ja vapaa-ajan ympäristönä ja pohtii niiden merkitystä matkailutyöntekijän unen ja vuorokausirytmien näkökulmasta.

Työympäristönä hiihtokeskusta ei voi asettaa yhteen muottiin, tehdäänhän tunturissa hyvin erilaisia työtehtäviä. Yhteisiä nimittäjiä useimmille matkailualan ammattilaisille

on kuitenkin luonnon ja turistimassojen vaikutus työn tekemiseen. Näitä tekijöitä kuitenkin käsiteltiin jo tunturin rytmin pohdinnan yhteydessä. Eräs tyypillinen matkailutyön piirre on kuitenkin ulkona tapahtuva työ. Raitis ilma ja aktiivinen, fyysinenkin, työpäivä voidaan nähdä unta edesauttavana tekijänä.

”Mun mielestä mä oon nukkunu paljon paremmin, ehkä sen takia – no se riippuu varmasti siitä työpaikasta – ku mä oon ulkona sen 8 tuntia päivästä. Niin huomaa helposti, kyl mä nukun helposti sen yheksän tuntia joka yö. Että ehkä paremmin. Se riippuu varmasti siitä ulkotyöstä.” (Hiihdonopettaja)

Hiihtokeskus turisteille rakennettuna vapaa-ajan vieton ympäristönä toimii samalla myös usein matkailutyöntekijän vapaa-ajan ympäristönä. Kun työ- ja vapaa-ajan vieton ympäristö on käytännössä sama, voi työn ja vapaa-ajan raja hämärtyä. Raja-aitojen kaatumista edesauttaa edelleen työ- ja vapaa-ajan sosiaalisten suhteiden kietoutuminen yhteen: ystävyysuhteet rakentuvat tiiviin tunturiyhteisön jäsenten välille. Samaa hämärtyvän vapaan ja työn erottamisen vaikeutta lisää tunturityölle tyypillinen valmiudessa olo. Kutsu töihin voi tulla yllättäen vapaapäivänä.

”Tunnin varotusajalla voidaan hälyttää töihin, ilman erillistä korvausta, vaikka ei se lain mukaan sillain menis... Ja sitten käytännössä ainaki semmonen kuva tullu itelle, että ei niistä voi kauheana kieltäytyä. Siihen on heti tulossa joku muu tilalle, jos alakaa kieltäytymään töistä. Käytännössä työntekijät puun ja kuoren välissä sillain että ei hirveästi voi puolustaa semmosia laissa määrättyjä oikeuksia.” (Tampparikuski)

Eräs tyypillisin hiihtokeskustyön muualla tehtävästä työstä erottava tekijä liittyy työntekijöiden asumiseen, kotiympäristöön. Niin lyhyen sesonkijakson kuin koko kaudenkin tunturissa viettävät matkailutyöntekijät asuvat, paikallisia lukuun ottamatta, yhteismajoituksissa. Tuoreet tunturityöläiset majoittuvat usein työnantajan tarjoamiin kimppakämppeihin. Kokeneemmat työntekijät päätyvät usein taas itse hankittuihin vuokra-asumuksiin. Näitä asumismuotoja yhdistää yhteisasuminen. Suurin ero löytyy toki siitä, että itse hankittuihin majoitusvaihtoehtoihin päästään valitsemaan asuinkumppanit, mikä tämän tutkimuksen mielenkiinnon kohteiden kannalta muodostuukin merkittäväksi tekijäksi.

Työnantajan tarjoamat asumismahdollisuudet tarkoittavat tiivistä yhdessä asumista itselle ainakin aluksi tuntemattomien ihmisten kanssa. Henkilökohtainen tila on

vähissä ja kun erilaiset elämäntavat ja työrytmit kohtaavat hektisen sesongin rytmittämässä tunturielämässä, ei yhteentörmäyksiltä voida aina välttyä. Nukkumisen kannalta tilanne voi olla haastava, mikäli asuinkumppanit eivät osaa huomioida toisen unen tarvetta. Tämä ei kuitenkaan haastattelujen perusteella nouse suureksi ongelmaksi toisilleen tuntemattomienkaan ihmisten yhteisasumisessa. Vaikka pieniä ongelmia erilaisten rytmien takia voi syntyä, osaavat tunturityöläiset kunnioittaa toisen unta. Työnantajan tarjoamat yhteismajoitusvaihtoehdot ovat vuosien saatossa muuttuneet paremmiksi. Työntekijän tilan tarpeen ja oman rauhan merkitys ymmärretään työssä jaksamisen kannalta.

”Niin sitten se vaan tuli ovelle ja mie olin että mihinkähän tai kummankohan huoneeseen sie muutat. Sit se muutti niinku mun kans sammaan ja laitettiin vaan 80cm sängyt erilleen ja nukuttiin niissä. Mutta se oli onneksi tosi mukava nainen ja me tultiin hyvin toimeen.” (Ravintolatyöntekijä)

Etenkin jo useamman kauden tunturissa työskennelleet ovat päätyneet hankkimaan itse asumuksensa, jolloin kimppakämppään valikoituu toisilleen tuttuja ja toistensa rytmit ja elämäntavat tuntemia ihmisiä. Moni matkailutyöntekijä näkee tällaisen asumisen erittäin miellyttävänä: tunturiasumisen kalliit kustannukset saadaan jaettua ja tunturiin muuttamisen seurauksena menetetyt sosiaaliset suhteet saavat tilalleen uusia. Yhteisten kokemusten jakaminen voi purkaa työstressiä ja harrastuksiin löytyy helposti seuraa. Hiihtokeskuksen kauden päättymisestä usein seuraava asuinkumppaneiden siirtyminen muualle kesäksi voidaan nähdä jopa unta haittaavana tekijänä.

”Täällä nukutaan silleen, että sulla on tyyliin aina joku kämppäkaveri. Silleen että sulla on siinä se joku kokoajan. Koska tosi moni, ketä on kauden jälkeen lähteny tai menee johonki kaupunkiin niinku takasin omille kämpille. Niin hirveen hankala sopeutuu siihen, että sulla ei oo sitä porukkaa siinä ympärillä. Sitä nuo on ainaki sanonee tosi paljon, että pelottaa jo valmiiksi, että kun pitää lähtee pois, niin miten pystyy nukkumaan, kun ei oo ketään siinä kainalossa tyyliin.” (Välinemyyjä / Portsari)

Kyse on toki tottumisesta nukkumisympäristöön. Kuten sopeutuminen tunturin rytmiin voitiin nähdä keskeisenä matkailutyön jaksamisen taustatekijänä, on sopeutuminen perinteisistä kotioloista poikkeaviin asumisjärjestelyihin myös tärkeä tekijä. Haastateltujen kertomukset yhteismajoituksesta ilmenivät positiivisessa

valossa, ”kun siihen (yhteismajoitukseen) tottuu”. Hiihtokeskuksen työyhteisön yhteismajoituksen onnistunut toteutuminen voidaan nähdä länsimaisen unen yksityistämiskehityksen vastaisena ilmiönä. Tiivis yhteisö ohjaa osaltaan sekä valveilla olon toimintoja että unen toteutumista. Unesta tuskin voidaan puhua yksityisenä vaan pikemminkin yhteisenä tai jaettuna osana todellisuutta (Valtonen & Veijola 2011, 184).

Unen ja nukkumisen kannalta yhteismajoitus muodostaa usein ongelman vasta, kun kuvioon liitetään alkoholi ja juhliminen. Lapin ja Pohjois-Suomen tunturityöstä puhuttaessa alkoholi on tyypillinen aihe. Myös haastatteluissa keskusteltiin myös kenties stereotyyppisesti tunturityöhön liitetystä juhlimis- ja alkoholikulttuurista (ks. esim. Hakkarainen & Heinonen 2009). Tämän tutkimuksen kannalta se ei kuitenkaan ole keskeinen teema, vaikka alkoholin vaikutukset uneen ja lepoon muodostavatkin yhden mielenkiinnon kohteen. Haastatteluaineisto sisälsi kuitenkin runsaasti puhetta yöelämästä ja alkoholista. Tämän tutkimuksen kiinnostus kohdistuu vuorokausirytmiiin ja uneen, joten alkoholinkäyttöä sivutaankin vain pääpiirteittäin ja kiinnitetään huomiota sen vaikutuksiin vuorokausirytmiiin toteutumiseen ja uneen.

Vastausten perusteella on ilmeistä, että alkoholikulttuuri on tunturityöntekijöiden keskuudessa erilaista kuin mihin kaupunkiympäristössä on totuttu. Sen sijaan tunturityön ja alkoholin ongelmakäytön sitominen yhteen ei ainakaan haastattelujen perusteella tunnu mielekkäältä. Tunturissa iltaelämä ravintoloiden ulkopuolella on suhteellisen vähäistä. Alkoholia sen sijaan on tarjolla lähellä ja helposti. Samoin seuraa, samanhenkisiä ihmisiä ja työkavereita on aina läsnä. Epäsäännöllisen työrytmiiin myötä vapaapäiviä sattuu usein arki-iltoihin ja perinteisesti yöelämän vilkkaimmat päivät ollaan usein töissä. Niinpä onkin tavallista lähteä ”yhdelle” vaihtamaan kuulumisia ja tapaamaan ystäviä.

”Otetaan varmaan useammin mutta tuota, no siis poikkeuksia löytyy varmasti, mutta itellä on semmonen kutina, että tasasemmin kulutetaan. Ei oo semmosia piikkejä, mitä sitten taas vois kuvitella mitä on sitä viikonloppukännäämistä enemmän. Siellähän (tunturissa) ei oo muuta iltaelämää, pubit ja ravintolat auki.” (Tampparikuski)

”Et just niinku viikonloppusin aina täällä Rukallaki ku tää on sen verran iso keskus, niin että on niinku yleensä aina vähän jotain meininkiä, ihmisiä

liikenteessä, niin kyllä sitä lähtee sitte kavereitten kans vähän käymään jossain, mutta kans täälä on vähän semmonen meininki et sit niinku lähetään kans. Ehkä se riippuu kaveriporukasta. Mutta kyllä, ihan selkeästi helpommin. Ei todellakaan tuu niinku kotona lähettyä samallain viikonloppuna ulos, että on niinku muutaki tekemistä periaatteessa. Mutta jos vaihtoehdot on, että on siellä yksin siellä kämpässä vai lähetsä vähän käymään jossain niin kyllä, paljon helpommin.” (Hiihdonopettaja)

Perinteisesti sormella on ollut tapana osoitella ravintola-alaa ja samanlaista stereotypian korostamista oli aistittavissa myös nyt haastateltujen vastauksissa, etenkin ei-ravintola-alalla työskentelevien vastauksissa.

”Huono puhua toisen alan työntekijöistä, mutta ravintolatyöntekijät, jos voi yleistää siellä taas on yleisempää se semmonen että bailataan kaikki vapaa-aika.” (Tampparikuski)

Kun asiasta keskusteltiin lähempänä ravintolatyötä olevien kanssa, piirtyi kuva muuttuvasta kulttuurista, minkä taustalla ovat työn tehokkuuden vaatimukset, matkailutyön ammattimaistuminen ja nykyään myös lisääntyvä valvonta. Vaatimukset ilmenevät työn tarkemmasta seuraamisesta: on mittareita ja palauteskusteluita. Ammattimaistumisesta kertoo asiakkaiden vaativuustason nousu.

“...aina ku kasvaa (hiihtokeskus) niin pittää hallita porukkaakin varmaan enemmän. Joskus sielä on menny niin hölömöissään henkilökunta töihin että se on ollu pakko laittaa tiukat rajat... jos on epäilyks niin kyllä sielä puhallutetaan. Ja sitten siitä seuraa samantien potkut (jos alkoholin vaikutuksen alaisena saavutaan töihin.” (Ravintolatyöntekijä)

Krapulassa ei voi enää tulla töihin siis ravintola-alallakaan. Haastatteluissa ilmeni myös enemmän tai vähemmän virallinen ”8-tunnin sääntö”, mikä tarkoittaa sitä, että työntekijä ei saa esiintyä humalassa tai nauttia julkisesti alkoholia kahdeksaan tuntiin, ennen oman työvuoronsa alkua. Kerrottiin, että after ski -olut iltapäivällä oli tuonut iltavuoroon menossa olleelle ravintolatyöntekijälle potkut. Kun työn vaativuus on kasvanut, ei alkoholin nuuduttamana enää jakseta töitä ja toisaalta ilmassa leijuu samalla myös pelko työpaikan menettämisestä.

Myös pitempi kokemus tunturityöstä tuntui vähentävän yöelämän vietäväksi päätymistä. Moni haastatelluista oli tunturityöuransa alkuvaiheessa osallistunut

aktiivisesti yöelämään, mutta kokemuksen myötä pitkäksi venyneet illat ovat käyneet yhä harvinaisemmaksi. Tämä liittyy voimakkaasti sesonkityön vaatimusten ymmärtämiseen: kiireinen työrytmi ei mahdollista railakasta vapaa-aikaa, mikäli työtaakasta haluaa selvitä. Haastateltujen mukaan tämän lainalaisuuden ymmärtäminen usein ratkaiseekin sen, tuleeko ihmisestä pitempiaikainen tunturityöntekijä vai jääkö visiitti hiihtokeskukseen lyhyeksi. Vastausten perusteella on ilmeistä, että stereotypia hiihtokeskusten bilettävistä työntekijöistä voi aiheuttaa uudelle sesonkityöläiselle ongelmia, kun raskaskin todellisuus joutuu törmäyskurssille oletetun elämäntavan kanssa.

Juhlimisen suhdetta uneen ja vuorokausirytmiin voidaan tarkastella kahta reittiä pitkin: yhteisasumisen näkökulmasta ja oman työssä jaksamisen kautta. Juuri juhlinta on omiaan aiheuttamaan ongelmia yhteismajoituksen kohdalla.

”Naapurissa on saattanu olla bileet tai jatkot, hankala ollu nukkua... os naapurissa poppi pauhaa täysillä niin sen verran ohkaset seinät, että kuuluu läpi.” (Välinemyyjä / Portsari)

Alkoholi tunnetusti heikentää unen laatua, mikä tarkoittaa valveen aikaista väsymystä. Tällä taas on työssä jaksamiseen suuri vaikutus. Tiiviin työtahdin keskellä juhlinnalla aiheutettua väsymystä on vaikea saada nollattua, jolloin vaikutukset tuntee kehossaan monta päivää.

”Sillon ku oli vuokraamossa töissä niin ei ollu mikkään ihme jos oli neljänä päivänä tappiin asti baarissa ja aamulla töihin. Mutta ei kyllä nykyään.... Sitä kävi lusimassa ne työt pois. Niinkö tavallaan koitti ottaa siitä vapaa-ajasta ottaa kaiken irti. Ei se mitään nautintoa ollu olla töissä, suoraansanottuna. Mutta tuota ei se niinkö, sitä oli nuorempi ja oli virtaa muutenki ja jakso tsempata.” (Tampparikuski)

Unen laatua parantavana tekijänä nousi esiin vapaa-ajan harrastaminen. Useimmat tunturiin päätyvät ovat kiinnostuneita ulkona liikkumisesta, hiihdosta tai laskettelusta. Hiihtokeskusympäristö tarjoaakin mainiot mahdollisuudet harrastamiseen, mikä toki on usein myös keskeinen tunturityön motivaation lähde. Liikunnan hyödyt unen näkökulmasta ovat moninaiset. Vapaa-ajan aktiivisen liikunnan harrastamisen matkailutyöntekijät kokivat helpottavan nukahtamista. Osalle liikunta oli ainoa keino päästä hetkeksi irti stressaavasta työympäristöstä

kiireisen sesongin aikana.

”Mun työviikon huippukohta on se, kun mä käyn kaks tuntia viikossa pelaamssa sählyä, että se on vapaa-aika. Kun mä oon pellannu vuoron loppuun, ja pojat puhuu että lähetään saunaan ja juomaan olutta, niin minä lähen takas töihin. Se pitää jaksamisen yllä, kun saa käydä harrastamassa, jotain mistä oikeasti tykkää.” (Hostelli- ja ravintolayrittäjä)

”Täällä sä pääset silti päivittäin ainakin sen tunnin vaikka sä et enempää kerkiäis tai kaks tuntia. Niin käydä töitten jälkeen laskemassa. Sit sä meet sen jälkeen tekemään illalla niitä kouluhommia. Niin mulla se auttaa, et sitä on vähemmän stressiä. Mä tiedän, että jos on kaheksan tuntia töissä ja teen neljä tuntia koulua, jos mä pääsen kaks tuntia siinä välissä kaks tuntia laskemaan tai tekemään omia harrastuksia niin mulla se vähentää stressiä ja silloin nukkuu paremmin. Enemmän mulla on se se stressi ja uniongelmat, kun olin kaupungissa paljon töissä. Se on yks isoimmista syistä, sen takia onki matkailutöissä. Ei siinä oikein muuta ideaa ois ollakaan.” (Toimistotyöläinen)

Harrastaminen tuntuu olevan monen matkailutyöntekijän prioriteettilistalla tärkein korkeimmalla sijalla. Se on itsensä toteuttamisen keino, joka virkistää sekä mieltä, että keho. Unen laatu paranee ja stressi lievittyy. Harrastamisen tärkeys näkyy myös unen arvostamisena. Uni koetaan tärkeäksi, jotta harrastuksista saadaan kaikki irti. Toisinaan tiivis työtahti ja tiiviin yhteisön yhteiset tärkeät harrastukset kuitenkin vievät niin suuren osan päivästä, että unelle ei yksinkertaisesti jää aikaa.

”Mutta silloin on tärkeä nukkua mahdollisimman paljon, jos on menossa aamulla laskemaan. Se on se juttu. Töissä pärjää vähän vähemmälläkin yönillä, jos menee töihin.” (Toimistotyöläinen)

”Siitä (unesta) tingitäänkin. Ennemmin pannaan etusijalle siinä, ja sanotaan, että kaveriporukka, yhteiset harrastukset, tai sanotaan, että kaveriporukan yhteinen aika, se menee etusijalle. Uni jää siinä toissijaiseksi.” (Konkari)

Unen ja vuorokausirytmien näkökulmasta hiihtokeskus työ- ja elinympäristönä näyttäytyy stereotyyppistä kuvaa mielekkäämmältä ympäristöltä. Yhteismajoitus ei tuo haastattelujen perusteella juuri uniongelmia ja juhlimiskulttuurikin on rauhoittunut viimeisen 10 vuoden aikana selvästi. Laadukkaan vapaa-ajan arvostus on kasvanut ja se omalta osaltaan toimii vastapainona hektisen sesonkityölle. Hiihtokeskus vapaa-ajan ympäristönä tarjoaa ulkona liikkumisesta kiinnostuneille mainiot harrastusmahdollisuudet, joihin nykyään yhä aktiivisemmin tartutaankin.

Tiivis sesonkityöyhteisö vetää nykyään tunturityöläisen liikunnallisiin aktiviteetteihin sen sijaan, että yhteisö houkuttelisi yöelämän pariin. Kyse on selvästi arvojen muutoksesta, jonka taustalla matkailutyön ammattimaistuminen. Muutos on matkailutyöntekijän unen kannalta hyvin positiivinen, mikä toki näkyy myös työssä jaksamisessa. Ammattimaistumisen takana on kasvava vaatimustaso ja tehokkuusajattelu työelämässä. Näiden teemojen pariin käydäänkin seuraavassa analyysin viimeisessä osiossa.

5.4 Muuttuva työn tekemisen kulttuuri hiihtokeskuksissa

Modernin työelämän ilmiöt ovat läsnä myös tunturityössä. *Uuden työn* tarkastelun yhteydessä nousivat esiin esteettisen ja emotionaalisen työn vaatimusten läsnäolo myös matkailutyössä. Suuri osa matkailualan työstä sisältää palvelukohtaamisia, joissa matkailutyöntekijä on vuorovaikutuksessa lomaansa viettävän turistin kanssa. Väsyneenä omat mielialanvaihtelut ja valppaus voivat vaikeuttaa asiakkaan asemaan asettumista ja yhteisen sävelen löytämistä. Asiakkaan kohtaaminen tunnetasolla voi olla avaintekijä palvelun onnistumisen kannalta. Emotionaalisen työn vaatimusten ymmärtäminen voi auttaa myös jaksamaan työssä väsyneenäkin.

”Mä ite siis huomaa silleen, ku se tunti alkaa, ku siellä on vaikka joku pieni lapsi. Siit huomaa, et se on niin innoissaan, että mulla tulee itekki semmonen: pakko tsempata, tää on ainutkertanen kokemus sille lapselle, niin sen jotenki saa sit tsempattua joka tapauksessa.” (Hiihdonopettaja)

Esteettisen työn merkitys on läsnä usein, kun työntekijä kohtaa lomalaisen. Etenkin palvelualan ammateissa ulkoasun merkitys korostuu. Rahoille odotetaan vastinetta ja palvelulta laatua. Rankan työputken tai juhlitun yön rasittama työntekijä voi jo pelkän hymyn unohtamalla pilata palvelukohtaamisen.

”Mä oon koittanu tytöille sanoa, että te ette tiiäkkään, varsinkin ku te ootte nättejä tyttöjä, teidän kuuluu hymyillä, kun tulee joku miesasiakas, se varmasti ostaa sen tuopin ja burgerin. Jos minä tuola nuutuneen näkösenä, niin se saattaa kääntyä pois ja mennä seuraavaan paikkaan.” (Hostelli- ja ravintolayrittäjä)

Vuoro- ja yötyö ovat hyvin yleinen tapa järjestää työtä. Erityispiirteinä

matkailutyössä näyttää olevan tämän lisäksi analyysin alkuvaiheessa puitu epäsäännöllisyys. Yhteiskunta ohjaa yrityksiä vuorottamaan työn tekemistä, millä tavoitellaan toki tehokkuutta. Hiihtokeskuksessa vuorotyön etuina tavoitellaan palveluiden laajempaa ajallista kattavuutta. Tämä tarkoittaa palveluammattien lisäksi vuorotyötä myös erilaisiin valmistaviin työtehtäviin. Vapaa-ajan aktiviteettien suorituspaikkojen täytyy olla valmiina turistien käyttöön päiväsaikaan, joten huoltotoimet suoritetaan öisin.

Kiireisen sesongin aikana yötyötä tekevillä työputket voivat olla pitkiä. Univaje kasvaa ja vaikutukset työn tekemiseen ovat ilmeisiä. Valppaus ja keskittyminen kärsivät. Saman työmäärän suorittaminen vie enemmän aikaa, mikä tuo osaltaan lisää suorituspainetta työn tekemiseen. Väsymys ei vain heikennä työsuoritusta vaan voi aiheuttaa myös tapaturmia.

*”Yks meiän kuski ajaa silleen, että se tekee lumitöitä päivät ja yöt ajaa konetta. Se sano että se on joskus ajanu viis päivää silleen ettei se oo nukkunu ollenkaan. Yötä päivää. Sillon se oli nukahtanu, parikin kertaa, työvuoron aikana tampparin rattiin. Lähinnähän tossa voi tulla materiaalista vahinkoa. Jos oikein huono tuuri käy niin voi ittensä luokata silleen että ajaa jostain jyrkänteeltä alas, mutta meillä ei onneksi oo tunturissa semmosia.”
(Tampparikuski)*

Yhteinen nimittäjä tunturissa öisin tekeväälle työväelle on nukahtamisen vaikeus työn jälkeen. Yötyötä tekevän pitkä unen jakso sijoittuu ihmiselle luontaisen vuorokausirytmien vastaisesti aamuun ja päivään. Kun tunturin yössä leipänsä ansaitseva palaa työpäivän jälkeen kotiin, alkaa aurinko jo nousta ja ilmoitella ihmiselle, että nyt olisi aika herätä ja nousta vaikka pyrkimyksenä olisi päästä uneen. Yötyötä tekevät ravintola- ja huoltotyöntekijät kertoivat olevansa usein töiden jälkeen ”ylikierroksilla”. Suurin väsymys on aamuyöstä mennyt jo ohi ja luontainen rytmistö yhdessä auringon kanssa pyrkii herättämään elimistön.

”Mulla se alakuyö on raskas. Sitä on yleensä väsynein siinä 22 ja 24 välillä ku seittämältä alottaa duunit. Siinä puoliltaöin on se pahin. Ja sen jälkeäsen sitä piristyy. Sitä on oikeastaan vaikea rauhottua työpäivän jälkeen kun pitäis päästä unille.” (Tampparikuski)

”Et sanotaan, et jos mä pääsin kuuden aikaan himaan, niin yleensä mä nukahdin vasta kaheksan, puoli yheksän jälkeen, et seuraavat pari tuntia siitä

ku oot päässy kotia, niin vaikia kroppa saada rauhottuun, että se pääsis nukkumaan. Se käy vaan niinku ylikierroksilla kokoajan.” (Konkari)

Normaalin vuorokausirytmien säilyttäminen vaikuttaa haastateltujen keskuudessa olevan helpoin keino taata onnistuneet yöunet huolimatta pitkistä työpäivistä ja kiireisestä rytmityksestä. Yöaikaan työnsä tekevät kohtaavat tunturiympäristössä eniten haasteita riittävän unen saavuttamiseen. Pimeä kaamosaika osaltaan helpottaa yövuorolaisten päiväsaikaista nukkumista, mutta kevään tullessa sekin etu menetetään. Muun tunturin eläessä normaalia vuorokausirytmiiä, altistuu yötyöläisen uni helpommin häiriötekijöille, kun asuinkumppanit ja turistit elävät normaalirytmistä arkea. Kimppa-asumisessa haastatellut kokivatkin juuri yötyöläisten olevan heikoimmassa asemassa.

Yötyötä tekeville siirtyminen työpäivän jälkeen vapaalle on vaikeaa. Päivän saaminen poikki on haastavaa. Kaikonneen väsymyksen myötä elimistö- ja mieli käyvät ylikierroksilla. Etenkin ravintolatyössä yö voi olla hyvin hektinen keskellä juhlivia turisteja, äänekästä musiikkia ja välkkyviä valoja. Tyypillinen tapa pyrkiä saattamaan päivä päätökseensä on purkaa päivän tapahtumat yhdessä työtovereiden kanssa. Käytännössä tämä tarkoittaa usein parin oluen nauttimista työpäivän päätteeksi. Yön tapahtumista keskustelu rauhoittaa mieltä ja vähäinen alkoholimäärä väsyttää myös ylikierroksilla käyvää elimistöä.

”...napataan yks bisse, et se helpottaa unta. Tietyllä tavalla se helpottaa.” (Konkari)

”...jauhetaan sitä illan kulkua niin siinä helposti ottaa sen yhden kaljan, niin tulee se uni paremmin. Mutta kyllä se onnistuu se nukkuminen ilmankin, se on ehkä enemmän tapa..” (Välinemyyjä / Portsari)

Kaikille yön tapahtumien purkaminen ja pari olutta eivät kuitenkaan tuo unta. On turvauduttava järeämpiin apuvälineisiin. Kasvavana yhteiskunnallisena ilmiönä unilääkkeet ovat löytäneet tiensä toki myös tunturiympäristöön. Niiden avulla pyritään takamaan säännöllinen vuorokausirytmii ja onnistuneet unet. Haastatteluissa rakentui tunturityöntekijöiden unilääkkeiden käytöstä hieman ristiriitainen kuva. Niiden merkitys hyvän unen kannalta kyllä tiedostetaan, mutta lääkkeisiin turvautujiin suhtaudutaan epäillen. Matkailutyön keskeiseksi vaatimukseksi on

tutkimuksen myötä muodostunut sopeutumiskyky jatkuvaan muutokseen. Unilääkkeiden käyttö nähdään sopeutumiskyvyn puutteena ja kenties ihmisen sopimattomuutena tunturityön vaatimuksiin.

”Ja sit ku ne on tehnee siitä itelleen ongelman, niin mä luulen et se vaikuttaa kans. Silleen, että ”en saa nukuttua...”. Se on niinku hirvee ongelma: ”eiii, en mä pysty nukkumaan, en mä voi vielä mennä nukkumaan”. Niin tiedän muutamman henkilön kellä on semmosia. Se on ehkä asenteesta enemmän kiinni. Jos haluat vaan mennä nukkumaan niin kyllä se onnistuu. (Välinemyyjä / Portsari)

Kyllä niitä (unilääkkeitä) syödään, niitä syödään kokoajan enemmän ja enemmän. Välillä kuulostaa, mitä kuuntelee puheita tuossa, niin niitä syödään liiankin helpolla. Eikä panosteta siihen muuhun, ku sulla on vapaata sä voisit ulkoilla, tehä jotain muuta aktiviteettia sen eduksi, et sulla rupeis se uni tulemaan. (Konkari)

Tehokkuuden tavoittelu ei jää työn järjestämiseen vuoromuotoiseksi vaan on läsnä alati kaikessa tunturissa tehtävässä työssä. Tämän suhteen muutos on ollut merkittävä viimeisten vuosien aikana. Kiihtyvää tahtia elävän yhteiskunnan myötä vapaa-ajasta on tullut kallista aikaa matkailijalle, jolloin matkailupalveluille asetetaan suurempia odotuksia. Asiakkaiden vaatimusten kasvuun matkailualan on ollut pakko suunnitella omaa toimintaansa tarkemmin, mikä on nostanut työntekijöiden tehokkuusvaatimuksia.

Tehokkuusvaatimusten taustalla on toki taloudellisen menestymisen tavoite. Vaativat ja yhä tietoisemmat asiakkaat tuntevat alan käytännöt ja ovat valmiita vaatimaan matkailupalveluilta laatua. Kilpailu matkailijoiden vähäisestä vapaa-ajasta kasvaa ja hiihtokeskukset joutuvat miettimään tarkoin omaa asemaansa. Työntekijälle tehokkuusajattelun hiipiminen hiihtokeskukseen näkyy tehokkuusvaatimusten kasvuna ja jatkuvana työn seurantana.

”Vaaditaan tosi paljon enemmän mitä sillon aikasemmin. Ja paljon vähemmällä porukalla pitäis saada tehtyä paljon enemmän mitä sillon aikasemmin. Et sekin ehkä ajaa ihmisiä loppuun. Varsinkin niitä uusi ketkä ei vielä ymmärrä sitä työn rankkuutta. Vaaditaan ihan tosi paljon. Siitä on annettu palautetta, että mekin ollaan vaan ihmisiä. Me ei olla mitään koneita.” (Välinemyyjä / Portsari)

”Hirviästi tarkkaillaan henkilökohtasia, tarjoilijakohtasia, tehoja. Ja että miten paljon myyään ja tollasta. On se kyllä paljon tiukemmaksi mennyt.”(Ravintolatyöntekijä)

Työelämän vaatimusten kasvun on huomattu vaikuttavan yleisellä tasolla ihmisen mahdollisuuksiin saada riittävästi laadukasta unta (Sallinen *et al.* 2002, 22). Vaatimusten kasvu ja omien voimavarojen riittämättömyys ovat stressin perimmäiset syyt (Härmä & Sallinen 2004, 70). Ilmiön tunnistivat myös haastatellut matkailutyöntekijät, joskin yhä vähenevänä ilmiönä.

”Siitä hyvin moni ottaa stressin. Antaa liian kovia vaatimuksia itelleen. Kyllä se vaikuttaa todella paljon uneen. Tiedän sen, jonku verran omasta kokemuksesta, mutta myös ihan lähipiiristä, et kun mietitään työasioita, niin stressitaso nousee niin hirveäksi, että ei pysty nukkumaan.” (Konkari)

Työn vaativuuden kasvu ei kuitenkaan näyttäyty suuremmin stressiä lisäävänä tekijänä matkailutyössä. Enemmän nähtävissä on matkailutyön muuttuminen ammattimaisemmaksi. Juhlminen ja yöelämä ovat saaneet osittain tehdä tilaa levolle ja jaksamisen kannalta merkittävään rooliin nousseelle liikunnalliselle vapaa-ajan vietolle. Stressiä ei pääse syntymään, kun tasapainoinen elämäntapa takaa hyvät yöunet ja ylläpitää riittäviä voimavaroja. Tieto matkailutyön kulttuurin muuttumisesta välittyy myös työntekijöille, enää tunturiin ei hakeudu yhtä paljon railakkaasta iltaelämästä kiinnostuneita kuin aiemmin.

Tunturissa työskentely voidaan nähdä myös stressiä lievittävänä tekijänä. Vapaa-ajan harrastukset mahdollistavat itsensä toteuttamisen. Tärkeäksi seikaksi nousee myös hiihtokeskusympäristön eristyneisyys. Osa matkailutyöntekijöistä kokee, että etäisyys kaupunkiympäristöstä ja tiivis työyhteisö vievät ylimääräisiä stressitekijöitä pois. Hiihtokeskuksessa eletään ikään kuin kuplassa, johon ympäröivä yhteiskunta ei vaikuta. Tunturissa eletään luonnon keskellä, kaukana yhteiskunnan virallisista rakenteista. Elämä tunturissa voidaan nähdä etuoikeutettuna, johon muulla yhteiskunnalla on vain toisinaan mahdollisuus kurkistaa matkailun muodossa.

”Jostaki syystä itellä semmonen, ei niin heleposti kartuta itelleen stressiä tunturissa... Ainoa mistä sitä stressiä tulee niin on niinku se työ tavallaan. Jos on oikeasti niin paljon työtä, että tuntuu ettei voimat riitä niin siitä tulee stressiä. Mutta kaupunkiympäristössä on miljoona muuta asiaa, jotka luo

stressiä: sosiaaliset paineet ja jotenki semmoset asiat on paljon voimakkaampia kaupunkiympäristösssä.” (Tampparikuski)

Modernin yhteiskunnan työelämän ilmiöt, kuten vuorotyö, vuokratyö ja tehokkuusvaatimusten kasvu ovat siis rantautuneet myös pysyväksi osaksi matkailutyötä. Suurin merkitys matkailutyöntekijän unen ja vuorokausirytmien kannalta on työn ammattimaistuminen. Se ei kuitenkaan tarkoita vain työn muuttumista raskaammaksi, vaan myös samalla paremmin organisoiduksi. Kun työantaja huomioi työntekijöiden tarpeet, on seurauksena säännöllisempi työrytmi ja paremmat olosuhteet nukkumiselle. Myös työntekijät ovat selvästi huomioineet ammattimaistumisen oman elämänsä järjestymisessä: juhlinta on vaihtunut liikuntaan.

Matkailutyö Lapin ja Pohjois-Suomen hiihtokeskuksissa ei näyttäydy unen ja vuorokausirytmien toteutumisen kannalta ylitsepääsemättömän vaikealta. Sopeutumista se toki vaatii tunturin rytmiin ja hiihtokeskuksen erityispiirteisiin työ- ja elinympäristönä.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Tutkimuksen keskeiset tulokset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa matkailutyön erityispiirteiden vaikutuksista uneen ja nukkumiseen tarjoten samalla uuden näkökulman matkailututkimukseen. Tutkimus etsi vastauksia kysymyksiin: *Miten unen ja valveen rytmi toteutuu matkailutyössä? Miten matkailutyön erityispiirteet näyttäytyvät riittävän unen ja levon näkökulmasta? Millaisia merkityksiä uni saa työn tekemisen näkökulmasta?*

Matkailutyötä Lapin ja Pohjois-Suomen hiihtokeskuksissa määrittelee jatkuvassa muutoksessa elävän tunturin rytmi: työllistävä talvikausi ja hiljainen kesä, syksyn kaamos ja kevään tuoma auringon valo, hektiset sesonkiviikot ja hiljainen aika. Muutos asettaa haasteen myös matkailutyöntekijän unelle ja vuorokausirytmille.

Jatkuva muutos vaatii joustavaa vuorokausirytmää.

Tunturityöntekijän työtahti on sesonkiaikoina kiivas ja pitkistä päivistä huolimatta tarve toteuttaa itseään vapaa-ajan harrastusten kautta on suuri. Tämä asettaa aikataulun koetukselle. Kiireisinä aikoina uni jääkin usein vähiin, kun työpäivät ovat pitkiä ja niitä on paljon. Vähäisiä vapaahetkiä vietetään usein harrastusten parissa, mikä toki virkistää, mutta vie samalla aikaa fyysiseltä palautumiselta. Samalla sesongin kiireiden myötä myös työn vaativuus ja yksittäisen työntekijän taakka kasvaa, jolloin vähäiseksi jäävä uni riittää yhä kehnommin palauttamaan voimavarat.

Väsymys näkyy työsuorituksissa: keskittyminen herpaantuu ja työn tehokkuus heikkenee. Jaksamista helpottaa tieto siitä, että kovin kiire on vain hetkittäistä. Lyhyellä tähtämellä vapaapäivistä käyvät taistelua lepo ja vapaa-ajan harrastukset. Toinen tarjoaa virkistystä keholle, toinen taas työntekijän mielelle. Pitemmällä tähtämellä kauden päättymisen tuo mahdollisuuden palautua niin henkisesti ja fyysisestikin talvikauden rasitteista. Tämä tarkoittaa usein totaalista vuorokausirytmien muutosta ja merkittävää unen määrän kasvua. Laajempaan yhteiskunnallisena ilmiönä pinnalle nousseet uniongelmiin lääkinälliset hoitokeinot voivat osaltaan helpottaa nopeisiin rytmien muutoksiin sopeutumista ja riittävän unen saamista, mikä sinällään voidaan nähdä positiivisena asiana. Tunturityöyhteisössä unilääkkeisiin näyttää kuitenkin liittyvän jonkinlainen heikkoutta ilmentävä sitgma. Runsaasti sopeutumiskykyä vaativalla alalla on totuttu kestämiin muutoksiin, joten ulkopuoliseen apuun turvautuminen nähdään osotuksena sopimattomuudesta alalle.

Myös muuttuva valon määrä hiihtokeskuksen kauden aikana asettaa haasteensa matkailutyöntekijän unelle. Pimeä kaamosaika verottaa voimavaroja ja kevään valo tuo lisää virtaa. Tunturityöntekijälle väistämätön valon määrän muutos kuitenkin sopii, kun se suhteutetaan hiihtokeskussesongin ajankohtaan. Alkupalveen sijoittuva pimeä kaamosaika lisää koettua unen tarvetta, jolloin talvikauden hiljainen vaihe tarjoaa sopivasti enemmän aikaa unelle. Kevään myötä kiire kasvaa kiihkeimmän sesongin myötä, jolloin unelle jää vähemmän aikaa. Samalla kuitenkin lisääntyvä auringonvalo tarjoaa lisäpiristystä matkailutyöntekijän elämään, jolloin työssä jaksaminen helpottuu. Valon määrän vaihtelu näyttää siis sopivan tunturin työrytmiin mainiosti.

Hiihtokeskus työ- ja vapaa-ajan ympäristönä muodostaa matkailutyöntekijän elämisen raamit. Muutos kaupungissa elämiseen voi olla suuri. Asuminen tapahtuu usein yhteismajoituksissa, joissa henkilökohtainen tila voi jäädä vähäiseksi. Tiivis yhteiselo muun tunturin väen kanssa voi tuoda haasteita nukkumisympäristön suhteen. Matkailutyön ammattimaistuminen ja asuinolosuhteiden parantuminen ovat kuitenkin korjaamassa tätäkin ongelmaa. Enää ei voida suoraan puhua yhteismajoituksen haittaavan unta. Ammattimaistumisen myötä asuinkumppaneiden kunnioitus on lisääntynyt ja ylenpalttinen yöelämässä liittäminen on vähentynyt. Tunturissa tyypillinen tapa järjestää asuminen yhteismajoitusten kautta näyttäytyy toimivana järjestelmänä myös riittävän unen saamisen näkökulmasta. Matkailutyöntekijän uni ei ole yksityistä, mutta se sitä ei koeta ongelmaksi. Nukkumisen privatisaatio ei ole ainakaan matkailutyöntekijän unelle kuvaavaa. Vaikka ennen ajateltiin tiiviin työyhteisön ja hiihtokeskuksen yöllisten houkutusten läheisyyden altistavan matkailutyöntekijän railakkaaseenkin elämäntapaan, ei sitä voida enää pitää realistisena matkailutyön kuvauksena.

Tehokkuusvaatimusten kasvu laajempaan yhteiskunnallisena työelämän ilmiönä on rantautunut myös tunturiin. Yleisellä tasolla vaatimusten kasvaessa työtaakka muuttuu raskaammaksi ja stressaantuminen on tyypillinen reaktio voimavarojen riittämättömyyteen, mikä taas tuo ongelmansa riittävän levon saamiseen. Työn vaativuuden kasvu ja sen myötä matkailutyön ammattimaistuminen ovatkin muuttaneet matkailutyöntekijöiden elämäntapaa merkittävästi. Vaatimusten kasvu ei kuitenkaan ainakaan tämän tutkimuksen valossa ole matkailutyöntekijän riittävän unen saamisen näkökulmasta ainoastaan negatiivinen asia. Vaikka elämisen ympäristö on edelleen se turisteille rakennettu vapaa-ajan keskus, ohjaavat työelämän vaatimukset organisoimaan omaa elämistä siten, että työn asettamiin vaatimuksiin pystytään vastaamaan. Tämä tarkoittaa iltaelämän vaihtamista liikunnallisiin harrastuksiin ja parempaa unta riittävien voimavarojen ylläpitämiseksi. Vaatimusten kasvu ja sen myötä alan ammattimaistuminen ohjaavat matkailutyöntekijöitä henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta paremmille urille. Samalla myös työnantajan suhtautuminen on muuttunut ammattimaisemmaksi, mikä näkyy asuinympäristön kehittymisenä ja parempana työn järjestämisenä.

Unen ja vuorokausirytmien kannalta matkailutyön erityispiirteet tarkoittavat sopeutumiskyvyn merkityksen korostumista. Jotta riittävän unen määrä voidaan tunturissa saada, on sopeuduttava valon muutokseen, vuodenaikojen vaihteluun, kotioiloista poikkeaviin asumisjärjestelyihin, työtahtin jatkuvaan muutokseen, uusiin ihmisiin ja työelämän vaatimusten kasvuun. Matkailualalla työvoiman vaihtuvuus on suurta. Unen ja vuorokausirytmien näkökulmasta sopeutumiskyvyn puute näyttää olevan kenties se tärkein vaihtuvuuden syy. Jos matkailutyöntekijän sydän ei syki tunturin tahtiin, on edessä vaikeita aikoja. Jos yhteinen rytmi löytyy, voi yhden sesongin mittaiseksi aiottu visiitti muuttua elämäntavaksi. Liekö ilmiö sukua sille ”Lapin hulluudelle”. Moni tunturityöntekijä on ensimmäisestä kaudesta selvittyään palannutkin yhä uudelleen.

”Siihen pitää oppia ja siihen pitää asennoitua... Ja ku tietää että se sesonki kestää sen tietyn ajan. Ja kun se loppuu niin ok, se loppuu. Ja sitten kun toukokuussa tietää että on hiljaseempaa, niin sitten voi lähteä käymään reissussa. Ku on reissu varattu niin on joku mitä odottaa. Sillon pääsee vähän pidemmäksi aikaa pois täältä.” (Välinemyyjä / Portsari)

”Vuosi vuodelta on helppeä se hektisen elämän kestäminen.” (Hostelli- ja ravintolayrittäjä)

6.2 Tutkimuksen merkitys

Tämä tutkimus lähti kartoittamaan matkailutyöntekijöiden unen ja vuorokausirytmien toteutumista. Niiden takaa aukesivat samalla laajemmin tunturityön erityispiirteet ja niiden taustalla vaikuttavat keskeiset ilmiöt: tunturin rytmin jatkuva muutos, hiihtokeskus työ- ja vapaa-ajan ympäristönä ja muuttuva työkuulttuuri. Matkailututkimuksen kannalta tutkimuksen anti liittyy matkailutyön parempaan ymmärtämiseen. Tutkimus ei tarjoa näkökulmaa vain työntekijän uneen vaan myös laajemmin tietoa hiihtokeskuksesta työ- ja elinympäristönä, mikä voi osaltaan auttaa ymmärtämään hiihtokeskusten todellisuutta vapaa-ajan keskuksina ja työllisyyden ja erityisesti aluetalouden kannalta tärkeinä liiketoiminnan keskittyminä. Keskeisin anti on siis, mikä oli tavoitteenakin, matkailutyön tutkimukseen keskittynyt.

Markkinoinnin näkökulmasta tutkimuksen anti nivoutuu palvelutyöhön ja

vuorovaikutukseen palvelukohtaamisessa. Matkailutyöntekijän vuorokausirytmien ja unen merkitys työssä jaksamisen näkökulmasta tuo palvelukohtaamisen tarkasteluun uutta tietoa. Kun ymmärrämme paremmin työntekijän motiiveita ja toimia työelämässä, opimme myös rakentamaan palveluita yhä paremmin asiakkaiden tarpeita tyydyttäväiksi.

Johtamisen tutkimukselle matkailutyön parempi ymmärtäminen tarjoaa ikkunan, josta voidaan tarkastella työn järjestämisen muotoja matkailukeskusympäristössä. Samalla tutkimus tulee tarjonneeksi myös alan toimijoille mahdollisuuden katsoa matkailualaa työntekijän silmin. Tämä voi auttaa työnantajia rakentamaan matkailukeskuksia myös työntekijän hyvinvoinnin kannalta mielekkäämmiksi ympäristöiksi, mikä taas voi parantaa kaivattua työn tehokkuutta ja tuoda onnistumisia myös liiketaloudellisesta näkökulmasta.

Tutkielman pohtiessa laajasti unen ja matkailutyön suhdetta avaan se samalla kenties näkökulmia muuttuvan työkuulttuurin käytänteisiin. Työn tekemisen uudet muodot ja modernin yhteiskunnan muuttuva tapa ymmärtää työn tekemisen käytänteitä tulevat laajalti esiin matkailutyössä. Tiedon lisääminen matkailutyön erityispiirteistä tulee samalla kertoneeksi modernin yhteiskunnan tavasta tehdä työtä. Työelämän tehokkuusvaatimusten kasvu ei ainoastaan muuta tapojamme tehdä työtä vaan matkailutyön kohdalla se näyttää muuttava myös tapaa elää, eikä muutos ole välttämättä vain negatiivinen.

6.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Tämä tutkimus on toteutettu pienen otannan turvin ja sen kiinnostuksen kohteena on ollut tiukasti rajattu aihealue: matkailutyöntekijän uni ja vuorokausirythmi. Ilmiötä on katsottu työntekijän näkökulmasta osana sitä todellisuutta, joka haastateltujen vastausten myötä rakentuu. Yleistykseen matkailutyön luonteesta ei tuki pyrittykään tämän tutkimuksen kohdalla. Jatkotutkimuksen osalta mahdollisuuksia on monia. Samaa aihepiiriä voitaisi kartoittaa laajemman otannan avulla, mutta toisaalta rikas aineisto tarjoaa mahdollisuuden pohtia matkailutyötä ja elämään tunturissa laajemminkin.

Haastatteluiden rajallisuus tarjoaa mahdollisuuden jatkotutkimukselle. Laajempi haastatteluaineisto toisi todennäköisesti lisää tietoa ja kenties uusia näkökulmia aiheen tulkintaan. Haastatelluilla oli kokemusta Syötekeskuksen, Rukan, Ylläksen, Pyhän ja Tahkon matkailukeskuksissa työskentelystä, joten heidän kuvauksensa kertovat vain näiden matkailukeskusten todellisuudesta. Mikäli haastateltavia olisi ollut myös muista matkailukeskuksista, olisivat matkailukeskusten erilaiset kulttuurin voineet tuoda esiin uusia näkökulmia ja tulkintoja. Nyt paitsioon jääneistä hiihtokeskuksista erityisesti Levi muodostaa mielenkiintoisen tutkimuskohteen, koska lähes jokaisella haastatellulla oli muodostunut mielikuva Levin ”erilaisuudesta” vaikka omia henkilökohtaisia työkokemuksia sieltä ei ollutkaan kertynyt.

”Levillä biletetään tosi paljon enemmän. Ainakin nää ketkä on käyny nyten mutkat levillä, niin ne on ihan mielissään, kun ne pääsee tänne ja täällä on tosi paljon rauhallisempaa. En tiää onko Levillä nuorempaa porukkaa töissä, vai meneeks sinne vaan kaikki semmoset, ketkä haluaa bilettää.” (Välinemyyjä / Portsari)

”Levillä ollu muutama kaveri töissä. Siellä on enemmän just se, että juhlitaan ja näin. Sinne ehkä hakeutuu semmoset ihmiset, se laskeminen ei oo niin tärkeätä. Ollaan vähän ku hiihtolomalla, mennään bilettämään ja sit käydään vähän töissä. Ne on profiloitunee hiukan erilailla nää tunturit.” (Toimistotyöntekijä)

Toinen jatkotutkimukseen kannustava tekijä on kerätyn aineiston syvyys. Koska haastattelut eivät jääneet pelkäksi unen ja vuorokausirytmien pohdinnaksi, on niistä aistittavissa laajemmin se todellisuus, jossa tunturityöläiset hiihtokeskuksessa elävät. Kerätty aineisto voisi tarjota ainakin pohjan matkailutyön laajemmalle pohdinnalle.

Mielenkiintoisia ilmiöitä ovat ainakin tunturityön muuttuminen lyhytkestoisesta sesonkityöstä jopa uraksi asti sekä tunturityöntekijöiden muodostamat tiiviit yhteisöt. Minulle tutkimuksen tekijänä heräsi kysymys siitä, onko matkailutyö todella enää sitä, millaiseksi se perinteisesti kuvataan? Ainakin hiihtokeskusten kasvaminen ja palveluiden monipuolistuminen ovat muuttaneet keskuksia kaupunkimaisemmiksi. Samalla työn tehokkuusvaatimukset ja alan ammattimaistuminen ovat muuttaneet sekä tapaa tehdä työtä että tapoja viettää vapaa-aikaa. Onko Lapin ja Pohjois-

Suomen tuntureiden matkailukeskusten työkuultuuri ja työntekijöiden elämänrytmi jollakin tapaa erityinen suhteessa muuhun matkailutyöhön? Vai riittääkö tämäkään jako tai onko minkäänlaisen jaon tekeminen edes mielekäästä? Olisi mielenkiintoista selvittää eri hiihtokeskusten työkuultuurin ja työntekijöiden elämäntavan erityispiirteitä ja näin auttaa rakentamaan kokonaiskuvaa hiihtokeskuksistamme. Tällainen pohdinta voisi auttaa myös hiihtokeskuksia itseään ymmärtämään omaa asemaansa ja kiinnostavuuttaan työnantajana.

Kuin kyseenalaistaakseen pohdintani viimeinen haastattelu päättyi pitkään erilaisia matkailualan töitä tehneen kommenttiin:

”Kyllä mennään tunturista riippumatta ihan samanlaisena, taikka sitte sitte onko se kesäfestarihommaa, niin ihan samanlaisena mennään.”(Konkari)

Tuota väittämää olisi mielenkiintoista päästä tarkastelemaan laajemman aineiston kautta. Ehkä siihen vielä jollekin mahdollisuus suodaan.

LÄHTEET

- Baum, T. (2007) Human resources in tourism: Still waiting for change. *Tourism Management*, Vol. 28, Issue 6., 1383-1399.
- Baxter V. & Kroll-Smith S. (2005) Normalizing the Workplace Nap: Blurring the Boundaries between Public and Private Space and Time. *Current Sociology*. 53(33). 33-55.
- Eskola J. & Suoranta J. (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.
- Gregory, D., Johnston, R. & Pratt, G. (2009) *Dictionary of Human Geography* (5th Edition). 1070 s. Wiley-Blackwell. Hoboken.
- Guerrier, Y. & Adib, A. (2003) Work at Leisure and Leisure at Work: A Study of the Emotional Labour of Tour Reps, *Human Relations* 56(11), 1399-1417.
- Haavisto, M-L., Porkka-Heiskanen, T., Hublin, C., Härmä, M., Mutanen, P., Muller, K., Virkkala, J. & Sallinen M. (2010) Sleep restriction for the duration of a work week impairs multitasking performance. *Journal of Sleep Research*. Vol. 19. 444-454.
- Hakkarainen L. & Heinonen A. (2009) Sesonkityöläisyys ja kosteat turistikavot – miten turismi ja alkoholi kietoutuvat yhteen. Teoksessa: Rajua, rujoa ja raitista, Alkoholin käyttöä Lapissa (toim. Orjasniemi T. & Tuiraniemi O. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Hardt, M. (1999) Affective Labour, *boundary 2*, 26:2: 89-100.
- Harris, C. (2009) Building Self and Community: The Career Experiences of a Hotel Executive Housekeeper. *Tourist Studies* 9(2), 144-163.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (1991) Teemahaastattelu. Yliopistopaino. Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2007) Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Hjalager, A. & Andersen, S. (2001) Tourism employment: contingent work or professional career? *Employee Relations*, Vol. 23, No. 2, 115-129.
- Hobson, J. A. (2002) *Dreaming. An introduction to the science of sleep*. Oxford University Press.
- Hochschild, A. (1983) *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley, CA, University of California Press.
- Horne J., Anderson C. & Platten C. (2008) Sleep extension versus nap or coffee, within the context of "sleep debt". *Journal of Sleep Research*. Vol. 17. 432-436.
- Härmä, M., Kandolin I., Sallinen, M., Laitinen J. & Hakola T. (2011) *Hyvinvointia vuorotyöhön*. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Härmä, M. & Sallinen, M. (2004) *Hyvä uni – Hyvä työ*. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Härmä, M. & Sallinen, M. (2004b) Työperäisten unihäiriöiden yleisyys, merkitys ja vähentämiskeinot. *Työ ja ihminen*. 18(3). 136-149.
- Kauppila, P. (2004) *Matkailukeskusten kehitysprosessi ja rooli aluekehityksessä paikallistasolla: esimerkkeinä Levi, Ruka, Saariselkä ja Ylläs*. Akateeminen väitöskirja. Nordia Geographical Publications. Volume 33:1. Multiprint Oy. Oulu 2004. Oulun yliopisto. Maantieteen laitos.
- Kivistö, M., Härmä, M., Sallinen, M. & Kalimo, R. (2008) Work-related factors, sleep debt and insomnia in IT professionals. *Occupational Medicine*. Vol. 58. 138-140.

- Kraftl, P. & Horton, J. (2008) Space of every-night life: for geographies of sleep, sleeping and sleepiness. *Progress in Human Geography*. Vol 32. No. 4. 509-524.
- Ladkin, A. (2011) Exploring Tourism Labor. *Annals of Tourism Research*. Vol. 38, No. 3, 1135-1155.
- Lee-Ross, D. (1999) Seasonal hotel jobs: an occupation and a way of life. *International Journal of Tourism Research*, 1(4), 239-253.
- Lundberg, C., Gudmundson, A. & Andersson T. D. (2009) Herzberg's Two-Factor Theory of work motivation tested empirically on seasonal workers in hospitality and tourism. *Tourism Management*. Vol. 30. Issue 6. 890-899.
- Minca, C. (2009) The Island: Work, Tourism and the Biopolitical. *Tourism Studies* 9(2), 88-108.
- Ohayon M. & Partinen, M. (2002) Insomnia and global sleep dissatisfaction in Finland. *Journal of Sleep Research*. Vol. 11. 339-346.
- Pirttijärvi, T. (2008) Matkailutyötä koskevan tilastoinnin kartoitus ja kehittäminen. Esiselvityksen raportti. *Turismi työnä -hanke*. Suomen akatemia, Lapin yliopisto, Metsäntutkimuslaitos (Metla).
- Pyöriä, P. (2002) Tietotyö, työelämän muutos ja hyvinvointi. In: Härmä M. & Nupponen T. (eds) *Työn muutos ja hyvinvointi tietoyhteiskunnassa*. Sitran raportteja 22. Sitra. Helsinki.
- Raju, G.P. (2009) *Tourism Marketing and Management*. 289 s. Global Media, India.
- Riley, M., Ladkin, A. & Szivas, E. (2002) *Tourism employment. Analysis and planning*. Clevedo: Channel View.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010) Haastattelun analyysin vaiheet. In: Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen M. (eds.) *Haastattelun analyysi*.

Vastapaino. Tampere.

- Sallinen M., Härmä, M., Mutanen M., Ranta, M., Virkkala J. & Muller, K. (2003) Sleep-wake rhythm in an irregular shift system. *Journal of Sleep Research*. Vol 12. 103-112.
- Sallinen M., Härmä, M., Åkerstedt, T., Rosa, R. & Lillqvist O. (1998) Promoting alertness with a short nap during a night shift. *Journal of Sleep Research*. Vol. 7. 240-247.
- Sallinen M., Kandolin, I. & Purola M. (2002) Elämisen rytmi: Kohti tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Salmela, T. (2012) Katsaus unen ja levon tutkimukseen. Unesta elinvoimaa – palvelumuotoilu strategisena työkaluna hyvän unen edistämisessä ja innovaatiopotentialin kartoittamisessa. Tekes –hankkeen raportti. Lapin yliopisto.
- Shen, J., Botly, L. C. P., Chung, S. A., Gibbs, A. L., Sabanadzovic, S., Shapiro, C. M. (2006) Fatigue and shift work. *Journal of Sleep Research*. 15. 1-5.
- Sennett, R. (1997) The New Capitalism. *Social Research*. Vol. 64, Issue 2., 161-180.
- Tiittula, J. & Ruusuvuori J. (2005) Johdanto. In: Ruusuvuori J. & Tiittula L. (eds.) Haastattelu – Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino. Tampere.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Työ- ja elinkeinoministeriö (2010) Suomen matkailustrategia 2020.
- Valkonen, J. (2009) Acting in Nature: Service Events and Agency in Wilderness Guiding. *Tourist Studies* 9(2), 164-180

- Valtonen, A. (2009) Small Tourism Firms as Agents of Critical Knowledge. *Tourist Studies* 9(2), 127-143.
- Valtonen, A. & Veijola, S. (2011) Sleep in Tourism. *Annals of Tourism Research*, Vol. 38, No. 1., 175-195.
- Veijola, S., Valtonen A., Valkonen J., Tuulentie S., Rantala, O., Hakkarainen M., Haanpää M. (2008) Töissä tunturissa: tutkijatulkintoja elämäkertaa-aineistosta. In: Valkonen J. & Veijola, S. (eds) Töissä tunturissa: ajatuksia ja kirjoituksia matkailutyöstä. Rovaniemi, Lapin yliopistokustannus.
- Veijola, S. (2009) Introduction: Tourism as Work. *Tourist Studies* 9(2), 83-87.
- Veijola, S. (2009b) Gender as Work in the Tourism Industry. *Tourist Studies* 9(2), 109-126.
- Williams S. J. & Crossley N. (2008) Introduction: Sleeping Bodies. *Body & Society*. Vol. 14(4), 1-13.
- Williams S. J., Coveney., C. M. & Gabe, J. (2012) Medicalization or customization? Sleep, enterprise and enhancement in the 24/7 society. *Social Science & Medicine*. Vol. 79. 40-47.
- World Tourism Organization (2012), Annual Report 2011, UNWTO, Madrid
- World Travel & Tourism Council 2013 Economic Impact of Travel & Tourism 2013 Finland.
- Weaver, A (2005) Interactive Service Work and Performative Metaphors. The Case of the Cruise Industry, *Tourism Studies* 5(1): 5-27.
- Witz, A., Warhurst, C. & Nickson, D. (2003) The Labour of Aesthetics and the Aesthetics of Organization. *Organization*. Vol. 10(1), 33-54.

Elektroniset lähteet, Internet

World Tourism Organization. <http://www2.unwto.org/> (viitattu 28.02.2013)

World Travel & Tourism Council. <http://www.wttc.org/> (viitattu 28.02.2013)

Turismi työnä –tutkimusprojekti. Lapin yliopiston internet sivut.

http://www.ulapland.fi/Suomeksi/Yksikot/Yhteiskuntatieteiden_tiedekunta/Tutkimus/Matkailualan_tutkimus-_ja_koulutusinstituutin_hanketoiminta/Tourism_As_Work___Turismi_tyona/Esittely.iw3 (viitattu 28.02.2013)

New Sleep Order –hanke. Lapin yliopiston internet sivut.

http://www.ulapland.fi/Suomeksi/Tutkimus/Tutkimushankkeet/Karkihankkeet/New_Sleep_Order.iw3 (viitattu 28.02.2013)