

# **Poliisin työssä syntyvät uhkatekijät ja niiden vaikutus yksityiselämään**

Ville Pulkkinen

3/2018

## Tiivistelmä

Tekijä		Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike	
Ville Pulkkinen		Poliisi (AMK) / 20154	
Julkaisun nimi		Julkisuusaste	
Poliisin työssä syntyvät uhkatekijät ja niiden vaikutus yksityiselämään		Julkinen	
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi		Opinnäytetyön muoto	
Jari Hyyti, psykologi		Tutkimuksellinen opinnäytetyö	
Tiivistelmä			
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkitaan poliisin työssä syntyviä uhkatekijöitä ja niiden vaikutusta yksityiselämään. Tarkoitukseni on tutkia erilaisia uhkia, joita poliisi kohtaa työssään ja minkälainen vaikutus niillä on toisiinsa ja poliisiin. Tutkimuksessa on hyödynnetty Lohjan poliisiaseman henkilöstöä kyselytutkimuksella. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia miten eri uhkatekijät syntyvät ja kuinka niitä voisi ennalta-estää. Tarkoituksena on myös havainnollistaa konkreettisemmin, mitä poliisi pitää itse uhkana omassa työssään.</p> <p>Opinnäytetyössä on hyödynnetty kirjallisuuskatsausta sekä kyselytutkimusta. Kirjallisuuskatsauksen avulla on perehdytty aiheeseen teoreettisesta näkökulmasta. Kyselytutkimuksen avulla on hankittu poliisin henkilöstöltä konkreettista tietoa teorian tueksi.</p> <p>Opinnäytetyössä saadun kyselytutkimuksen pohjalta voidaan osoittaa, että poliisin työstä löytyy monta erilaista uhkatasoa. Vaikka poliisin työ pitää sisällään hieman poikkeavia uhkia, siitä on löydettävissä tavanomaiset uhat, joita löytyy jokaisesta työstä. Omalla toiminnallaan poliisin on mahdollista ennalta-estää suurin osa uhkatekijöistä.</p>			
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)	
35 + 6 liitesivua	3/2018	Amk2015ONT	
Avainsanat			
uhkatekijät; uhka; ennaltaehkäisy			

## SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>3</b>
<b>2 UHKATEKIJÄN MÄÄRITTELY .....</b>	<b>4</b>
2.1 Väitön uhka .....	4
2.2 Välillinen uhka .....	5
<b>3 UHKATEKIJÄT .....</b>	<b>6</b>
3.1 Oma henki ja terveys .....	6
3.1.1 Traumaperäinen stressihäiriö .....	7
3.2 Oma tai läheisen yksityisyys .....	7
3.3 Stressi .....	8
3.4 Työuupumus .....	9
3.5 Työ ja perhe-elämänä erottaminen .....	9
3.5.1 Läheisen negatiivinen suhtautuminen työhön .....	10
3.6 Aika .....	10
3.7 Lepo .....	11
3.7.1 Uupumus .....	12
3.8 Päihteiden käyttö .....	12
3.9 Epäterveellinen ruokarytmi ja ravinto .....	13
3.10 Työilmapiiri .....	14
3.11 Resurssit .....	14
<b>4 KYSELYTUTKIMUS .....</b>	<b>15</b>
4.1 Kyselytutkimuksen otanta .....	15
4.2 Kyselyn rakenne .....	15
<b>5 TULOKSET .....</b>	<b>16</b>
5.1 Oma henki ja terveys .....	16
5.2 Läheisen henki ja terveys .....	21
5.3 Läheisen negatiivinen suhtautuminen työhön .....	22
5.4 Stressi .....	23
5.5 Työuupumus ja lepo .....	24
5.6 Työ ja perhe-elämän erottaminen sekä vapaa-aika .....	26
5.7 Päihteiden käyttö .....	27
5.8 Epäterveellinen ruokarytmi ja ravinto .....	28
5.9 Työhyvinvointi .....	29
5.10 Resurssit .....	31
<b>6 OMAT JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....</b>	<b>32</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>35</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>36</b>

# LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Poliisi kohtaa työssään päivittäin erilaisia uhkatekijöitä. Kohdatut uhat saattavat olla välittömästi vaikuttavia tai välillisesti vaikuttavia. Uhka voi olla fyysistä, kuten voimankäyttölanteeseen joutuminen tai aggressiivisen henkilön kohtaaminen. Uhka saattaa olla myös henkistä, kuten työpaineesta syntyvä stressi tai asiakkaan uhkailu poliisille tai hänen läheisilleen. Moni syntyvä uhkatekijä voi vaikuttaa toiseen uhkatekijään tai heijastua uuteen mahdolliseen uhkatekijään. On varmaa, että jokainen poliisi joutuu kohtaamaan jonkin tason uhkaa päivittäin omassa työssään.

Osa uhista voi synnyttää uhkatekijöiden ketjun, jolloin syntyy uusia uhkia entisestään. Esimerkkinä stressi on yksittäinen uhka. Stressi vaikuttaa unen laatuun. Liian vähäinen lepo on uusi uhka. Väsynyt työntekijä saattaa tehdä virhearvioinnin työtehtävällä keskittymisen puutteesta. Tämä voi synnyttää työturvallisuudelle uhan. Näin ollen yksittäinen uhka, tässä tapauksessa stressi, voi pahimmillaan ketjureaktiona johtaa hengen ja terveyden vaaraan. Esimerkki on ehkä hieman kärjistetty, eikä se toivottavasti vastaa tavallisen poliisin arkea. Se on kuitenkin hyvä esimerkki siitä, mikä heijastevaikutus yhdellä mahdollisella uhalla voi olla ja mitä seurauksia siitä voi syntyä.

Tarkoitukseni on tarkastella erilaisia mahdollisia poliisin työssä syntyviä uhkia ensin teoreettisesti. Ja saako jokin tietty asia aikaan uhan synnyn. Miten niitä pystyisi ennaltaehkäisemään mahdollisimman tehokkaasti ja voisiko joillakin toiminnoilla estää sellaisten syntymisen. Toiseksi analysoin tutkimusaineiston pohjalta asiaa konkreettisemmin. Uhkatekijä on käsitteeltään hyvin laaja, josta saisi kirjoitettua varmasti monta kirjaakin. Pysin rajaamaan mahdolliset uhkatekijät tavanomaisimpiin uhkiin, joita suurin osa poliiseista kohtaa arkityössään päivittäin. Tutkielmassani olen haastatellut 22 Lohjan poliisiasemalla työskentelevää työntekijää. Haastateltavista 19 henkilöllä on poliisin AMK- tai perustutkinto.

Poliisin työ on jossain määrin hyvin erilaista, riippuen missä työtehtävissä työskentelee. Tutkimuksessani on rajattu poliisin tehtävät kolmeen eri sektoriin. Haastateltavana on ollut valvonta- ja hälytystoiminnassa työskenteleviä poliiseja 11. Lohjalla vuorotyötä tekevien poliisien työaika on yleensä 12 tuntia kerralla. Työpäiviä viikossa kertyy yleensä kolmesta neljään. Kyseinen sektori on tavallisille kansalaisille tutuin. Paremminkin tämä sektori tunnetaan Poliisit -sarjasta. Sektorin työtehtäviin kuuluu muun muassa hälytystehtävien hoitaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen ja valvonta, liikenteen valvonta sekä itseohjautuva työn hoitaminen siinä määrin mitä poliisilain 1 luvun 1§:ssä on määritelty poliisin tehtäviksi. (PolL 1 luku 1§).

Rikostorjunta- ja tutkintatehtävissä työskenteleviä haastateltavia oli 10 henkilöä. Tutkinnassa olevien työaika koostuu kahdeksan tai yhdeksän tunnin työpäivistä. Työpäiviä viikossa kertyy yleensä neljästä viiteen. Sektorin työtehtävät koostuvat pääosin rikosten ennalta estämisestä, paljastamisesta, selvittämisestä ja syyteharkintaan saattamisesta. Käytännössä tutkijat siis tutkivat kentällä ilmi tulleita sekä kansalaisten ilmoittamia rikoksia. Kuulustelevat epäiltyjä, asianomistajia sekä todistajia ja saattavat nämä rikokset joko syyteharkintaan eteenpäin tai rajoittavat, päättävät tai keskeyttävät esitutkinnan siinä määrin kuin se on säädetty esitutkintalaissa. (Esitutkintalaki 22.7.2011/805) Sektorin työtehtäviin kuuluvat myös kaikki tehtävät, joita poliisilain 1 luvun 1§:ssä on lueteltu. (PoIL 1 luku 1§)

Myös yhtä hallinnollisissa tai luvanvaraisissa tehtävissä työskentelevää on haastateltu. Näissä tehtävissä työaika on tavallisesti kahdeksan tuntia. Työpäiviä viikossa kertyy siis viisi päivää. Sektorin työtehtävät koostuvat asiakaspalvelusta, passien myöntämisestä, ase-lupien myöntämisestä ja peruuttamisesta sekä ajokiellon määräämisestä siinä määrin kuin se on säädetty laissa. Asiakaspalvelussa olevilla henkilöillä ei ole usein poliisin koulutusta.

Vastausten pohjalta analysoin, millaisia erilaisia uhkia Lohjan poliisiasemalla työskentelevien työntekijöiden mielestä työssään ilmenee ja voisiko niitä ennaltaehkäistä. Pyrin myös erottelemaan muutamissa kohdissa eri sektoreita ja tutkia onko niiden välillä eroja. Kaikki vastanneet poliisit ovat kuitenkin olleet jossain kohtaa uraansa sekä tutkinnan ja kentän puolella työtehtävissä enemmän tai vähemmän.

Otanta ei ole suuri, mutta se antaa mielestäni kuvan tämänhetkisestä tilanteesta. Haastattelu on tehty anonyymisti, joten vastausten pitäisi olla melko luotettavia.

## **2 UHKATEKIJÄN MÄÄRITTELY**

### **2.1 Välitön uhka**

Uhkatekijöitä tarkasteltaessa ne voidaan jakaa karkeasti kahteen eri luokkaan. Välittömiin uhkiin ja välillisiin uhkiin. Välitön uhka on suora uhka, jota poliisi kokee työssään. Ne voivat olla yllättäviä ja nopeasti ohimeneviä. Ne ovat usein uhkia, joissa riskit ovat tilanteeseen sidottuja. Ne voivat kuitenkin käynnistää muita uusia välillisiä uhkia. Poliisin fyysinen voimankäyttötilanne, jossa joudutaan turvautumaan voimakeinojen käyttöön, on välitön uhka. Tämän seurauksena tilanteesta aiheutuva stressi voi muodostaa välillisen uhkatekijän.

Uhkia mietittäessä on aina arvioitava sen mahdollisia riskitekijöitä. Fyysisessä voimankäyttötilanteessa riskinä on poliisin tai kohdehenkilön henki ja terveys. Välittömät uhat voivat usein olla myös tiedostettuja riskejä, mutta ne liittyvät poliisin tehtäviin. Poliisipartion ajama A-luokan hälytysajo, on niin ikään välitön uhka ja tiedostettu riski. Partion ajassa suurella nopeudella liikenteen joukossa tehtäväpaikalle, kasvaa kolaririski suuremmaksi. Riski on sidottu siihen aikaan, jolloin partio ajaa kovalla nopeudella.

Välittömien uhkien mahdollisia riskejä on usein vaikea välttää. Jos tilanne on ajautunut poliisin voimakeinojen käyttöön, loukkaantumisen riskiä ei voi enää estää. Riskiä pystyy kuitenkin ennaltaehkäisemään esimerkiksi miettimällä, kuinka poliisin ei olisi tarvinnut alun perinkään ajautua voimakeinojen käyttöön. Tilanteeseen voi vaikuttaa monta eri tekijää, miksi se on ajautunut fyysiseen kontaktiin. Kuitenkin yksi riskiä alentava tekijä voisi olla poliisin vuorovaikutustaidot. Kaikkia voimakeinojen käyttöjä on tietenkin mahdoton ennalta estää ja fyysinen kontakti voi olla vääjäämätön määränpää. On kuitenkin varmasti tilanteitakin, jolloin olisi voinut selvitä pelkällä puhumisella ja pitkällä pinnalla. Näin ollen yksittäinen poliisi pystyy jossain määrin myös itse ennalta estämään välittömien uhkien syntymistä ammatti- ja vuorovaikutustaidoilla.

## 2.2 Välillinen uhka

Välittömään uhkaan verrattuna, välillinen uhka ei ole usein aikaan sidottu. Välillisiä uhkia on usein myös paljon enemmän, eikä niitä aina edes tiedosteta. Välilliset uhat voivat kasvaa aikojen saatossa ja muodostua vasta myöhemmin isommaksi uhaksi. Esimerkkinä tällaisesta voisi olla poliisin ruokailutottumukset. Kentällä työskentelevien poliisien ruokailurytmit saattavat usein olla epäsäännöllisiä ja epäterveellisiä. Tähän voivat vaikuttaa työn kiireellisyys, jolloin aikaa syömiselle ei yksinkertaisesti ole ollut. Jos partio on suorittanut hälytystehtäviä keikalta toiseen, esimerkiksi kahdeksan tuntia putkeen eikä ole kerinnyt syödä vielä. Pitkän työvuoron aikana nälkä on kasvanut suureksi ja partio päättää mennä syömään sen kunniaksi kebabit läheisestä ravintolasta. Kahdeksan tunnin aikana aineenvaihdunta on kerinnyt laskea, koska elimistö on siirtynyt säästöliekille säästääkseen energiaa. Seuraavaksi keho ottaa erittäin kaloririkkaan aterian, joka on kaiken lisäksi rasvainen. Elimistö ei sulata rasvaista ruokaa nopeasti. Seurauksena on epäsäännöllinen aineenvaihdunta ja ylimääräinen rasvan kertyminen kehoon. Vuosikymmeniä samaa kaavaa toistamalla lukuisista yksittäisistä tapauksista on kasvanut suuri ongelma. Huomattava rasvan kertyminen kehoon ja ylipaino. Mitätön ja harmiton riskitekijä yksittäisenä tapauksena, mutta toistuva ja ajan saatossa kasvanut isompi riski.

Välillisillä uhilla on usein taipumus heijastua useiksi eri uhkatekijöiksi. Välilliset uhat ovat usein myös henkisiä. Ne voivat kuitenkin laukaista fyysisiä oireita. Tästä esimerkkinä on stressi. Stressi saattaa syntyä kasaantuvista työtehtävistä. Stressi on henkistä, mutta stressihormonit vaikuttavat kehoon myös fyysisesti. Stressihormoneja voivat olla esimerkiksi adrenaliini ja kortisoli. Pitkäaikainen stressi vaikuttaa kehoon merkittävästi ja saattaa synnyttää pitkittyneenä monia eri sairauksia, kuten syöpää tai sydän- ja verisuonisairauksia. (Jaakkola 2012, 106-109) Stressi voi edesauttaa esimerkiksi työuupumusta, riittämätöntä lepoa ja päihteiden käytön lisääntymistä. Stressi myös vaikuttaa edellä mainittuun painon nousuun.

Välillinen uhka ei välttämättä ole siis riski juuri sillä hetkellä, kun se on käsillä, mutta ajansaatossa siitä syntyy riski. Vaikka siihen ei reagoi välittömästi, siitä ei aiheudu välitöntä riskiä. Jossain kohtaa ja jossain määrin siihen on kuitenkin reagoitava tai se muodostuu riskiksi. Eri uhkia miettiessä aika on usein keskeisenä tekijänä, muodostuuko asiasta riskiä

vai ei. Millä aikavälillä se tapahtuu ja kuinka laajasti. Yhden kebab-aterian syöminen silloin tällöin ei ole riskitekijänä painon nousulle. Vuosikymmenien aikana päivittäin syödyt kebab-ateriat ovat riskitekijä painon nousulle. Poliisi joutuu jossain määrin alttiiksi kaikille välillisille uhille työuransa aikana. Tärkeänä voidaan pitää, miten erilaisia riskitekijöitä pystyy hallitsemaan niin, etteivät ne muodostu liian isoksi kokonaisuudeksi tai ne eivät kasva yksittäisinä riskeinä liian isoiksi.

### **3 UHKATEKIJÄT**

#### **3.1 Oma henki ja terveys**

Oma henki ja terveys on kaikista uhista merkittävin. Valitessaan poliisin uran, jokainen on varmasti tiedostanut joutuvansa kohtaamaan jossain määrin omaan henkeen ja terveyteen kohdistuvaa uhkaa työuransa aikana. Poliisi joutuu menemään tehtävillä tapahtumapaikoille, jossa voi olla aina riskinä henki ja terveys. Tämä uhka otetaan poliisin organisaatiossa vakavasti. Työturvallisuus on yksi poliisin tärkeimmistä työkaluista ja sen tärkeyttä ei voi väheksyä.

Ensimmäisenä mieleen tästä uhasta tulee varmasti tehtävät, jossa poliisi joutuu käyttämään voimakeinojen käytön ääripäätä eli ampuma-asetta. Tai tehtävät, joissa käytetään termiä ”jäykkä keikka”. Tällaisissa tehtävissä alkutiedoissa on mainittu usein jokin ampuma-ase, puukko tai joku muu astalo. Vaikuttavana elementtinä on kuitenkin se, että kyse on vakavasta henkeen ja terveyteen liittyvästä uhasta, joka voi kohdistua poliisiin.

Tarkasteltaessa tämän uhan ääripäeesimerkkiä, voisi kyseeseen tulla kouluampuminen. Suomessa on tapahtunut kaksi kouluampumistapausta. Kauhajoella ja Jokelassa tapahtuneet koulusurmat. Tehtävä on ollut paikalla olleille poliiseille varmasti jäykin keikka työuran aikana. Tehtäväpaikalle mentäessä poliisit ovat olleet tietoisia kohtaavasta uhan vakavuudesta. Kohdatessaan uuden ja yllättävän tilanteen, jossa kuolema on läsnä, kuka tahansa voi joutua sokkitilaan. Ihminen joutuu hätätilanteeseen, jossa reagoiminen tapahtuu vaistonvaraisesti. (Nurmi 2006, 36-37)

Korkeassa stressitilassa toiminta perustuu vaistonvaraiseen toimintaan. Ihmisen luonnollisin reagoiminen on vaaran välttäminen tai pakeneminen. Jos pakeneminen ei onnistu tai ihminen kokee joutuvansa umpikujaan, seurauksena voi olla lamaantuminen tai jähmettyminen. (Nurmi 2006, 37) Tätä tilaa pyritään välttämään poliisissa ja sitä harjoitellaan koulutuksessa. Se että poliisi pystyy toimimaan vaistonvaraisissa tilanteissa oikein, vaati harjoituskertoja tuhansia kertoja. Vaistonvarainen toiminta pitää hioa niin hyväksi, että toiminta on automaattista tällaisessa tilassa. Nykyisellä poliisin koulutuksella ei päästä tähän määrään. Ainoastaan poliisin erikoisryhmät voivat päästä lähellä tätä määrää.

### 3.1.1 Traumaperäinen stressihäiriö

Tilanteet, joissa poliisi joutuu kohtaamaan uhan, joka pitää sisällään oman hengen ja terveyden vaaran voidaan pitää traumaattisena kokemuksena. Traumaattisessa kokemuksessa poliisi on nähnyt, kokenut tai joutunut vastakkain sellaisen tapahtuman kanssa, johon on liittynyt kuolema tai vakava loukkaantuminen tai näiden uhka. Tilanteeseen voi riittää myös muiden fyysisen koskemattomuuden vaarantuminen. Tilanteessa myös poliisin reaktion on pitänyt olla voimakas pelko, avuttomuus tai kauhu. (Nurmi 2006, 165) Englanniksi oire tunnetaan paremmin nimellä post-traumatic stress disorder tai PTSD.

Traumaperäisen stressihäiriön oireet tulevat traumaattisen kokemuksen aikana tai pian sellaisen tapahtuman jälkeen. Ihmisen tunnetila muuttuu vakavaan jatkuvaan hätätilaan ja ahdistukseen. Traumalle altistuneelle ihmiselle syntyy stressireaktioita, jotka voivat jatkaa tai voimistua ajan saatossa ilman hoitoa. Oireina voivat olla ahdistuneisuushäiriöt, masentuneisuus, päihteiden käyttö, ristiriidat töissä ja parisuhteessa, oikeudelliset tai taloudelliset ongelmat, fyysinen sairaus ja työkyvyttömyys. Ihmisen kyky hallita stressiä heikkenee myös huomattavasti. (Ford 2009, 46-47)

### 3.2 Oma tai läheisen yksityisyys

Poliisi joutuu kohtaamaan ammatissaan monia erilaisia ihmisiä. Kohdatut ihmiset voivat olla vaarallisia, väkivaltaisia ja mielenterveysongelmallisia. Poliisi joutuu puuttumaan myös välillä tämän tyyppisten henkilöiden vapauksiin ja oikeuksiin tai käymään sosiaalista kanssakäymistä heidän kanssaan. Poliisi pyrkii kohtelemaan kaikkia kansalaisia tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti. Silti kaikkia ihmisiä on mahdotonta miellyttää varsinkin, jos heidän elämiseensä on puututtava. Jotkut henkilöt ovat valmiiksi poliisivastaisia omien kokemustensa ja asenteidensa takia. Tällaisten henkilöiden suuttuttaminen voi muodostaa riskin.

Ajan mittaan uran edetessä, poliisille voi kertyä niin sanottuja vihamiehiä. Viha yksittäistä poliisimiestä tai koko poliisiorganisaatiota kohtaan voi syntyä tavallisella tehtävällä, jossa kansalaisen mielestä häntä on kohdeltu kaltoin tai epäoikeudenmukaisesti. Viha saattaa syntyä pelkästään jonkun toisen virkamiehen tekemästä ei toivotusta päätöksestä ja kohdistua tämän jälkeen poliisiin. Poliisia kohtaan syntynyt viha voi eskaloitua kostoksi ja kohdistua poliisiin tai hänen läheisiinsä.

Nykypäivänä internet tarjoaa sellaisen informaatiopaikan, josta kuka tahansa pystyy kavaamaan tietoa ihan tahansa. Facebookissa on jopa mahdollista nähdä ihmisten kasvoja, missä paikoissa he ovat olleet, ketkä ovat heidän kavereina, kenen kanssa he ovat parisuhteessa jne. Lista on loputon. Puhelimeen on tarjolla sovelluksia, joista voi katsoa ihmisten yhteys- ja osoitetietoja. Yksilönsuoja ja -turva on laiha käsitys nyky-yhteiskunnassamme.

Poliisi voi omalla toiminnallaan kuitenkin minimoida tästä syntyvän uhan. Turvakiellon käyttöönnotossa pystytään salaamaan yhteys- ja osoitetiedot. Internettiin levitettäviä tietoja minimoimalla itsestä tai läheisestä antaa vähemmän arkaluontoista tietoa itsestään muille.



Mitä vähemmän tietoa itsestään levittää, sitä vähemmän muilla on mahdollisuus sitä kaivaa.

### 3.3 Stressi

Stressi on itsessään niin laaja käsitys, että siitä voisi yksin kirjoittaa kokonaisen opinnäytetyön. Stressiä on kahdenlaista. Hyvänlaatuista stressiä sekä huonolaatuista stressiä. Hyvänlaatuinen stressi puskee meitä venyttämään mukavuuksia ja kehittymään. Sopivissa määrissä stressi on hyvä asia. Stressireaktio, joka on hermoston ja hormonitoiminnan tuotos, on välttämätön osa elämäämme. Hyvässä stressissä stressireaktio kestää vain hetken. Jos stressitila jää kuitenkin päälle ja pitkittyy, alkaa syntymään ongelmia. (Jaakkola 2012, 233)

Stressiä voi verrata hyvin suolaan. Sopivassa määrin lisättyä ruokaan se tuo hyvän lisämausteen. Liiallinen määrä suolaa ruoassa pilaa sen maun ja siitä tulee liian suolainen. Sama pätee stressissä. ”Stressi syntyy siksi, että ihmiseen kohdistetut vaatimukset ja hänen fyysiset, psyykkiset ja intellektuaaliset valmiutensa ovat epätasapainossa” (Bischof 2004, 61) Stressi on niin sanottu kuormitustekijä. Negatiivinen stressi syntyy aina jonkun seurauksena. Tilanne muuttuu kriittiseksi, jos stressistä tulee työssä ja jokapäiväisessä elämässä pysyvä olotila ja jos velvollisuutemme verottavat meitä. (Bischof 2002, 9)

Poliisi joutuu kohtaamaan stressiä varmasti päivittäin työssään. Stressiä edesauttavia tekijöitä voi olla monenlaisia. Nämä voivat olla esimerkiksi seuraavia: työtehtävät tai kasaantuvat työtehtävät, oma työpanos, jännittävät tilanteet, muuttuva elämäntilanne, riittämätön lepo ja jatkuva kiire. Kuten huomata saattaa, suurin osa näistä on myös mainitsemieni uhkia, joita voi olla poliisin työssä. Poliisin työ edesauttaa monen eri stressin syntymistä. Yhdessä näistä saattaa kasaantua liian iso pala käsiteltäväksi.

Tämän takia tasapainoinen elämänlaatu on tärkeä ennalta estävä tekijä stressin muodostumiseksi. Riittävä päivittäinen unensaanti ja terveellinen ravinto yhdistettynä liikuntaan voi kantaa jo pitkälle estääkseen stressin muodostumista.

Omien tunnetilojen tiedostaminen ja säätely, on myös tärkeä osa stressinhallinnassa. Tunteet tarttuvat ihmisiltä helposti toiselle. Tämä on biologinen ominaisuus, joka on havaittavissa myös monella eläimellä. Ominaisuus on evoluution kehittämä. Ennen kuin ihminen oppi puhumaan, hänen täytyi pystyä ilmaisemaan tunnetilansa muille ja saada samaa tietoa muilta. Tämä ominaisuus on edelleen olemassa ihmisillä. Usein emme vain tiedosta sitä, emmekä ymmärrä mistä joku tunne tulee. Kun tunnemme stressiä, emmekä osaa selittää syytä miksi tunnemme sitä, se on voinut tarttua toiselta ihmiseltä itsellemme. Omien tunteiden säätely onkin tärkeä osa stressinhallintaa ja jos sen tiedostaa voi välttyä monesti ylimääräiseltä stressiltä.

### 3.4 Työuupumus

Työuupumus nyky-yhteiskunnassamme on yleinen käsite. Työuupumus on hiljalleen kehittyvä tila, joka muodostuu ajansaatossa. Työuupumusta voi olla eriasteista stressaantuneesta mielentilasta aina burn-outtiin asti. Pisteseen, jolloin kaikki työt tuntuvat kaatuvan päälle ja perääntymispaikkaa ei ole. Työuupumus voi syntyä monesta eri tekijästä. Siihen voi vaikuttaa työnantajan painostus, kasaantuneet tehtävät, kiinnostuksen lopahtaminen omaan tekemiseen, kuten tunne oman työn merkityksettömyydestä.

Poliisissa työuupumusta on havaittavissa eniten tutkinnan puolella kasaantuvissa työtehtävissä. Työntekijöitä kuormittavat tutkinnan tehtävät, joissa on rajatut aikamääreet niiden selvittämiseksi. Aikamääreiden umpeutuessa rikokset vanhenevat. Aikapaineen johdosta poliisi joutuu priorisoimaan tutkittavana olevat tehtävät tärkeysjärjestykseen rikosten vakavuuden mukaan. Seurauksena vähemmän vakavien rikosten tutkinta viivästyy ja aikapaine niiden selvittämisessä kasvaa. Tutkittavat tehtävät muuttuvat enemmän tai vähemmän liukuhihnatyöksi, jolloin vanhat tehtävät pitää saada siivottua uusien alta pois. Tämä on ristiriidassa poliisilain 1§:n kanssa, jossa kerrotaan poliisin tehtäväksi selvittää rikoksia. (PolL 1 luku 1§.) Aikaa selvittää rikoksia ei enää ole niin paljon, kuin se olisi toivottavaa. Tämä syö itsessään jo osan poliisihenkilöstön motivaatiota.

Poliisin budjetti on tarkkaan linjattu. Poliisi tekee töitä niillä resursseilla, joita sille on annettu. Resurssimäärä määrittää, kuinka monta henkilöä käsillä olevia tehtäviä pystyy selvittämään. Jos resurssit ovat liian niukat, henkilöstömäärä on myös vähäinen. Riittämätön henkilöstömäärä voi kuormittaa liikaa työntekijöitä ja edesauttaa osaksi työuupumusta. Uhkana työuupumus on vahvasti sidottu resursseihin. Palaan myöhemmin tarkemmin poliisissa oleviin resursseihin kohdassa 3.12 ja tutkimustuloksissa kohdassa 5.10, jotka toimivat myös yhtenä uhkana.

### 3.5 Työ ja perhe-elämän erottaminen

Työ muodostaa ison osan ihmisen elämästä. Työ määrittää ihmisestä paljon. Työ on kuitenkin vain yksi osa elämää, eikä sen saisi häiritä muita elämän osa-alueita. Ongelmaksi muodostuu, jos työ määrittää kaiken tekemisen. Vaikeaksi tämä tekee poliisin kohdalla sen, että poliisin velvollisuudet säilyvät myös hänen vapaa-ajallaan. Poliisin oletetaan käytäytyvän myös esimerkillisesti ja asianmukaisesti vapaa-ajalla. Jokaisen poliisin on käytädyttävä siten, ettei se omalla tekemisellään vaaranna kansalaisten luottamusta poliisiin. Tämä koskee siis sekä virka-aikaa että vapaa-aikaa. Poliisin uran valitessaan jokainen on varmasti tiedostanut tämän. On kuitenkin eri asia, pystyykö siitä pitämään kiinni.

Oikean tasapainoin löytäminen työn ja perhe-elämän välillä onkin oleellista. On kohtuutonta ajatella poliisin olevan oma itsensä illalla, jos hän on aikaisemmin päivällä kaivanut kolaripaikalta lasten ruumiita autosta. Poliisilla on tunteet siinä missä muillakin ihmisillä.

Ajatukset saattavat jäädä kummittelemaan mieleen ja työn huolet saattavat kantautua kotiin asti.

Jos ihminen keskittyy vain työhönsä, hän unohtaa helposti kaiken muun mitä elämällä on tarjota. Kaikilla on sellaisia tarpeita, joita ei voi tyydyttää pelkällä työllä. (Bischof 2002, 16)

### **3.5.1 Läheisen negatiivinen suhtautuminen työhön**

Poliisin työ on vaarallista ja se joutuu kokemaan erilaisia uhkia työssään. Joskus tämä voi olla liikaa hänen läheisilleen. Jatkuva pelko kotona, mitä seuraavana päivänä puolisolleen voi tapahtua työvuorossa. Joskus myös työ itsessään voi verottaa niin paljon aikaa perheen kanssa, että sitä voi olla vaikea sovittaa perhe-elämään.

Ongelmana voi olla myös se, että poliisilla on vaikeuksia vaihtaa vapaalle. Kertomalla työongelmista puolisolleen, saattaa sillä huomaamatta kuormittaa myös puolisoa. Kuvitellaan, että Pekka poliisi on ollut töissä päivävuorossa. Vaimo on hoitanut koko päivän kahta lasta ja odottaa uutta. Perheen 2-vuotias tytär on ollut koko päivän kuumeessa ja itkenyt. Vaimo ja Pekka ovat suunnitelleet elokuvailtaa – ensimmäistä kertaa moneen viikkoon. Pekka tulee kuitenkin töistä tunnin myöhässä, koska viimeinen tehtävä teetätti ylitöitä ja paperitehtävät oli saatava valmiiksi ennen työvuorosta lähtemistä. Pekka tulee tunnin myöhässä ja selittää myöhästymisen syynsä. Vaimolta menee hermot – hänhän on kaikki päivät lasten kanssa kotona yksin. Pekka ei tue häntä tarpeeksi, kun kaikki kaatuu päälle. Pekka reagoi tähän happamasti: Hän on juuri ollut 13 tuntisessa työvuorossa ja päivä on ollut stressaava. Hän ei kaipaa enää lisää stressiä kotona.

Tilanne ei ole aivan tavaton silloin, kun toinen omistautuu raskaalle työlle ja toinen huolehtii kodista ja lapsista. Perheen elättäjä saattaa olla sitä mieltä, että hän on se, joka tekee todella työtä perheen eteen. Kotiin päästyään hän haluaa, että häntä kohdellaan lempeästi ja huolehtivasti tai hän saa muuten vain olla rauhassa raskaan työpäivän jälkeen. Onhan oma koti turvapaikka, jossa voi rentoutua arjen vaatimuksista.

Vaimolla taas on aivan erilainen näkemys asiasta. Hän on koko päivän huolehtinut lapsista ja kodista. Hän saattaa tuntea voimakasta tarvetta puhua toiselle aikuiselle omista asioistaan, vaikka nämä asiat saattavat olla hyvin arkisia. Esimerkiksi mitä lapset ovat syöneet, mitä leikittiin päivällä, miten anoppi on puuttunut lasten kasvatukseen. On siis ymmärrettävää, jos kodinhoitorutiinien täyttämän päivän jälkeen hän haluaa jotain ihan muuta tekemistä illalla. Puolisoiden pitää pystyä ymmärtämään toistensa tarpeet tai tilanne voi kärjistyä nopeasti. (Bischof 2002, 91-92)

## **3.6 Aika**

Aikaa on valitettavasti rajallinen määrä kaikilla. Menetettyä aikaa ei koskaan saa takaisin. Mietimme usein liikaa menneisyyttä ja murehdimme tulevaisuutta. Mennyt aika on historiaa ja tulevaisuutta ei ole koskaan ollutkaan. Nykyhetki on se, jossa kaikki tapahtuu ja jolla

on merkitystä. Nykypäivänä kaikilla tuntuu olevan kiire. On trendikästä puhua kiireestä. Kiireessä unohdamme kuitenkin usein kaikkein oleellisimman. Oma aika itsemme ja läheistemme parissa.

Huolimaton ajankäyttö ja suunnitelmallisuuden puute saattavat ajaa meidät kiireiseksi. Kiire taas saattaa laukaista stressiä. Huolellinen ajankäyttö on tärkeä osa tasapainottamista. Ajankäytön hallinta edellyttää, että osaat erottaa oleelliset asiat epäoleellisista. Tavoitteiden tiedostaminen on tärkeää. Ihminen joka ei tiedä tavoitteitaan, ei voi työskennellä määrätietoisesti. (Bischof 2002, 53)

Kiire on usein suhteellinen käsitys. Ajankäyttöä hallittaessa on hyvä pysähtyä miettimään, mitkä tekijät vievät kohtuuttomasti aikaasi? Nämä ovat niin kutsuttuja ajansyöjiä. Kyse voi olla omista käyttäytymistavoistasi. Saatat käydä käsiksi tehtäviin liian byrokraattisesti. Viivyt mielelläsi liian pitkään vähemmän tärkeissä asioissa. Hajotat voimiasi, tai petät itseäsi suuntaamalla huomiosi vähemmän tärkeisiin asioihin. Olet liian perfektionisti, silloin kun ei olisi tarvetta. (Bischof 2002, 53)

Ulkoa tulevia vaikutuksia kutsutaan häiriötekijöiksi. Näitä voivat olla esimerkiksi puhelin. Jatkuva puhelimen soiminen vaikeuttaa keskittymistä tärkeisiin tehtäviin ja katkaisee keskittymisen usein kriittisellä hetkellä. Mieti, onko puhelimeen vastaaminen vaativaa työtä tehdessä niin tärkeää, että siihen on pakko vastata juuri sillä hetkellä vai voisiko sitä pitää esimerkiksi äänettömällä ja soittaa myöhemmin takaisin? Olemme usein puhelimen orjia ja jokainen pitäisi olla tavoitettavissa joka hetki.

Tunnistaessasi ajansyöjät suoritat tehtäväsi ripeämmin ja nautit niistä enemmän. Saat suurempaa tyydytystä suorituksistasi. Vapaudut huonosta omastatunnosta, jonka johdosta teit aikaisemmin mielestäsi liian vähän. Vältät jatkuvan turhautumisen ja pääset lähtemään aikaisemmin kotiin. (Bischof 2002, 54)

### 3.7 Lepo

”Suomalaisen hyvä uni tarkoittaa uneen vaipumista 10 minuutissa. Sen jälkeen rauhallinen uni kestää noin 7,5 tuntia” (Hyypä 1998, 178) Kyseinen lause löytyy teoksesta *Uni ja Vire*, joka käsittelee unen ja vireystilan tärkeyttä. Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti. Hyvä nukkuja määrittellään nukahtavan 15 minuutissa ilman unilääkkeitä, nukkuvan 7,5 tuntia ilman keskeytyksiä ja häiriöitä, heräävän aamulla pirteänä ja levänneenä eikä koe päiväväsymystä (Hyypä 1998, 21). Tätä alemmaksi menevä univaje alkaa rasittaa elimistöä. Ihminen pystyy selviytymään vähäisemmällä unilla hetken, mutta kasvava univaje alkaa heikentämään tehokkaasti ihmisen fyysistä kuin psyykkistä suorituskykyä. Vieläkään ei osata tarkkaan selittää mihin unta tarvitsemme. Tiedetään kuitenkin, että nukuttaessa ihmiskehossa tapahtuu monia elintärkeitä prosesseja.

Univajeen haitoista sen sijaan tiedetään paljon. Univaje vaikuttaa suoraan keskittymiskykyyn, koska aivot ovat väsyneet. Kentällä työskentelevät poliisit joutuvat jo vuorotyön

johdosta valvomaan tavallista pidempään. Unenpuutteen seurauksena on uneliaisuus eli unentarpeen kasvu. Tämä voidaan luotettavasti todeta päiväaikaisten EEG-mittausten avulla, eli aivosähkökäyrän seurannalla. Unentarpeen kasvu ilmenee psykologisesti väsymyksen tunteen voimistumisena. Tämä vaikuttaa ihmisen mielialaan ja synnyttää depressiivisiä piirteitä. Väsymys kasvattaa myös monella vihamielisyyden ja ärtymyksen piirteitä. (Hyypä 1998, 38)

Unenpuutteen seurauksena motivaatio ja keskittymiskyky heikentävät psyykkistä toimintakykyä selvästi. Keskittyminen ja suoriutuminen heikkenevät nopeimmin ja selvimmin pitkäkestoisissa ja yksitoikkisissa tehtävissä. Tärkeä havainto on myös se, että yksittäinen hyvin nukuttu yö, ei korjaa täydellisen toimintakyvyn toipumista. (Hyypä 1998, 38) Tämä saattaa muodostua ongelmaksi kentällä työskenteleville poliiseille, jotka eivät ehdi aina yövuorojensa puitteissa lepäämään riittävästi.

Vuorotyötä tekeville ihmisille löytyy joitain tapoja helpottaa työssä syntyvää univajetta. Helpottavia tekijöitä ovat kirkasvalo, kuten aurinko ja lamput. Satunnaiset torkut auttavat myös väsymyksessä. Vaikeuttavia tekijöitä ovat alkoholi ja lääkkeet. Usein puhutaan kuinka niin sanottu yömyssy auttaa nukahtamaan helpommin, koska se rentouttaa. Vaikka tässä olisikin jotain perää, jo pieni nautittu alkoholiannos vaikuttaa unen laatuun negatiivisesti. Alkoholi muuttaa unen fysiologisia rytmejä. (Hyypä 1998, 181)

### **3.7.1 Uupumus**

Pitkään jatkunut univaje synnyttää uupumusta. Uupumus ei itsestään synny, vaan sen takana on aina kasaantunut väsymys, krooninen uupumus.

Ajatellaan esimerkiksi, että työtä tekevä perheellinen poliisi on juuri saanut lapsen. Yöunet jäävät vähäiselle määrälle lapsen valvottaessa yöllä. Tämän seurauksena yöllä nukuttuja tunteja kertyy vain neljästä kuuteen tuntiin. Perheellisen poliisin on mentävä väsyneenä töihin, jolloin hänen vireystasonsa ei ole aivan huipussaan ja työn taso laskee. Seurauksena voi olla hitaampi työnteko sekä arviointivirheet keskittymisen heikennyttyä. Pöydällä odotettava tutkittava juttupino kasvaa entisestään ja töitä kasaantuu. Hoitamattomat työt synnyttävät entisestään stressiä. Stressihormoni vaikuttaa aineenvaihduntaan, joka edesauttaa painon nousemista. Väsyneenä ihminen on myös helposti ärtynempi. Kireä ja ärtynyt työntekijä voi vaikuttaa negatiivisesti työilmapiiriin ja tartuttaa sitä muihin työntekijöihin. Tämän seurauksena työilmapiiri heikkenee. Töiden jälkeen on jo niin väsynyt ja uupunut, ettei jaksakaan tehdä enää mitään. Päivällä tullut uusi tehtävä on ollut niin järkyttävä, että se mietityttää vielä kotisohvalla ja seuraavan yön unissa.

### **3.8 Päihteiden käyttö**

Raskas työ vaatii raskaat hovit, kuulee usein sanottavan. Alkoholin käyttö on usein vaiettu asia poliisin organisaatiossa. Eikä ihme, sillä 80% henkirikoksista ja 70% pahoinpitelystä

tehdään alkoholin vaikutuksen alaisena. Alkoholin ja väkivallan yhteys muodostuu kahdesta tavasta. Alkoholin kulutuksen kasvu pitkällä aikavälillä lisää pahoinpitelyrikoksia. Alkoholin vaikutuksen alaisena lisää väkivaltaista käyttäytymistä sekä vaaraa joutua väkivallan uhriksi. (Rikostorjuntaneuvosto, 2014) Poliisin odotetaan käyttäytyvän malliesimerkkinä muille kansalaisille. Eettisesti ajateltuna juominen ei sovi poliisin arvolle sopivaksi. Poliisit ovat kuitenkin ihmisiä, siinä missä kaikki muutkin. Valitessaan poliisin ammatin kaikkien on kuitenkin täytynyt ymmärtää mille alalle on itsensä valinnut. Mikä voisi saada kuitenkin poliisin tarttumaan pulloon? Syitä voi olla monia ja ne ovat yksilöllisiä. Poliisi joutuu näkemään työssään koko maailman kirjon. Jotkut tehtävät voivat olla henkisesti niin raskaita, että asiaa käsitellään alkoholilla. Tärkeänä tekijänä on osata vetää raja oikeaan kohtaan.

Päihteiden käyttö tapahtuu neljästä vaikuttavasta tekijästä - Odotuksista, käyttötavoista, itsekontrollista sekä ulkoisesta kontrollista (Stel 1998, 28). Odotuksilla tarkoitetaan alkoholin käytön seurauksiin liittyviä kulttuurisia ja sosiaalisia näkemyksiä. Alkoholitekevä hyväntuuliseksi tai avoimemmaksi. Käyttötavoilla tarkoitetaan tapoja, joita pidetään soveliaina. Esimerkiksi saako alkoholia nauttia ruokajuomana tai onko viikonloppuna nautittu suurempi määrä alkoholia ymmärrettävää. Itsekontrolli tarkoittaa arvojen ja normien sisäistämistä. Ihmiset saattavat kokea huonoa omatuntoa ja syyllisyyttä, jos he eivät noudata käyttäytymisnormeja. Ulkoinen kontrolli tarkoittaa alkoholin käyttöön liittyviä pakottamisia ja vaikutusmekanismeja, kuten julkisilla paikoilla esiintyminen päihtyneesti tai häiritsevästi. Jos yleisesti hyväksytyt rajat ylitetään, sanktiona voi olla sakko, joka toimii ulkopuolisen kontrollin apukeinona. (Stel 1998, 28)

Tilastoitua määrää alkoholin kulutuksesta poliisissa ei ole saatavilla. Miehillä alkoholin suurkuluttajaksi lasketaan henkilö joka käyttää vuorokaudessa yli seitsemän tai viikossa yli 24 ravintola-annosta. Naisilla vastaava lukema on vuorokaudessa viisi ja viikossa yli 16 ravintola-annosta. Suomessa suurkuluttajia arvioidaan olevan 300 000 – 500 000. Eli noin 10% koko väestöstä. (Ilta-Sanomat, 2008)

Alkoholismi on sairaus, joka voi syntyä hiljalleen. Riskitekijänä poliisille se voisi muodostua liiallisesta stressistä. Syitä sairastua alkoholismiin on kuitenkin monia, eikä syy sen syntymiseen johdu usein yksittäisestä tekijästä, vaan taustalla on usein monen eri tekijän summa. Pitämällä muut elämän osa-alueet hyvin hallussa, riski tarttua pulloon myös pienenee.

### **3.9 Epäterveellinen ruokarytmi ja ravinto**

Partion ajaessa keikalta toiselle, voi syöminen jäädä välistä moneksi tunniksi. Riittävällä ja hyvällä ravinnon saannilla voidaan estää tehokkaasti väsymyksen tunnetta. Hyvän elämäntapojen ohella syömiä ravintoa vaikuttaa toimiiko aineenvaihduntasi hyvin vai huonosti. (Jaakkola 2012, 161) Hyvä aineenvaihdunta tuo energisen tunnetilan ja auttaa jaksamiseen. Pelkästään oikealla ruokavaliolla voidaan vaikuttaa siihen, miten ihminen jaksaa keskittyä

ja tuntee itsensä pirteäksi. Oikeanlainen ravinto sisältää riittävästi hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa.

Hiilihydraatit voidaan jakaa kahteen eri ryhmään. Nopeisiin ja hitaisiin. Nopeat hiilihydraatit nostaa verensokeria nopeasti ja väsyttää. Nopealla verensokerin nousulla on riskinsä. Puhutaan insuliinipiikistä kehoon, jolloin keho saa energiapiikin. Keho pyrkii pitämään verensokerin tasaisena. Poliiseilla ongelmaksi tämä saattaa muuttua, kun syömiseen tulee pitkiä taukoja. Verensokerin taso laskee huomattavasti, jos on syömättä pitkään. Keho alkaa säästämään energiaa ja aineenvaihdunta hidastuu. Jos tämän jälkeen päättää syödä hiilihydraattirikkaan ravinnon, kehon insuliinitaso nousee äkillisesti. Tämän seurauksena verensokeri nousee ensin korkeaksi, jonka jälkeen se romahtaa. Seurauksena on usein väsymys.

Verensokerin ja aineenvaihdunnan tasaisena pitäminen vaatii säännöllistä ruokavaliota. On tietenkin mahdoton syödä säännöllisesti, jos siihen ei ole tilaisuutta. Kuitenkin pienillä muutoksilla voi olla isoja seurauksia. Oma ehdotukseni tähän ongelmaan olisi eväiden ottaminen mukaan johonkin laukkuun. Laukussa olisi hyvä olla aina mukana esimerkiksi pussillinen manteleita, hedelmiä ja shakerissa 30-60g proteiinijauhetta. Tällä voisi varmistua, ettei ruokailuun pääse tulemaan liian pitkiä taukoja ja verensokeri pysyy tasaisena.

### **3.10 Työilmapiiri**

Työilmapiiri on tärkeä osa töissä jaksamista. Onhan aina mukavampaa mennä työpaikalle, jossa tuntee kuuluvansa joukkoon kuin olevansa ulkopuolinen. Huono työilmapiiri synnyttää stressiä, laskee työntekijöiden motivaatiota, heikentää luottamusta ja laskee työn tulosta. Kaikki ominaisuudet, jotka ovat tärkeitä poliisille. Työhyvinvoinnin merkitystä ei voi painottaa riittävästi poliisissa.

”Työpaikan kokonaisvaltaisella kehittämisellä on paljon suurempi vaikutus stressinhallintaan kuin yksittäisiä ihmisiä koskevilla kehittämistoimilla. Työstressin vähentämiseen tarvitaan useimmiten myös muita kuin työntekijän omia toimia.” (Manka 2015, 105)

### **3.11 Resurssit**

Poliisin keskuudessa resursseista on ollut paljon puhetta viime aikoina. Poliisi saa käyttöönsä vuosittain tietyn verran rahaa, jonka turvin sen on budjetoitava vuotuinen menekki. Rahaan sisältyy kaikki poliisin organisaatiossa lasketut menot. Menot koostuvat kaluston hankinnasta ja ylläpidosta, työntekijöiden palkasta, koulutuksista jne. Budjetoinnin arvioinnissa nousevat arvoon tilastoinnit. Mikä on riittävä määrä henkilökuntaa tietylle alueelle, jotta se pystyy hoitamaan poliisin tehtäviä uskottavasti. Kuinka paljon esimerkiksi ajoneuvoja täytyy korjauttaa, huoltaa tai hankkia.

Yksi merkittävä ja helppo tapa leikata budjetoinnissa on henkilöstön määrä, koska palkat ovat helposti laskettavissa. 2016 vuonna poliiseja oli 7200. Poliisien määrän odotetaan

laskevan edelleen tulevaisuudessa. Voimassa olevien päätösten perusteella poliisimiesten määrä vähenisi 850 henkilötyövuodella 2020 vuoteen mennessä. (Poliisin vuosikertomus 2016, 3). Resurssien on siis tarkoitus kaventua entisestään poliisien määrällä. Tämä asettaa suuria haasteita koko poliisiorganisaatiolle.

Suomen poliisiin luotetaan edelleen erittäin paljon. 2016 tehdyssä tutkimuksessa 96 % suomalaisista luottaa poliisiin. (Poliisin vuosikertoma 2016, 4). Poliisi nauttii siis suurta luottamusta kansalaisten keskuudessa ja se on arvostettu ammatti Suomessa. Tämä on tärkeä ominaisuus poliisissa ja sitä pitää vaalia. Vähenevällä poliisien määrällä odotusten täyttäminen on kuitenkin entistä haasteellisempaa. Tämä luo osaksi yhden suuren uhkaku- van jokaiselle poliisille ja koko poliisiorganisaatiolle. Poliisin odotetaan hoitavan tehtävät aina yhtä hyvin kuin aikaisemminkin, mutta vähemmällä miesmäärällä. Toistaiseksi poliisi on selvinnyt haasteesta hyvin, mutta kuinka kauan. Tutkimuksessani resurssit nousivat suureksi puheenaiheeksi.

## **4 KYSELYTUTKIMUS**

### **4.1 Kyselytutkimuksen otanta**

Kyselytutkimus tehtiin Lohjan poliisiasemalle. Lohjan poliisiasema kuuluu Länsi-Uudenmaan poliisilaitokseen. Henkilöstöä Lohjan poliisiasemalle on noin 100. Pääpoliisiasema sijaitsee Espoossa. Tutkimukseen vastanneita oli 22 henkilöä, joista 11 oli hälytys- ja valvonta sektorilla, 10 tutkinta ja rikostorjunta sektorilla ja yksi asiakas- ja lupavalvonta sektorilla. Vastanneista 16 oli miehiä ja kuusi naisia. Poliisin perustutkinnon suorittaneita oli 14 henkilöä, poliisin AMK-tutkinnon suorittaneita viisi ja muun koulutuksen saaneita henkilöitä oli kolme.

### **4.2 Kyselyn rakenne**

Kysely koostui 37 eri kysymyksestä. Kysymykset koostuivat erilaisista uhkakuvista, joita on poliisin ammatissa. Olen käynyt samoja uhkatekijöitä läpi teoreettisella pohjalla aiemmin luvussa 3. Vastausvaihtoehtona käytettiin suurimmaksi osaksi viisiportaista vastausvaihtoehtoa, joista piti valita omasta mielestä lähin vaihtoehto. Vastausvaihtoehdot olivat: 1. Ei koskaan, 2. harvoin, 3. joskus, 4. usein sekä 5. jatkuvasti. Vastausvaihtoehdoja ei ollut rajattu tarkemmin. Ihmisillä on luonnollisesti eri käsitys esimerkiksi käsitteestä joskus. Toiselle se voi tarkoittaa ihan eri määrää kuin toiselle.

Vastauksia hyödynnettiin käyttämällä prosenttilukemaa mittarina, sekä muutamissa kohdissa keskiarvoa, jolla pystytään luomaan yleiskäsitystä. Osassa kohdissa on erotettuna kentän puolen työntekijät ja tutkinnan puolen työntekijät erilaisen työnkuvan takia. Muun hallinnollisen ja luvanvaraisen puolen vastanneita oli vain yksi henkilö, joten tämän vastauksia ei ole eroteltu omaksi osaksi ollenkaan, vaan käytetty koko vastaajamäärän vastauksissa. Lisäksi, koska Lohjan poliisiasema on kooltaan sen verran pieni, tuloksissa ei paljas-



teta onko henkilö lupapuolella vai asiakaspuolella työtehtävissä, vastaajan anonyymin turvaamiseksi.

Tuloksissa pyrittiin saavuttamaan suuntaa antava käsitys eri uhkatekijöistä. Uhkatekijä on itsessään laaja käsite ja jokainen tulkitsee eri uhkatekijät oman kokemuksensa perusteella eri tavalla. Siksi tuloksia kannattaa tarkastella enemmänkin suuntaa antavina, kuin liian tarkkana absoluuttisena totuutena. Vastaukset annettiin anonyymina, jolloin vastaukset olisivat mahdollisimman rehellisiä ja lähellä totuutta.

Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, jossa analysoitiin kysymysten pohjalta saatuja numeraalisia vastauksia. Saatuja tuloksia analysoitiin prosentuaalisesti sekä keskiarvallisesti. Eri kohdissa on kerrottu milloin niitä on hyödynnetty.

## **5 TULOKSET**

### **5.1 Oma henki ja terveys**

Oman hengen ja terveyden uhka rajattiin fyysisiin voimankäyttötilanteisiin tai niiden uhaan ja niistä seuranneisiin tunnetiloihin. Vastanneista kaikki ovat kokeneet tullessa fyysisesti sekä henkisesti uhatuksi työtehtävissään jossain määrin. Vastaus ei tule yllätyksenä, kun tiedetään poliisin joutuvan kohtaamaan aggressiivisiä ja hankalia asiakkaita välillä työssään.

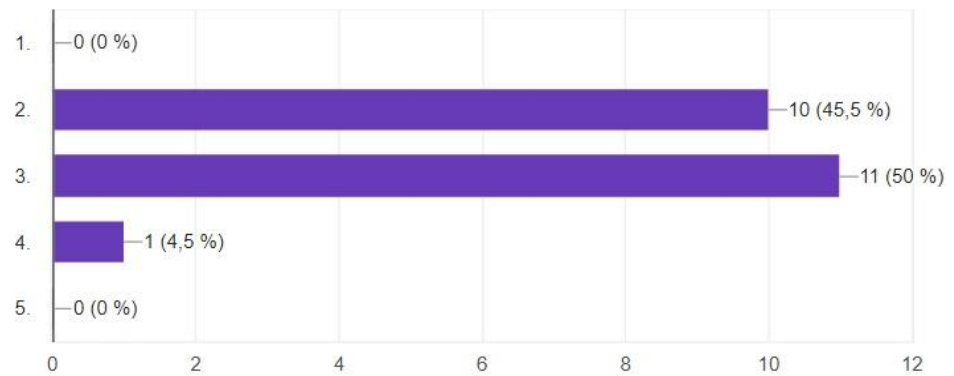
Ampuma-aseeseen on joutunut varautumaan 55 % vastanneista, jossain kohtaa uraansa. Tällöin puhutaan jo korkean stressin tilasta. Jotakin muuta voimankäyttövälinettä kuin ampuma-asetta on joutunut käyttämään 77%. Muita voimankäyttövälineitä ovat teleskooppi-patukka, oc-sumutin, taser eli sähkölamautin ja käsiraudat.

Ampuma-aseeseen varautuneista 92 % on jäänyt vaivaamaan jokin uhkakuva työvuoron päätyttyä. Kaikkiaan 86 % vastanneista on jäänyt vaivaamaan jokin uhkakuva työvuoron päätyttyä. Huomion arvoista on, että eniten mietityttämään jäänyt uhka työtehtävissä on kuitenkin ollut oma yksityisyys 33% tapauksista. Seuraavana on vasta ollut oma henki ja terveys 29% tapauksista. Alle neljännes (24 %) on mennyt läheisen henkeen ja terveyteen.

Runsas neljännes (27 %) vastanneista on joutunut olemaan sairauslomalla työssä tapahtuneen tilanteen vuoksi jossain kohtaa uraansa.

## 7. Oletko kokenut fyysistä uhkaa työtehtävissä?

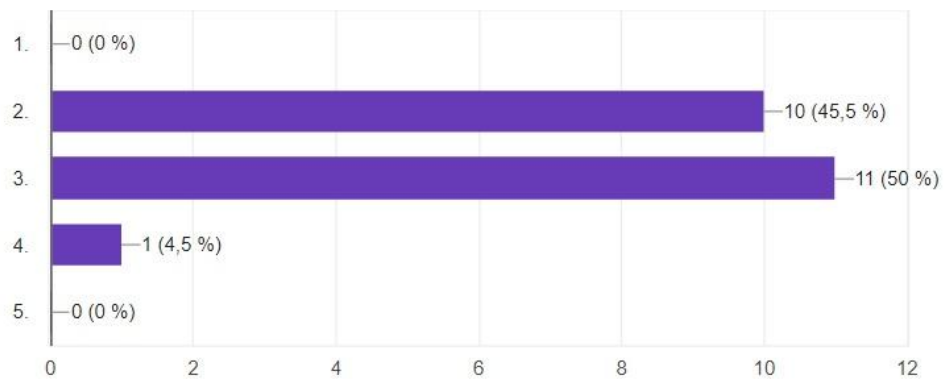
22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

## 8. Oletko kokenut henkistä uhkaa työtehtävissä?

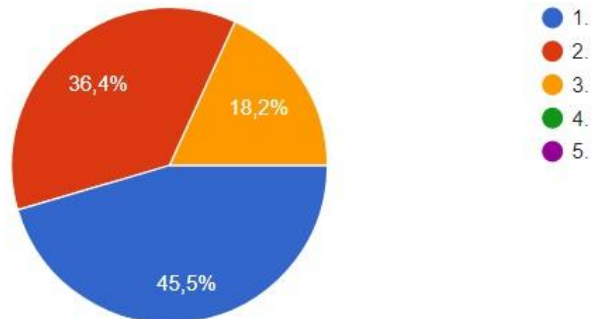
22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

### 9. Oletko joutunut varautumaan ampuma-aseeseen työtehtävissä?

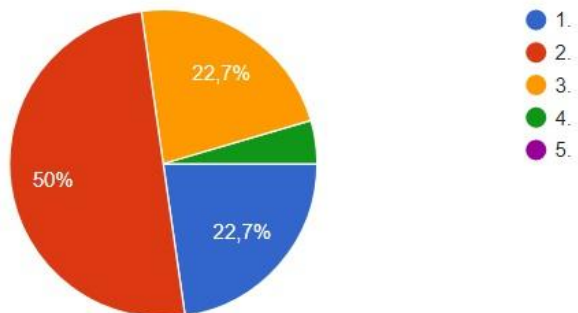
22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

### 10. Oletko joutunut käyttämään jotakin muuta voimankäyttövälinettä kuin ampuma-asetta työtehtävissä?

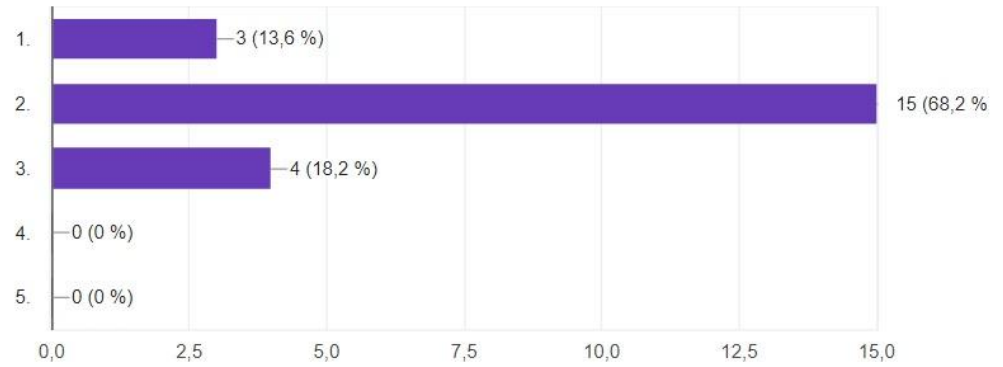
22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

### 11. Onko jokin työtehtävistäsi jäänyt uhkakuva vaivaamaan sinua työvuoron päätyttyä?

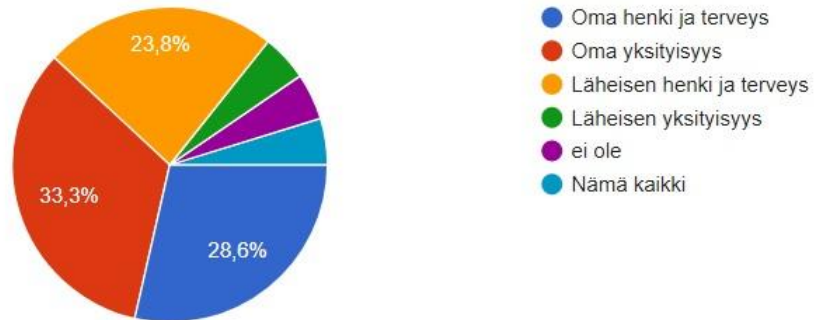
22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

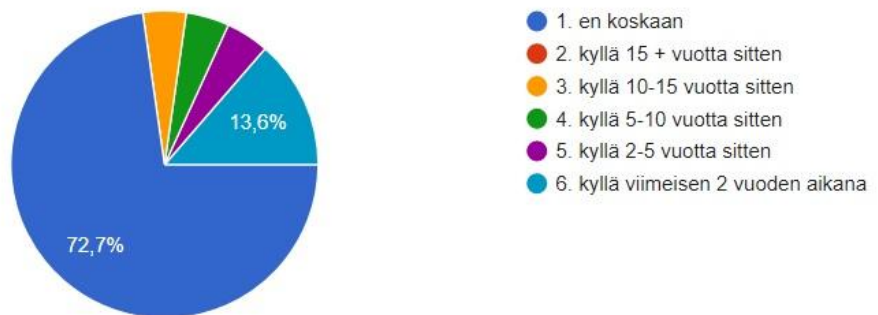
## 12. Onko joku seuraavista vaihtoehdoista jäänyt vaivaamaan sinua?

21 vastausta



## 22. Oletko joutunut olemaan sairauslomalla työssä tapahtuneen tilanteen vuoksi?

22 vastausta

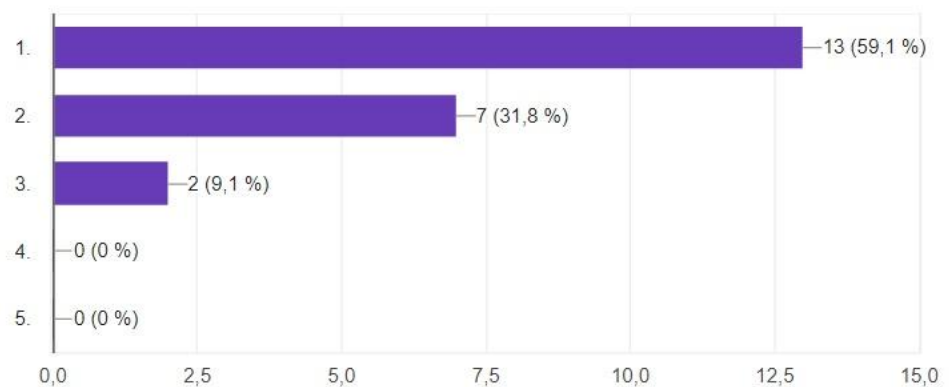


## 5.2 Läheisen henki ja terveys

Vastanneista 40 % on kokenut läheisensä tulleen uhatuksi työnsä takia. Näistä kuitenkin 78 % pitää tapauksia harvoin tapahtuneena. Yksi hyvä keino ennalta-ehkäistä tätä uhkaa on turvakielto eli osoite- ja yhteistietojen salaaminen. Vastaajista 55 % on tehnyt tämän.

### 13. Oletko kokenut läheisesi tulleen uhatuksi työsi takia?

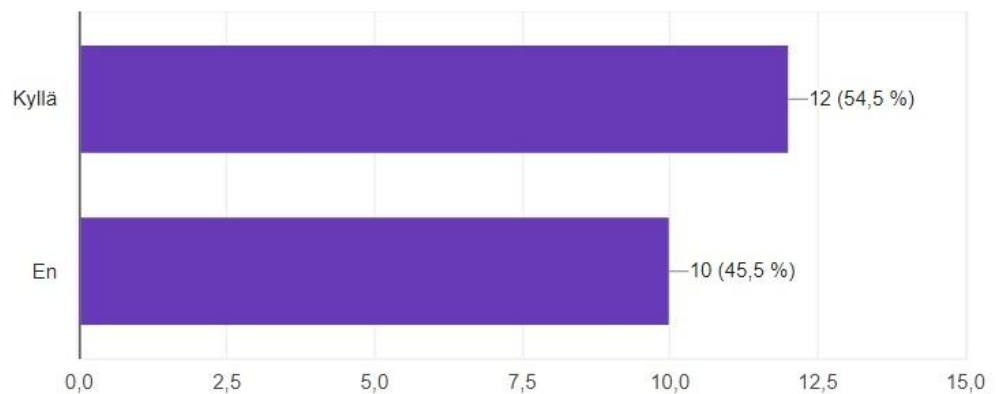
22 vastausta



1. Ei koskaan 2. Harvoin 3. Joskus 4. Usein 5. Jatkuvasti

### 38. Oletko piilottanut osoite- ja yhteystietosi?

22 vastausta



1. Ei koskaan 2. Harvoin 3. Joskus 4. Usein 5. Jatkuvasti

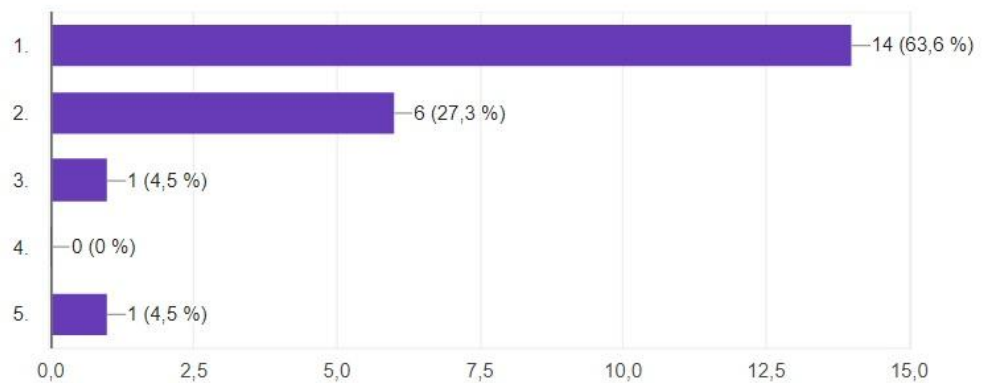
### 5.3 Läheisen negatiivinen suhtautuminen työhön

Läheisen suhtautumista työhön ei pidetty kyselyssä suurena uhkana. Vastanneista reilusti yli puolet (64 %) katsoi ettei läheinen suhtaudu koskaan negatiivisesti poliisin työhön. Alle kolmannes (32 %) koki läheisensä suhtautuvan harvoin tai joskus negatiivisesti poliisin työhön. Kysyttäessä vaikuttaako se työssä jaksamiseen 73 % mielestä se ei vaikuttanut lainkaan.

Kysymyksessä kysyttiin poliisin omaa mielipidettä asiasta, joten emme voi tietää varmuudella, mitä läheinen tosiasiallisesti on mieltä. Vastausten pohjalta voidaan kuitenkin päätellä, ettei läheisen suhtautumista työhön voida pitää kovin suurena uhkana ainakaan yleisellä tasolla. Toki poikkeustapauksia voi aina olla. Esimerkkinä yhden vastanneiden mielestä läheisen suhtautuminen on jatkuvasti negatiivista.

#### 14. Suhtautuuko joku läheisesi negatiivisesti työhösi?

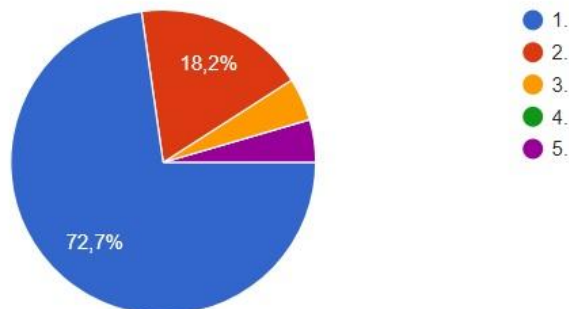
22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

#### 15. Vaikuttaako se sinun työn tekoon tai työssä jaksamiseen?

22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

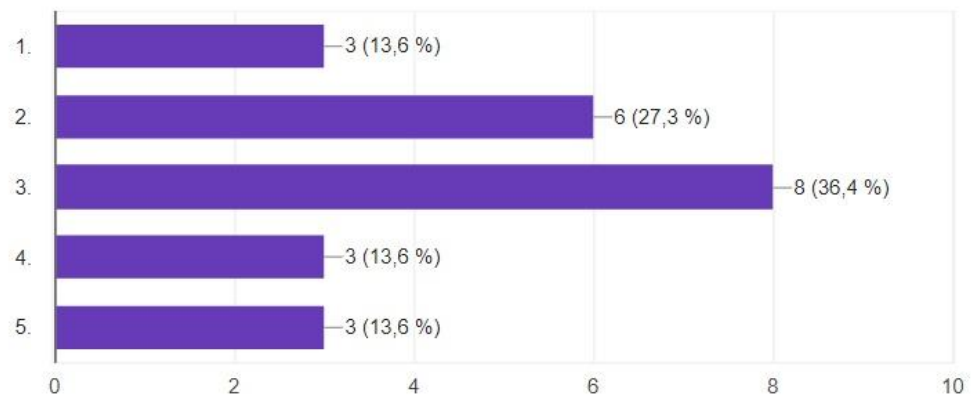
## 5.4 Stressi

Tutkimuksissa selvisi, että stressi on olennainen osa poliisin työtä. Vastanneista jopa 86 % kokee stressiä työnsä takia. 27 % koki stressiä usein tai jatkuvasti. Lähes siis kolmannes kaikista vastanneista. Stressiä on kuitenkin vaikea mitata, sillä jokainen kestää eri määrän stressiä, ennen kuin sillä on negatiivisia seurauksia. Voidaan kuitenkin tehdä johtopäätös, että poliisi joutuu työskentelemään olosuhteissa, jotka voivat edistää stressin muodostumista.

Liian suuri vastuu mitattiin myös tutkimuksessa. Vastanneista 73 % on kokenut kantamaan liikaa vastuuta jollain tasolla. 50 % vastanneista pitää tätä kuitenkin vain harvoin tapahtuneena.

### 17. Koetko stressiä työn takia?

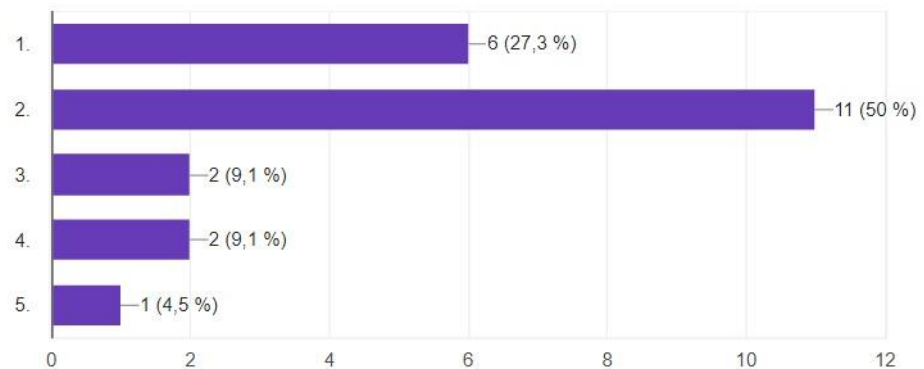
22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

### 18. Joudutko kantamaan mielestäsi liikaa vastuuta?

22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti



## 5.5 Työuupumus ja lepo

Työuupumuksen määrä suhteessa lepoon oli hyvin havaittavissa tutkimuksessa. Vastanneista 73 % koki työuupumusta jossain määrin. Vastaavasti kysyttäessä kokiko henkilö itsensä väsyneeksi, vain 18 % vastasi ettei koskaan tuntenut itseään väsyneeksi. 27 % koki itsensä väsyneeksi usein. Melkein siis kolmannes. Kaikista tutkituista uhista poliisin henkilökohtainen jaksaminen oli kaikista suurin uhka poliisin ammatissa.

Jopa 64 % vastanneista kertoi nukkuneensa mielestään riittävästi vain joskus tai harvoin. Vain 36 % vastanneista poliiseista kertoi nukkuneensa mielestään riittävän usein. Tämä antaa käsityksen, että joka kolmas työntekijä tekee töitä virkeänä ja hyvin levänneenä. Ehkä tässä olisi asia, johon yksittäinen poliisi voisi vaikuttaa omalta osaltaan työssä jaksamiseen.

Kentän ja tutkinnan välillä oli mielenkiintoisia erilaisuuksia työuupumuksen kohdalla. Otin keskiarvomittauksen luodakseni yleiskäsitystä kysymyksistä.

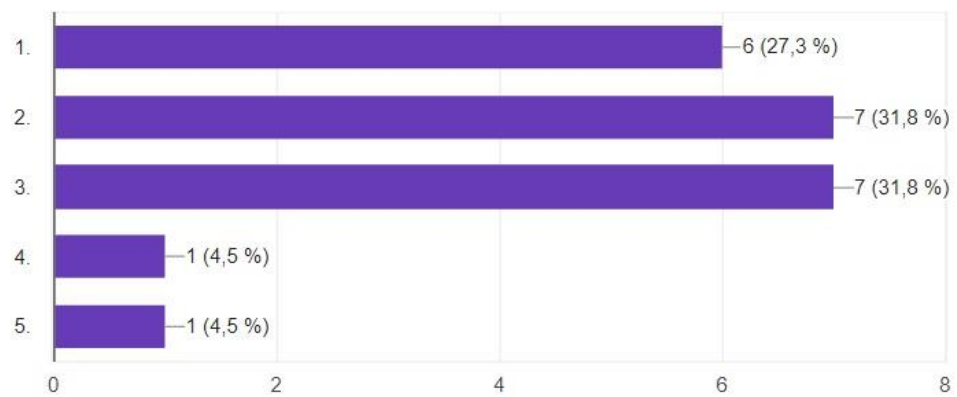
Kysymyksessä 19: Onko sinulla työuupumusta kentän keskiarvoksi muodostui 2,1. Tutkinnan puolella luku oli 2,3. Työuupumusta oli havaittavissa tutkinnan puolella siis hieman enemmän.

Kysymyksessä 20: Tunnetko itsesi väsyneeksi? Kentän puoli sai keskiarvoksi 2,45, kun taas tutkinta sai 2,8. Luku oli taas suurempi.

Viimeisessä kysymyksessä 21: Saatko nukuttua mielestäsi riittävästi – kentän puoli sai 3,27 keskiarvoksi, kun tutkinta sai 2,4. Jokaisella mittarilla tutkinnan puoli menestyi heikommin. Tutkimus tukee työuupumuksen sidonnaisuutta riittävään määrään lepoon. Keskiarvoa tutkimalla, kentällä vuorotyötä tekevien poliisien vireystila ja lepo oli parempi, kuin päivittäin työtehtävissä olevilla tutkijoilla.

## 19. Onko sinulla työuupumusta?

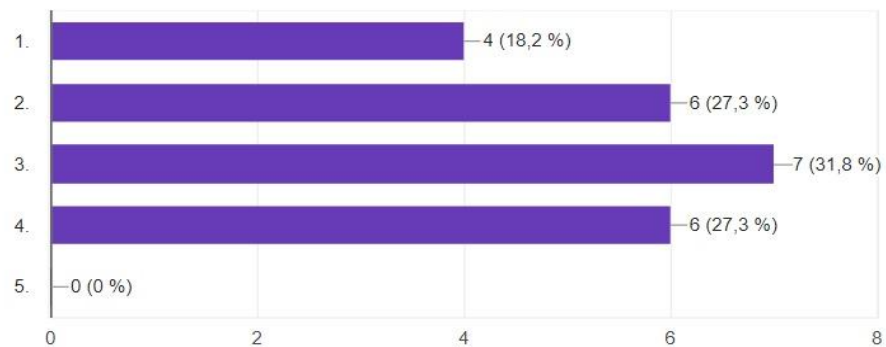
22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

## 20. Tunnetko itsesi väsyneeksi?

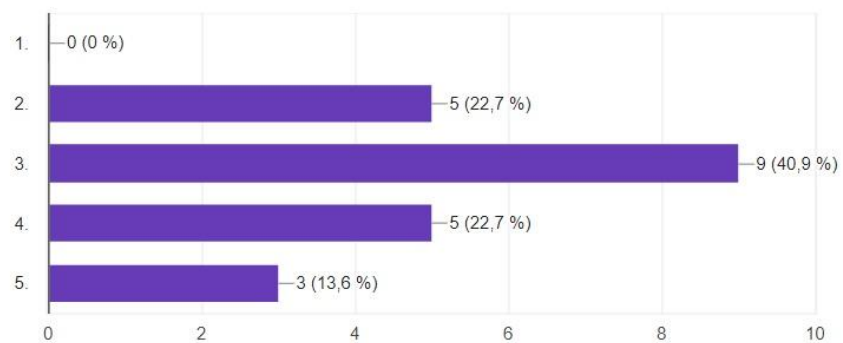
22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

## 21. Saatko nukuttua mielestäsi riittävästi?

22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

## 5.6 Työ ja perhe-elämän erottaminen sekä vapaa-aika

Vastanneista jopa 68% kertoi, että aikaa jää riittävästi oman perheensä kanssa vain joskus tai harvoin. 55% mielestä omiin harrastuksiin jäi aikaa joskus tai harvoin. Kentällä työkentelevien vuorotyötä tekevien poliisimiesten ja tutkinnan puolella olevien tutkijoiden työajat eroavat toisistaan huomattavasti. Tutkimuksessa otettiin tämä huomioon ja tarkasteltiin vaikuttavatko työajat vapaa-aikaan.

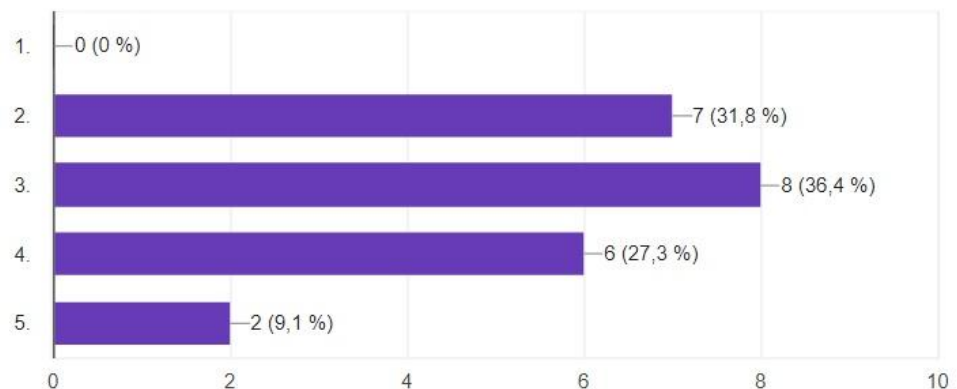
Kysyttäessä onko sinulla mielestäsi riittävästi aikaa perheen kanssa, vuorotöissä olevista poliiseista vastasi 36% harvoin. Vastaava luku tutkijoilla oli 20%.

Kysyttäessä jääkö sinulla riittävästi aikaa ja voimavaroja omiin harrastuksiin vuorotöissä olevista poliiseista vastasi 27% harvoin. Tutkijoilla tämä luku oli jälleen 20%.

Vuorotyöt näyttävät vaikuttavan enemmän negatiivisesti poliisin vapaa-aikaan kuin tutkijan tehtävissä olevilla. Otanta on kuitenkin niin pieni, ettei sillä pysty saamaan luotettavaa vastausta tähän kysymykseen. Vuorotyötä tekevien poliisien haasteena on kuitenkin yövuorot ja pidempi aika työvuorossa kerralla. Jos puoliso tekee myös vuorotyötä, työajat saattavat mennä pahasti ristiin, jolloin yhdessäoloaika jää vähäisemmälle.

### 24. Onko sinulla mielestäsi riittävästi aikaa perheen kanssa?

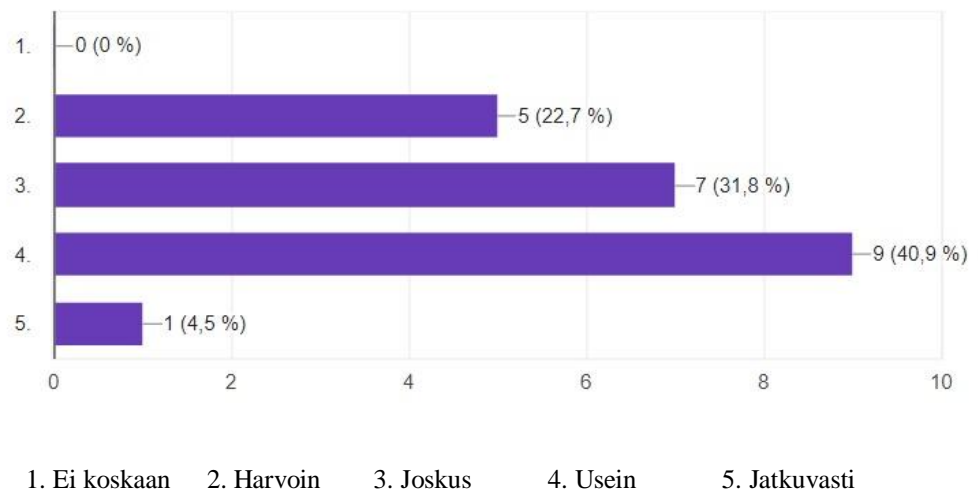
22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

## 27. Jääkö sinulla riittävästi aikaa ja voimavaroja omiin harrastuksiisi?

22 vastausta

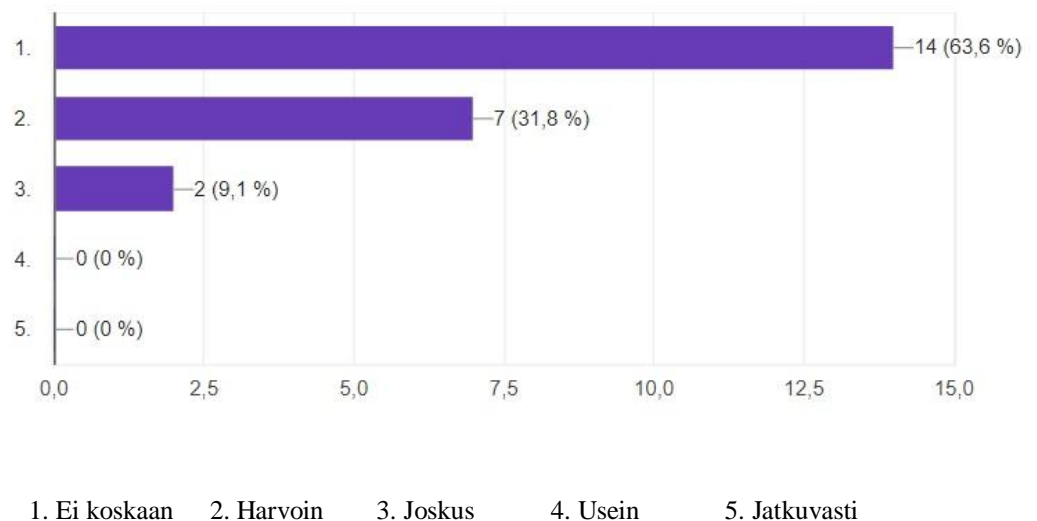


### 5.7 Päihteiden käyttö

Tutkimuksessa päihteiden käytössä ei ilmennyt suurta uhkaa. 64% vastasi, ettei työ ole lisännyt päihteiden käyttöä ja 32% vastasi sen lisännen vain harvoin.

## 28. Onko työ lisännyt päihteiden käyttöä?

22 vastausta

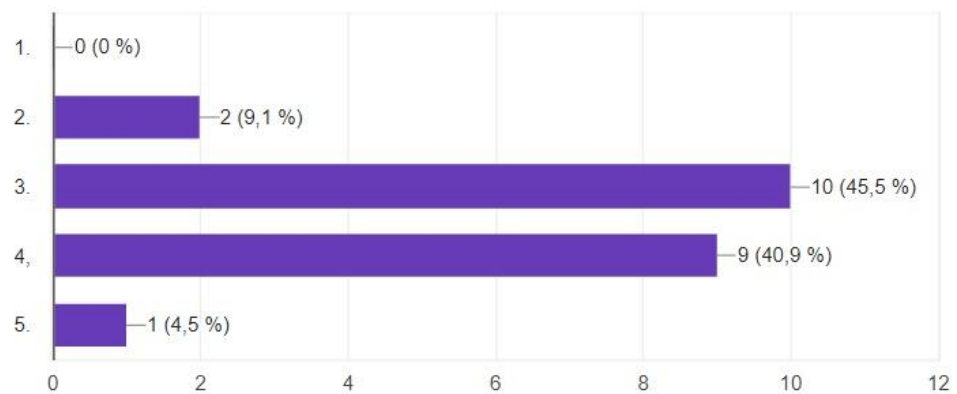


## 5.8 Epäterveellinen ruokarytmi ja ravinto

Vastanneista 55% kertoi syöneensä terveellisesti työvuoron aikana joskus tai harvoin. Painon nousu uran aikana näyttää vaikuttavan myös poliisiin. Nimittäin 82% vastanneista kertoi painonsa nousseen enemmän tai vähemmän uran aikana. Painon nousuun vaikuttavat elämäntavat ja työtoverit. Voi olla vaikea kieltäytyä syömästä nälkäisenä herkullista hamppurilaisateriaa työtoverin sellaista ehdottaessa. Painon nousu ei ole kuitenkaan merkittävä uhka työnteossa, jos lihavuus ei muodostu sairaalloiseksi ylipainoksi.

### 29. Syötkö mielestäsi terveellisesti työvuoron aikana?

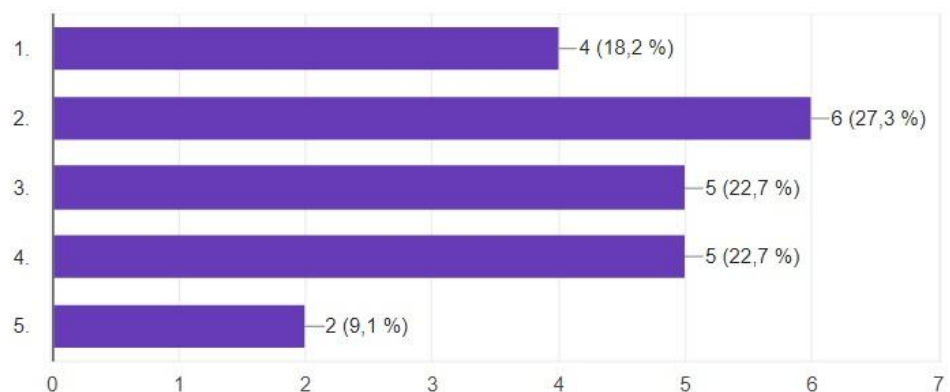
22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

### 30. Oletko saanut lisää painoa työurasi aikana?

22 vastausta



1. Ei koskaan    2. Harvoin    3. Joskus    4. Usein    5. Jatkuvasti

## 5.9 Työhyvinvointi

Työhyvinvoinnissa erotin kentän ja tutkinnan sektorit keskenään, koska työtehtävät poikkeavat keskenään paljon toisistaan. Kysymyksessä 31. kysyttiin työntekijöiden tyytyväisyyttä omaan työhönsä. Laskin keskiarvot molemmista sektoreista erikseen. Pisteytyksessä 1 tarkoitti tyytymätöntä ja 5 tyytyväistä. Tutkimuksessa selvisi, että kentällä työskentelevät poliisit olivat enemmän tyytyväisiä työhönsä, kuin tutkinnan puolella. Kentän keskiarvoksi muodostui 3,9, kun taas tutkinnan puolella lukema oli 3,4.

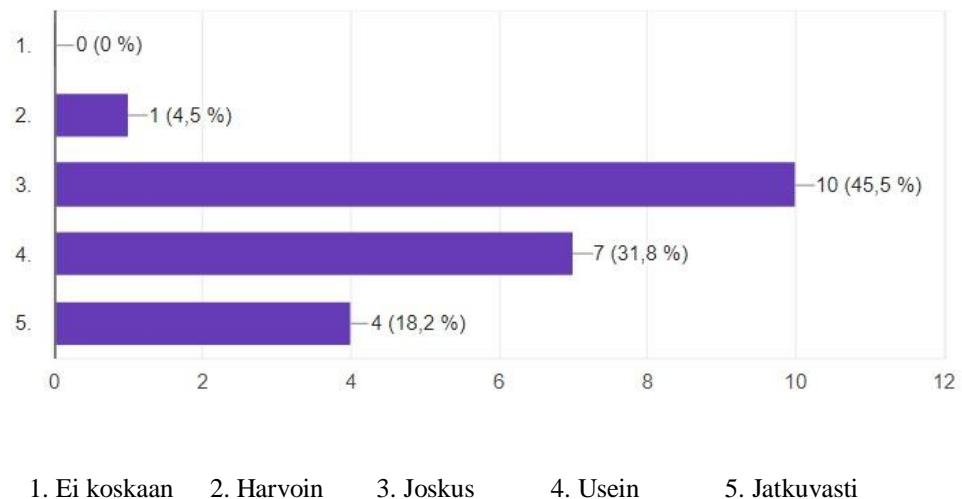
Kysymyksessä 32. kysyttiin, onko palkka sopiva työn vaativuuteen nähden. Vastaukset olivat molemmissa samankaltaisia kentän saadessa 1,8 ja tutkinnan 1,9. Molemmilla sektoreilla koettiin palkan olevan liian pieni työn vaativuuteen nähden.

Kysymyksessä 33. kysyttiin työilmapiiristä. Tässä kysymyksessä kentän puoli sain huommat pisteet, kuin tutkinnan puoli. Kenttä sai 3,5, kun taas tutkinta sai 3,8. Syytä tähän ei ole tiedossa. Lohjalla tukinta on jaettu kahteen eri ryhmään. Pitkäkestoiseen ja lyhytkestoiseen. Kenttä on jaettu neljään eri ryhmään. Tutkinnan ryhmät ovat pienempiä, mitä ne ovat kentällä. Pienempi ryhmä saattaa muodostua tiiviimmäksi, mikä selittäisi paremmaksi muodostuneen työilmapiirin tutkinnassa kuin kentällä.

Alla olevat pylväs diagrammit koostuvat kaikkien sektoreiden vastauksista.

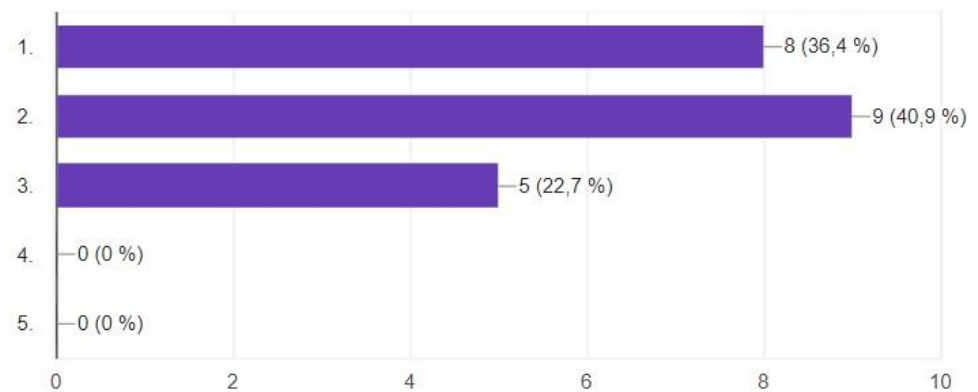
### 31. Oletko tyytyväinen työhösi?

22 vastausta



### 32. Onko palkka mielestäsi sopiva työn vaativuuteen nähden?

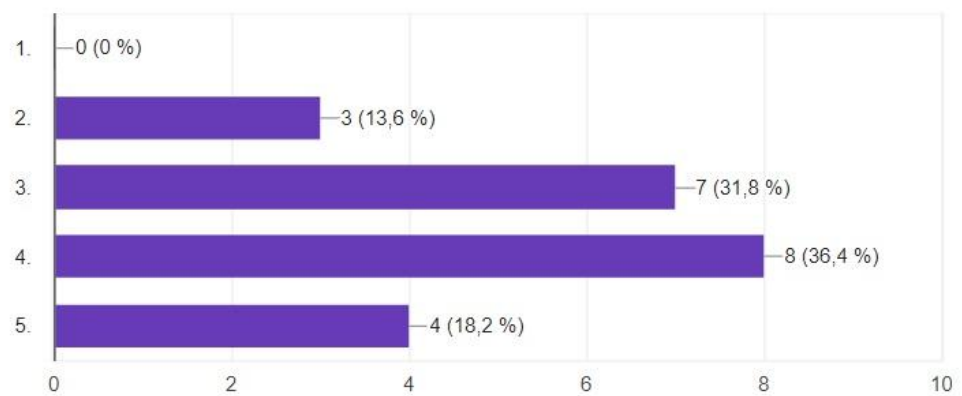
22 vastausta



1. Ei koskaan   2. Harvoin   3. Joskus   4. Usein   5. Jatkuvasti

### 33. Onko työilmapiiri mielestäsi hyvä?

22 vastausta



1. Ei koskaan   2. Harvoin   3. Joskus   4. Usein   5. Jatkuvasti

## 5.10 Resurssit

Resursseihin ei liittynyt suoraa kysymystä tutkimuksessa. Vastanneilta kysyttiin kuinka työhyvinvointia voisi jotenkin kehittää sekä voisiko työssä syntyviä uhkakuvia ennaltaehkäistä mitenkään? Vastauksena toimi vapaa vastauskenttä. Seuraavaksi alla on suoria lainauksia saaduista vastauksista liittyen poliisin resursseihin.

*” Ongelmana on mielestäni liian vähäiset resurssit. Työt joudutaan hoitamaan liian vähäisellä henkilöstö määrällä. Työtä on niin paljon, että työmäärästä ei tule selviämään missään järkevässä ajassa. Minulla on mielikuva, että työt ei jakaudu tasaisesti, vaan joitakin henkilöitä kuormitetaan toisia enemmän. Tämä vaikuttaa negatiivisesti työpaikkahenkeen ja hyvinvointiin. Tilannetta parantaisi, jos lisää henkilöstöä palkattaisiin ja työt jaettaisiin tasaisesti”*

*” Ottamalla pääpoliisiasemalla paremmin huomioon sivupoliisiasemien resurssitilanteen ja työntekijöiden jaksamisen. Smartum-kortin lopettaminen oli viimeinen pisara työhyvinvoinnin huomioonottamisessa. Työhyvinvointi on vain kaunis sana herrojen papereissa.”*

*” Johtajien pitää olla kiinnostuneita alaisistaan eikä pelkistä tuloksista. Raha ei saa olla työturvallisuuden ja koulutuksen ja henkilöstön esteenä työssä ja organisaatiossa missä ei ole tavoitteena tuloksen tekeminen vaan valtion sisäinen turvallisuus. Nyt tilanne on näin ja vika on Suomen päättäjissä ja poliisihallituksessa. Henkilöstön vähäisyyden takia kaikki palaa loppuun kohta ja porukkaa lähtee kesken pitkien urien muihin hommiin.”*

*” Henkilöstövaje heikentää työhyvinvointia monella epäsuoralla tavalla - Työ muuttuu perusluonteeltaan kiireisemmäksi / stressaavammaksi. Tietoisuus siitä, että resurssipulan vuoksi organisaatio jättää perustehtäviään tekemättä heikentää luottamusta omaan työnantajaan”*

*” Riittävät resurssit harjoituspäiviin, suojavälineiden saanti, työvuorolistojen tekeminen työntekijälähtöisesti, työntekijä sovitetaan työhön, riittävät resurssit kentälle. Tällä hetkellä etäisyydet tukipartioihin on työturvallisuusriski!!!”*

*” Päättäjien on ymmärrettävä ettei näillä nykyisillä poliisimäärillä pärjätä kovin pitkään. Poliisien määrän jatkuva laskeminen ja tehtävämäärien lisääntyminen on sellainen yhtälö, joka tulee aiheuttamaan osaltaan kaikkia yllämainittuja uhkakuvia”*



## 6 OMAT JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kävin opinnäytetyössäni eri uhkatekijöitä, jotka ovat mielestäni eniten pinnalla poliisin työssä. Erilaisia uhkia löytyy varmasti huomattavasti enemmänkin. Poliisin työ mielletään usein vaaralliseksi, koska poliisit joutuvat menemään tilanteisiin ja paikkoihin, joissa vaara voi olla aina läsnä. Poliisissa työturvallisuus pyritään kuitenkin aina asettamaan etusijalle. Vuonna 2016 poliisi hoiti yli miljoona hälytystehtävää (Poliisin vuosikertomus 2016, 3). Yhdestä näistä tehtävistä poliisi menetti hengen. Määrään suhteutettuna selvittiin vähällä. Yksikin tapaus on kuitenkin aina liikaa.

Poliisin ammatin vaarallisuudesta huolimatta, oman hengen ja terveyden vaaraa ei pidetty suurimpana uhkana saatujen vastausten perusteella. Suurimmat uhat koostuivat arkisista asioista, jotka ovat varmasti ihan missä tahansa työssä usein keskeisimpiä uhkatekijöitä.

Kyselyssäni nousi esille kaksi eri uhkaa selvästi korkeammalle ennen muita uhkia. Nämä olivat työuupumus ja stressi. Työuupumusta piti hieman alle puolet (45 %) uhkana omassa työssään ja stressiä noin kolmannes (32 %). Työuupumus ja stressi ovat uhkia, jotka ovat vahvasti sidoksissa keskenään.

Kyselyn viimeisessä monivalintakysymyksessä poliisit saivat valita eri uhkia, joita he pitivät uhkana omassa työssään. Alla olevassa kaaviossa on listattu kaikki uhkatekijät, joita poliisit ovat valinneet. Poliisi pystyi valitsemaan useamman eri uhan. Näin ollen yksi vastaaja pystyi valitsemaan esimerkiksi työuupumuksen ja stressin. Alla oleva kaavio kuvaa kaikkien valittujen uhkatekijöiden jakauman.



Kyselyn vapaissa kysymyskentissä työuupumukseen viitattiin usein sanalla resurssi. Tällä viitattiin usein liian vähäiseen henkilöstömäärään. Poliisien jatkuva vähentäminen on yleisesti tiedossa. Suomessa on vähiten poliiseja suhteutettuna kansalaisten määrään koko Euroopassa (Poliisin vuosikertomus 2016, 3). Mielestäni tämä uhkatekijä ei koske enää pelkästään yksittäistä poliisia, vaan se asettaa isomman uhan koko poliisiorganisaatiolle.

Seurauksena liian vähäisestä henkilömäärästä pelkästään tutkinnan puolella tulee olemaan:

- Tutkimattomien rikosten määrän nouseminen
- Tutkinnan laadun kärsiminen
- Henkilöstön loppuun palaminen.

Jos selvitettäviä rikoksia tulee enemmän, kun niitä keretään tutkimaan, syntyy väijäämättä tilanne, jossa vähemmän tärkeät jutut joutuvat odottamaan kunnes kiireelliset ja tärkeät jutut on ensin ratkaistu. Juttuja kertyy yhdelle tutkijalle niin paljon, ettei kaikkia tutkittavina oleviin juttuihin keretä paneutumaan niin tarkasti, kuin niihin olisi syytä. Jokainen tutkija on virkavastuussa tutkimaan omat juttunsa ajallaan ennen kuin rikokset vanhenevat. Nämä kokonaisuudet edesauttavat stressin syntyä sekä loppuun palamisen riskiä.

Kentän puolella seuraukset tulevat olemaan seuraavia:

- Poliisipartioiden pidemmät etäisyydet hälytystehtäville
- Tukipartioiden väliset etäisyydet toisistaan kasvavat
- Yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitämisen vaikeutuminen
- Yleisen valvonnan heikkeneminen.

Hälytystehtävissä olevien partioiden määrän väheneminen merkitsee sitä, että poliisi ajamat matkat myös pitenevät. Tämä vaikuttaa aikaan, jolloin poliisi pääsee paikalle hätätilanteessa. Tukipartioiden väliset pidemmät etäisyydet vaikuttavat poliisin työturvallisuuteen. Vaihtoehtoisesti tukipartioita odotellessa tehtäväpaikalle kansalainen joutuu odottamaan pidemmän aikaa poliisin paikalle tuloa.

Partioiden vähäinen määrä vaikuttaa yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitämiseen. Kuvitellaan kiireinen lauantai yö. Poliisi on saanut tehtävän, joka sitoo neljä partioita tehtäväpaikalle. Tehtäväpaikalla on vaarallisen henkilön etsiminen käynnissä. Paikka on hiekan syrjäinen ja se sijaitsee 20 kilometriä keskustasta. Samaan aikaan kaupungin keskustassa syntyy ravintoloiden sulkemisaikaan iso joukkotappelu. Vapaita partioita ei ole sillä hetkellä yhtäkään. Tällainen mahdollinen tapahtumaketju asettaa poliisille suuria haasteita. Tällä hetkellä poliisi hoitaa erinomaisesti tehtävät niillä määrillä, jotka sillä ovat käytettävissä. Kysymys on kuitenkin siinä, koska raja tulee vastaan?

Valitsemistani uhkatekijöistä resurssipula on mielestäni ainut uhka, johon yksittäisen poliisin on vaikea omalta osaltaan vaikuttaa.

Toisena suurena uhkatekijänä kyselyssä esille nousi stressi. Kyselyssä ei tullut ilmi, mistä stressi tulee. Kyselyn tarkoituksena oli vain selvittää, kuinka paljon poliisi kokee stressiä. Tämä johtuu siitä, että mahdollisia stressitekijöitä on määrällisesti niin paljon, että sen tutkiminen on vaikeaa. Daniel Golemanin kirjassa *Sosiaalinen äly*, tutkittiin pahinta stressin aiheuttajaa. Tutkimustuloksessa oli koehenkilöitä 6153. Koehenkilöistä 208 piti pahimpana stressinaiheuttajana kovaa kritiikkiä, jolta ei voinut puolustautua. (Goleman 2006) Määrällisesti tämä on vain 3% kaikista vastanneista. Tämä antaa mielestäni hyvän kuvan siitä, kuinka paljon erilaisia stressinaiheuttajia voi olla. Oman arvioni mukaan poliisin työssä aiheutuva stressin synty, johtuu nimenomaan työuupumuksesta.

Mielestäni uhkatekijöitä huomioitaessa on katsottava uhkia laajemmasta näkökulmasta. Opinnäytetyössäni esiintyvät uhat ovat kaikki jollain tapaa sidoksissa toisiinsa. Ei ole yksittäistä uhkaa, joka ei vaikuttaisi toiseen mahdolliseen uhkaan. Tästä syystä, jokainen opinnäytetyössäni käyty uhka pitäisi olla jollain tasolla hallinnassa. Parhaiten käytyjä uhkatekijöitä pystyy minimoimaan elämällä tasapainosta elämää. Tähän kuuluvat riittävä määrä lepoa, terveellinen ruokavalio, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen työpaikalla ja yksityiselämässä, omien tunnetilojen tiedostaminen, ajankäytön hallinta suunnitelmallisella työmäärällä ja jatkuva ammattitaidon kehittäminen. Yksittäinen poliisi pystyy omalla toiminnallaan vaikuttamaan näiden taitojen hiomiseen ja siten ennalta ehkäisemään ja minimoimaan uhkien synnyn.

## LÄHTEET

Aulanko Mari 2004: Työ ja elämäni. Helsinki, Wsoy.

Bischof, Anita & Bischof Klaus 2002: Työn ja yksityiselämän tasapainottaminen. Suomentaja Hellsten, Sari. Helsinki 2005, Rastor Oy.

Esitutkintalaki 22.7.2011/805

Ford, Julian D 2009: Posttraumatic Stress Disorder, Scientific and Professional Dimensions. Yhdysvallat, Elsevier.

Goleman, Daniel 2006: Social Intelligence. The New Science of Human Relationships. Lontoo, Hutchinson.

Ilta-Sanomat 2008. Artikkel: Kuka on Alkoholisti? Tarkista oman kulutuksesi raja! Luettavissa. <https://www.is.fi/terveys/art-2000000193014.html>. Luettu 12.1.2018

Jaakkola, Kaisa 2012: Hormonitasapaino. Opas energiseen elämään. Helsinki, Tammi.

Kansaneläkelaitos & Hyyppä, Markku & Kronholm, Erkki 1998: Uni ja Vire. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy.

Manka, Marja-Liisa 2015: Stressikirja. Mistä virtaa? Helsinki, Talentum.

Nurmi, Lasse 2006: Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki, Edita Prima Oy.

Poliisin vuosikertomus 2016. Luettavissa [http://www.poliisi.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/intermin/embeds/poliisiwwwstructure/60491\\_Poliisi\\_vuosik\\_2016\\_low.pdf?4db3f44263cfd488](http://www.poliisi.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/poliisiwwwstructure/60491_Poliisi_vuosik_2016_low.pdf?4db3f44263cfd488). Luettu 18.1.2018

Poliisilaki 22.7.2011/872

Rikoksentorjuntaneuvosto 2014: Alkoholi ja väkivalta. Luettavissa <http://www.vakivallanvahentaminen.fi/text/fi/index/vakivallanmuotoja/alkoholijavakivalta.html>. Luettu 12.1.2018

Stel, Jaap van der 1998: Ehäisevän päihdetyön käsikirja : alkoholi, huumeet ja tupakka. Suomentaja Savisaari, Lauri. Helsinki 1999, A-klinikkasäätiö.

## LIITTEET

Poliisin työssä syntyvät uhkakuvat ja niiden vaikutus yksityiselämään.

\*Pakollinen

### 1. Työnkuva \*

Tutkinta ja rikostorjunta

Valvonta- ja hälytystoiminta

Muu hallinnollinen tai luvanvarainen toiminta

### 2. Koulutus \*

Poliisin perustutkinto

Poliisin AMK-tutkinto

Muu koulutus

### 3. Sukupuoli \*

Mies

Nainen

### 4. Siviilisääty \*

Naimaton

Naimisissa

Parisuhteessa

Eronnut

Leski

### 5. Onko sinulla lapsia? \*

Kyllä

Ei

Seuraavaksi on viisiportainen vastausvaihtoehto yhdestä viiteen. Valitse mielestäsi osuvin vaihtoehto. 1. = Ei koskaan, 2. = Harvoin, 3. = Joskus, 4. = Usein ja 5. = Jatkuvasti.

### 6. Oletko tullut uhatuksi työtehtävissä? \*

1.

2.

3.

4.

5.

### 7. Oletko kokenut fyysistä uhkaa työtehtävissä? \*

1.

2.

3.

4.

5.

8. Oletko kokenut henkistä uhkaa työtehtävissä? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

9. Oletko joutunut varautumaan ampuma-aseeseen työtehtävässä?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

10. Oletko joutunut käyttämään jotakin muuta voimankäyttövälinettä kuin ampuma-asetta työtehtävässä? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

11. Onko jokin työtehtävistäsi jäänyt uhkakuva vaivaamaan sinua työvuoron päättyttyä? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

12. Onko joku seuraavista vaihtoehdoista jäänyt vaivaamaan sinua?

Oma henki ja terveys

Oma yksityisyys

Läheisen henki ja terveys

Läheisen yksityisyys

Muu:

13. Oletko kokenut läheisesi tulleen uhatuksi työsi takia? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

14. Suhtautuuko joku läheisesi negatiivisesti työhösi? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

15. Vaikuttaako se sinun työn tekoon tai työssä jaksamiseen?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

16. Oletko joutunut käymään työterveyshoitajalla tai -lääkärin vastaanotolla jonkun työpaikalla tapahtuneen tilanteen johdosta? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

17. Koetko stressiä työn takia? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

18. Joudutko kantamaan mielestäsi liikaa vastuuta?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

19. Onko sinulla työuupumusta? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

20. Tunnetko itsesi väsyneeksi? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

21. Saatko nukuttua mielestäsi riittävästi? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

22. Oletko joutunut olemaan sairauslomalla työssä tapahtuneen tilanteen vuoksi? \*

1. En koskaan
2. Kyllä 15 + vuotta sitten
3. Kyllä 10-15 vuotta sitten
4. Kyllä 5-10 vuotta sitten
5. Kyllä 2-5 vuotta sitten
6. Kyllä viimeisen 2 vuoden aikana

23. Oletko joutunut olemaan sairauslomalla jostakin muusta syystä? \*

1. En koskaan
2. Keskimäärin kerran vuodessa
3. Harvemmin kuin kerran vuodessa
4. Useamman kerran vuodessa
5. Kuukausittain

24. Onko sinulla mielestäsi riittävästi aikaa perheen kanssa? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

25. Oletko menettänyt ystäviä työsi takia?

1. Kyllä
2. En



26. Oletko saanut ystäviä tai läheisiä työsi ansiosta? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

27. Jääkö sinulla riittävästi aikaa ja voimavaroja omiin harrastuksiisi? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

28. Onko työ lisännyt päihteiden käyttöä? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

29. Syötkö mielestäsi terveellisesti työvuoron aikana? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

30. Oletko saanut lisää painoa työurasi aikana? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

31. Oletko tyytyväinen työhösi? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

32. Onko palkka mielestäsi sopiva työn vaativuuteen nähden?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

33. Onko työilmapiiri mielestäsi hyvä? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

34. Oletko joutunut kiusaamisen kohteeksi työpaikallasi? \*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

35. Voisiko työhyvinvointia mielestäsi jotenkin kehittää?

Oma vastauksesi

36. Mitä seuraavista pidät uhkakuvana omassa työssäsi?

Oma henki ja terveys

Läheisen henki ja terveys

Oma tai läheisen yksityisyys

Läheisen negatiivinen suhtautuminen työhön

Stressi

Työuupumus

Työn ja perhe-elämän erottaminen

Riittämätön aika harrastuksiin ja vapaa-aikaan

Liian vähäinen lepo

Päihteiden käytön lisääntyminen

Epäterveellinen ruokarytmi ja ravinto

Mahdollisen negatiivisen työilmapiirin vaikutus omaan työhön

Muu:

37. Voisiko työssä syntyviä uhkakuvia mielestäsi ennaltaehkäistä jotenkin?

Oma vastauksesi

38. Oletko piilottanut osoite- ja yhteystietosi?

Kyllä

En