

Nuoremman konstaapelin stressi työharjoittelun aikana

Stressin kokeminen ja säätely Poliisin työharjoittelussa

Valtteri Juutilainen & Matias Kinnunen

10/2019

Tiivistelmä

Tekijä(t) Valtteri Juutilainen Matias Kinnunen	Tutkinto Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi Nuoremman konstaapelin stressi työharjoittelun aikana Stressin kokeminen ja säätely Poliisin työharjoittelussa.	Julkisuusaste Julkinen
Ohjaaja Jasmin Kaunisto & Jari Hyyti	Opinnäytetyön muoto Tutkimuksellinen opinnäytetyö
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelussa koetaan stressiä, mikä sitä aiheuttaa ja millaisia stressinhallintakeinoja opiskelijalla oli käytössään. Tutkimukselle koettiin olevan tarve, koska virkaiältään nuoresta poliisihenkilöstöstä ei ole tehty paljoa tutkimusta stressistä ja sen hallinnasta. Stressin aiheuttajista oli tärkeää saada selvää, jotta tulevat Poliisin työharjoittelun aloittavat opiskelijat osaisivat siihen valmistautua. Tällä tavoin parannetaan työharjoittelun aikana tapahtuvaa oppimista sekä ehkäistään opiskelijan kuormitusta.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä hyödynnettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää eli puolistrukturoitua haastattelua, josta käytetään myös nimitystä teemahaastattelu. Opinnäytetyötä varten haastateltiin viittä Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijaa, jotka olivat suorittaneet työharjoittelun vuosina 2018-2019. Haastattelut litteroitiin analysointia varten ja ne koodattiin teemoittelumenetelmää hyväksikäyttäen siten, että vastaukset vastasivat esitettyyn kysymykseen.</p> <p>Haastattelujen perusteella ilmeni, että Poliisin työharjoittelu aiheuttaa opiskelijassa stressiä niin työn kautta kuin Poliisiammattikorkeakoulun antamien tehtävien kautta. Yleisimpiä stressiä aiheuttavia seikkoja olivat muun muassa juttupaine rikostutkinnassa, hälytysajo, väkivallan uhka työtehtävillä sekä muuten vasta kehittyvä tai vähäinen ammattiosaaminen. Yleisimpinä stressinhallintakeinoina olivat liikunta, taukojen pitäminen työajalla sekä läheisten ja ystävien kanssa ajan viettäminen.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on tarkoitettu psykologian koulutuksesta vastaaville opettajille, työharjoitteluun menevälle poliisiopiskelijalle, Poliisiammattikorkeakoulun harjoittelutiimille, harjoittelupoliisilaitosten yhdyshenkilöille sekä harjoittelun ohjaajille.</p>	
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja -vuosi
35+ 1 liitesivu	10/2019
Avainsanat	
Stressi, stressinhallinta, työharjoittelu, Poliisiammattikorkeakoulu	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 TEORIAA	3
2.1 Stressi	3
2.2 Aiempia tutkimuksia stressistä	9
3 TUTKIMUSKYSYMYKSET	12
4 TYÖN TAVOITE JA TOTEUTUS.....	12
5 TUTKIMUSTULOKSET	15
5.1 Stressin kokemukset työharjoittelussa.....	15
5.2 Stressi työharjoittelun Valvonta- ja hälytyssektorilla	16
5.3 Stressi työharjoittelun Rikostorjunnassa ja –tutkinnassa	17
5.4 Muut Stressikokemukset	18
5.5 Stressin ilmeneminen työharjoittelussa	21
5.6 Stressin säätelyminen työharjoittelussa	22
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	23
6.1 Stressi poliisin työharjoittelussa	23
6.2 Stressin säätelykeinot työharjoittelussa	26
7 POHDINTAA	27
7.1 Opinnäytetyön arviointi.....	31
LÄHTEET	33
LIITE.....	36

1 JOHDANTO

“Poliisityössä tulisi olla empaattinen ja jämäkkä, toisaalta kärsivällinen ja itsepäinen, epäluuloinen ja suvaitseva, tunteensa kurissa pitävä ja tunteensa ilmaiseva, itsenäinen ja ryhmätietoinen, kyllästymistä sietävä ja jännitystä kestävä.”¹ Tämä lause kuvaa loistavasti poliisi-työn luonnetta ja joka antaa jo valmiiksi paineen poliisityössä onnistumiselle. Poliisiin tulisi näillä eväillä onnistua työtehtävissään joka työvuorossa, jotta työn jälki olisi laadukasta ja ihmistä palveleva². Stressi valittiin tämän työn teemaksi siksi, koska se on todella monipuolinen aihealue tutkia sekä stressiä itsessään voi kukin henkilö kokea eri tavoin.

“Ihanne, jossa odotetaan täydellisyyttä ja monipuolisuutta, on raskas kantaa. Erityisesti poliisiuran alkuvaiheessa saatetaan kokea runsaasti työstä johtuvia riittämättömyyden ja osamattomuuden tunteita”³ Näihin ihanteisiin sekä tuntemuksiin liittyviä asioita selvitämme tutkimuksessamme. Työn tarkoituksena on saada selville, miten poliisiuran alussa olevat työharjoittelijat kokevat työharjoittelun aikana stressiä. Työn tavoitteena on saada kattava viiden haastateltavan kertomus stressin aiheuttajista sekä harjoittelijoiden tavoista käsitellä stressiä.

Idea opinnäytetyöhön tuli Jussi Koskivainion opinnäytetyöstä, jossa hän käsitteli stressiä käsitteleviä opinnäytetöitä niin päällystökursseilta kuin peruskursseilta. Näissä opinnäytetöissä käsiteltiin pääasiassa jo monen vuoden tai vuosikymmenen virkaiässä olleita poliiseja. ”Opinnäytetyöt tuotetaan pääsääntöisesti palvelemaan Poliisiammattikorkeakoulua ja/tai poliisilaitoksia. Siksi olisikin hyvä, mikäli jatkossa tutkimusten painopistettä stressinhallinnan opinnäytetöissä ja tutkimuksissa siirrettäisiin koskemaan nuorempaa poliisihenkilöstöä.”⁴

¹ Ellonen & Nurmi s. 213

² poliisi.fi - Poliisin arvot

³ Ellonen & Nurmi s. 213

⁴ Koskivainio, Jussi s. 25

Tutkimus suunnattiin poliisi (amk) tutkinnon vuosina 2018 – 2019 työssäoppimisjakson suorittaneisiin opiskelijoihin. Tavoitteena oli haastatella viittä opiskelijaa viideltä eri harjoittelupoliisilaitokselta. Haastattelut toteutettiin harjoittelun päättymisen jälkeen Poliisiammattikorkeakoululla.

Luvussa 5 käsitellään haastattelujen pohjalta saatuja tuloksia ja luvussa 6 käsitellään niistä tehtäviä johtopäätöksiä. Opinnäytetyön lopuksi esitellään mahdollisia jatkotutkimusaiheita opiskelijoiden stressiin ja stressinhallintaan liittyen.

2 TEORIAA

Tässä luvussa avataan stressin määritelmiä tarkemmin sekä minkälaisia reaktioita se voi ihmisessä aiheuttaa. Tässä luvussa käydään myös läpi aiempia stressistä ja stressinhallinnasta tehtyjä tutkimuksia. Lisäksi luvussa käsitellään stressiä poliisin työssä yleisimmin ilmenevissä muodoissa.

2.1 Stressi

Stressi voi ilmetä ihmisissä eri tavoin, jotkut kokevat sitä enemmän ja jotkut vähemmän. Jotkut voivat kokea stressiä pienistäkin asioista, toiset puolestaan voivat kokea sitä vasta jonkin äärimmäisen traumaattisen tapahtuman jälkeen. Yleensä stressi ymmärretään äärimmäisen kuormittavana asiana ja sellaisena painolastina selässä, että ihminen on jo henkisesti murtumispisteessä. Stressi on kuitenkin monesti lievemässä muodossa melkein päivittäin esiintyvä tunnetila.

“Stressi ei kuitenkaan ole aina pahasta, vaan joskus jopa hyväksikin. Se voi innostaa ja antaa tarmoa. Jos kyky käsitellä stressiä on riittävä ja ihminen tuntee hallitsevansa tilanteen, stressin lisääntyminen ei haittaa. Mutta jos vaatimukset ja rasitus ovat ylivoimaisia ja pitkäaikaisia, on yhdentekevää, miten hyvät edellytykset vaatimusten kohtaamiseen alussa olivat, sillä jossakin vaiheessa voimat eivät riitä.”⁵

⁵ Hammarlund, C-O s. 178

Myönteinen stressi ei siis välttämättä ole ongelmallista ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille, koska sitä voi normaali ihminen osata käsitellä jo olemassa olevilla voimavaroillaan. Myönteinen stressi eli yleensä lyhytkestoinen tai akuutti stressi saattaa parantaa ongelmanratkaisutaitoja, keskittymiskykyä sekä vastustuskykyä⁶. Akuutin stressireaktion seurauksena adrenaliinin tuotanto lisääntyy, sydämensyke kohoaa, verensokeritaso nousee, immuunijärjestelmän toiminta tehostuu sekä lyhytaikainen muisti paranee.⁷

Siksi epäongelmallinen pitkittynyt stressi voi olla ihmisen psyykelle huomattavasti kuormittavampaa, ja sen käsittelyyn ja purkuun saattaa tarvita ammattiapua. Ongelmallinen stressi eli yleensä pitkäkestoinen ja kumulatiivinen stressi kuormittaa elimistöä ja hankaloittaa suunnitelmallista toimintaa ja monimutkaista ajattelua⁸. Lisäksi tulehdustekijöiden määrä veressä lisääntyy.⁹ Pitkittyneen stressin seurauksena voi olla kortisolin lisääntynyt tuotanto, sydämen ja verisuonten rasitus, ylimääräisen sokerin varastoituminen rasvana sekä huonontunut kyky tehdä päätöksiä.¹⁰ Pitkittynyt stressi voi aiheuttaa ei-haluttuja käytöksellisiä muutoksia kuten lääkeriippuvuutta, päihteiden väärinkäyttöä, työpoissaoloja sekä se voi myös nostaa riskiä itsemurhan tekemiselle. Pitkäaikaiset stressin vaikutukset aiheuttavat kroonisia tauteja kuten korkeaa verenpainetta, sydänsairauksia, diabetesta sekä astmakohtauksia.¹¹

“Stressillä ei ole täsmällistä määritelmää. Kirjallisuudessa sillä tarkoitetaan vireyden epämiellyttäväksi sekä hallitsemattomaksi koettua vahvistumista.”¹² Tästä voi tulkita, että stressi muotoutuu henkilön itsensä tietyllä tavalla kokemaksi tunteeksi. Lukiessa stressiä koskevaa kirjallisuutta, ilmenee monessa teoksessa sen kuvailu erinäisinä tunteina ja fysiologisina reaktioina.

Monesti stressistä saatetaan puhua stressaamisena, jolloin saatetaan puhua “stressivatsasta”. Tämä on hyvin yleinen stressin ilmenemismuoto, sillä ihmisen elimistön itseohjautuva eli

⁶ YLE; Tikkanen, Taru – Katri Saarikiven haastattelu

⁷ Hanna, Heidi s. 37

⁸ YLE; Tikkanen, Taru - Katri Saarikiven haastattelu

⁹ YLE; Tikkanen, Taru – Katri Saarikiven haastattelu

¹⁰ Hanna, Heidi s. 37

¹¹ Brown & Campbell s. 18

¹² Korkeila, Jyrki s. 683

autonominen hermosto¹³ reagoi stressiin. Tähän autonomiseen hermostoon kuuluvat sympaattinen hermosto sekä parasympaattinen hermosto, joista sympaattinen hermosto aiheuttaa valmistautumista kehossa muun muassa nostamalla sykettä, valmistamalla elimistöä taistelemaan tai pakenemaan sekä valpastuttaa henkisesti. Parasympaattinen hermosto puolestaan rentouttaa, eli elimistön levollisuus lisääntyy, alentaa sykettä sekä laajentaa ihon verisuonia.¹⁴ On olemassa myös teorioita stressistä, joita Ellosen ja Nurmen teoksessa “Stressi poliisityössä” esitellään Hans Selyen tutkimustyön pohjalta. Näitä ovat ärsyketeoria, reaktioteoria sekä vuorovaikutusteoria.

Ärsyketeoriassa lähteen mukaan eroteltiin niin sanotut stressiärsykkeet, jotka sellaisenaan aiheuttavat stressiä. Lyhyesti teoria kuvaa stressiä, josta tulee kuormitusta sekä liiallista stressiä, josta aiheutuu murtuminen taikka pysyvä vahinko.¹⁵ Kokemusten ja ärsykkeiden äärimmäisyys sekä miellyttävien että epämiellyttävien ärsykkeiden kohdalla on verrannollinen stressin voimakkuuteen.¹⁶

Reaktioteoriassa erotellaan kolme vaihetta; hälytysvaihe, sopeutumisvaihe sekä uupumisvaihe. Hälytysvaiheessa ihminen aktivoituu hormonaalisen prosessin vaikutuksesta, jolloin ihminen valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Sopeutumisvaiheessa ihmisen arvioi-
dessa tilanteen oikein ja hänellä on siihen ratkaisu fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien puolesta, kykenee hän sopeutumaan tilanteeseen sekä stressitilanne jää lyhyeksi. Jos tilannetta ei saada tasapainoon tai sopeutuminen ei onnistu, niin ihminen jää ylikierroksille. Tällöin riskinä on joutua uupumisvaiheeseen.¹⁷

Vuorovaikutusteoria painottaa ihmisen ja ympäristövaatimusten vuorovaikutuksen merkitystä. Teorian mukaan stressiä syntyy aina, kun ihmisen välittömät keinot hallita tilanteen tuottamia vaatimuksia eivät riitä. Stressitilanteen tulkintaan ja sen kokemiseen vaikuttaa se, kuinka ihminen havainnoi ja tulkitsee ympäristöään ja omaa käyttäytymistään sekä se,

¹³ Hammarlund, C-O s. 179

¹⁴ Hammarlund, C-O s. 179

¹⁵ Ellonen & Nurmi s. 209

¹⁶ Majaniemi, Henni; pro gradu 2007 s. 9

¹⁷ Ellonen & Nurmi s. 209-210

kuinka hän osaa säädellä tilannetta ja hallita omia reaktioitaan. Ihmisen taidot ja kyvyt riippuvat heidän oppimishistoriastaan ja muista edellytyksistä.¹⁸ Oman käsityksen kirkastaminen stressistä auttaa sekä stressin arvioinnissa että hallinnassa. Myös työstressin syntyyn vaikuttaa henkilön itsensä arvio omasta työstään.¹⁹

Stressiä työelämässä usein aiheuttavia tekijöitä ovat muun muassa työtilanteen epävarmuus, kiireinen työtahti, johon ei voi itse vaikuttaa, yksitoikkoinen työ, liian suuret vaatimukset sekä ulkopuolisuuden tunne.²⁰ Näiden lisäksi stressinaiheuttajina voivat olla työpaikkakiusaaminen tai -häirintä, esimiesten tai kollegojen tuen puute sekä epäselvyys omasta roolista tai vastuista.²¹ Lisäksi on olemassa henkilökohtaisia tekijöitä, jotka voivat olla omiaan aiheuttamaan stressiä. Tällaisia tekijöitä voivat olla priorisointiongelmat, vähäinen liikunta, vaikeus hyväksyä epätäydellisyyttä, työpäivän pidentäminen sen sijaan, että sitä organisoidaisiin sekä keskittyminen siihen, mitä on jäänyt tekemättä, eikä siihen, mitä on tehty.²² Näistä tunteista jokin on varmasti ilmennyt jollakin jossain vaiheessa elämää. On olemassa todellinen riski siihen, että eri tekijät kasautuvat jatkuvaksi ongelmalliseksi stressiksi. Työympäristön aiheuttama stressi on tullut ilmi myös Susan Backetman-Erlansonin ruotsalaisille poliiseille teettämässä tutkimuksessa, jonka mukaan organisaation negatiivinen ilmapää, sosiaalisen tuen puute sekä korkeat vaatimukset olivat omiaan aiheuttamaan stressiä. Tällainen työympäristön aiheuttama stressi on myös omiaan aiheuttamaan työuupumusta.²³

Brown ja Campbell mainitsevat teoksessaan "Stress and Policing" (1994) poliisitoimintaan liittyviä stressinaiheita. Niitä ovat vuorotyö, työmäärän suuruus, miehistöpula, tapahtumattomuus, työvälineiden puuttuminen ja toimimattomuus, työuraturhautumat sekä esimiestoiminta. Poliisityön erityisluonteeseen kuuluvat tilanteet, kuten omaan henkeen ja terveyteen kohdistuva uhka, kuolemantapaukset sekä väkivalta ovat erityisen stressaavia.²⁴

¹⁸ Ellonen & Nurmi s. 211-212

¹⁹ Sallinen, Mikael 2005

²⁰ Hammarlund, C-O s. 182-183

²¹ European Agency for Safety and Health at Work 2013, dia 33

²² Hammarlund, C-O s.183-184

²³ Backetman-Erlanson, Susan 2013 s.37

²⁴ Brown & Campbell s. 24 & 33

Poliisityön valvonta- ja hälytyssektorissa stressi voi ilmetä eri tavalla kuin rikostorjunnan eli rikostutkinnan puolella. Valvonta- ja hälytyssektorilla stressi saattaa aiheutua nopeista tilanteista, joissa päätöksenteon täytyy tapahtua jopa alle sekunnissa. Tehtävälle mennessä poliisipartiolle tulee alkutietoja, jotka auttavat sekä valmistautumaan tehtävälle, että luomaan painetta poliisimiehen pään sisällä - tilanne tulisi hoitaa hyvin sekä lievimminkin ja tehokkaimmin keinoin. Rikostorjunnassa stressi saattaa aiheutua työmäärän tuomasta paineesta. Rikokset pitäisi tutkia nopeasti ja tehokkaasti sekä saada esitutkintapöytäkirjat rikosprosessissa nopeasti eteenpäin.

Poliisityössä mieleen pitkäksi aikaa jääviä tapahtumia tulee varmasti jokaiselle poliisimiehelle vastaan jossain vaiheessa uraa. Kuolemantapaukset sekä muut koskettavat tapahtumat jäävät monesti päällimmäisinä mieleen, jotka saattavat aiheuttaa osaltaan stressiä. Tilanteet, joissa päätöksenteko on ollut nopea eikä harkinnalle ole ollut aikaa, voivat aiheuttaa voimakasta psyykkistä kuormitusta tilanteen jälkeen, sillä tilanteessa toiminut konstaapeli voi miettiä jälkikäteen mahdollisia vaihtoehtoja, miten olisi voinut toimia. Mikäli tilanne on ollut äkillinen ja henkilö on kokenut tilanteen äärimmäisen uhkaavaksi ihmishengelle tai muuten traumaattiseksi ja tämä tilanne on jäänyt mieleen pyörimään, voidaan puhua traumaperäisestä stressihäiriöstä tai akuutista stressireaktiosta.

Traumaperäisestä stressihäiriöstä voi puhua silloin, kun sen oireet kestävät vähintään kuukauden ajan. Oireita ovat muun muassa traumaattisen tapahtuman uudelleenkokeminen mieli- ja muistikuvina, joka aiheuttaa ahdistusta, asioiden ja paikkojen välttäminen, mitkä muistuttavat traumaattisesta tapahtumasta. Nämä asiat voivat aiheuttaa jatkuvan varuillaanolon, josta voi seurata nukahtamisvaikeuksia taikka keskittymishäiriöitä.²⁵ Akuutista stressihäiriöstä voidaan puhua silloin, kun vastaavat oireet kestävät kahdesta päivästä neljään viikkoa, eli lyhyempään kuin traumaperäisessä stressihäiriössä.²⁶ Poliisityössä traumaperäinen stressihäiriö voi aiheutua esimerkiksi tapauksissa, joissa on jouduttu ampumaan, on tullut ammutuksi, on ollut tutkimassa lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä, raiskaustapauksissa sekä on esimerkiksi joutunut käsittelemään kuolemaa murha- ja itsemurhatapauksissa.²⁷

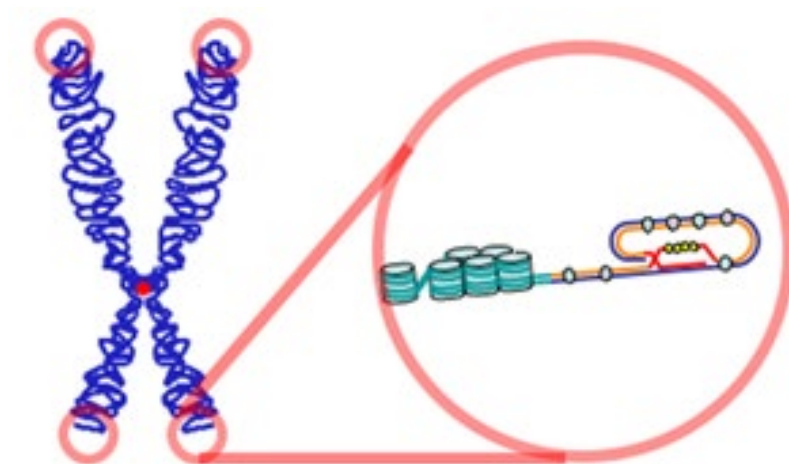
²⁵ Huttunen, Matti 2018

²⁶ Huttunen, Matti 2018

²⁷ Brown & Campbell s. 41

Ahola, ym. (2012) tutkivat väestöön perustuvassa tutkimuksessaan työstressiä sekä valkosolujen telomeerien pituutta. Työympäristöstä johtuva stressi voi aiheuttaa muutoksia ihmisen leukosyyttien eli valkosolujen telomeereissa ja aiheuttaa siten ihmisen biologista vanhenemista. Työperäinen stressi voi aiheuttaa ihmisessä myös muita mielenterveydellisiä häiriöitä, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta sekä se voi johtaa muun muassa alkoholin väärinkäyttöön.²⁸ Stressin vaikutuksia telomeerien pituuteen ovat tutkineet myös muun muassa Epel, Blackburn ym. (2004), jonka tuloksissa esiteltiin, että stressi aiheuttaa telomeerien lyhenemistä. Telomeerien pituus vaikuttaa biologisen iän lisäksi iän mukana tuomiin sairauksiin.²⁹

Stressin vaikutusta telomeerien pituuteen on tutkinut myös Katri Savolainen (2016), jonka tutkimukseen oli osallistunut noin 13 000 henkilöä vuosina 2001-2004, jolloin tutkittavat olivat keskimäärin 61,5 vuotiaita. Tutkimuksessa ilmeni, että koettu varhainen stressikokemus yhdistettynä myöhempään traumakokemukseen olivat yhteydessä lyhyempiin leukosyyttien telomeereihin. Tutkimuksessa käytetyn mittausmenetelmän ja otannan suuruuden perusteella telomeerin pituus ei ole kuitenkaan vahvassa yhteydessä stressiin liittyviin tekijöihin.³⁰



Kromosomin päässä oleva DNA-jakso eli telomeeri. Kuva: Wikipedia

²⁸ Ahola K, ym. 2012

²⁹ Epel, ym. 2004

³⁰ Savolainen, Katri 2016 s. 7-8

2.2 Aiempia tutkimuksia stressistä

Tässä kappaleessa tarkastellaan muutamaa aiempaa poliisityön stressistä tehtyä opinnäyte-työtä. Opinnäytetöitä ja tutkimuksia etsimme opinnäytetöiden tietokannasta Theseuksesta, internetistä sekä Poliisiammattikorkeakoulun kirjastosta. Lisäksi tässä luvussa käydään läpi Ilari van der Steenin sekä Tomi Repon opinnäytetöitä, jotka ovat Suomen Poliisista tehtyjä tutkimuksia. Van der Steenin työ käsittelee burnoutia ja Repon työ pitkäkestoista stressiä. Näistä töistä ja tutkimuksista tuodaan esille niiden tuloksia sekä pohditaan, miten tulokset voisivat erota omasta tutkimustuloksestamme. Lisäksi luodaan lyhyt katsaus muutamaa aiempaan korkeakouluopiskelijoiden stressistä tehtyyn tutkimukseen.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön vuonna 2016 teettämän korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden runsas stressi ja erittäin runsas stressi oli nousussa ja sitä koki noin kolmannes tutkimukseen vastanneista opiskelijoista.³¹ Lisäksi tutkimuksen mukaan mielenterveysongelmat kuten masentuneisuus ja ahdistuneisuus on ollut nousussa. Tutkimuksessa esitetyn mielenterveysseulan mukaan yleisimmin stressiä on aiheuttanut esiintymisen vaikeus ja kokemus siitä, että otteen saaminen opiskelusta oli ongelma. Yli viidennes vastaajista on myös kokenut mielialansa, tulevaisuuden suunnittelemisen, omat voimansa ja kykynsä negatiivisiksi.³² Tutkimukseen vastanneista opiskelijoista hieman yli neljäsosa toivoi saavansa apua stressinhallintaan sekä noin kuudesosa mieliala-ongelmiin, itsetuntoasioihin sekä jännittämisiongelmiin. Tämä voi siis tarkoittaa sitä, että korkeakouluopiskelijoilla on jonkinasteisia ongelmia stressinhallinnassa.³³

Opiskelu-uupumus oli myös ollut korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan nousussa. Tutkimuksessa kysytyjä seikkoja opiskelu-uupumukseen olivat työmäärään hukkuminen, opiskeluasioiden murehtiminen, riittämättömyys sekä odotusten väheneminen opiskeluista. Neljäsosa opiskelijoista murehti opiskeluasioitaan paljon vapaa-aikanaan ja vastaajista 17 % koki hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään.³⁴ Nämä luvut ovat nousseet muutaman prosenttiyksikön verran edellisestä tutkimuksesta, joka oli tehty vuonna

³¹ Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus s. 36

³² Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus s. 35-36

³³ Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus s. 47

³⁴ Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus s. 70

2012. Voidaan siis todeta, että opiskelijoiden tilanne nykypäivänä on se, että opiskelu aiheuttaa stressiä entistä enemmän ja sen hallintaan kaivattaisiin apua.

Krista Liikalan sekä Sanna Sivulan tekemän määrällisen tutkimuksen mukaan Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden kokema stressi syntyi muun muassa opiskelusta, töissä käymisestä, ystävyysuhteista sekä omasta itsestä sekä olemisesta³⁵. Ajankäyttö opiskeluun oli yhteydessä stressiin siten, mitä enemmän opiskelija käytti aikaa opiskeluun, sitä vähemmän oli vapaa-aikaa, joka aiheutti stressiä. Myös jos opiskelija käyttää vähän aikaa opiskeluun, he stressaavat töistään. Kaiken kaikkiaan vähintään jonkin verran stressiä koki jopa 75% kaikista vastaajista, mikä on todella suuri osuus.³⁶ Liikalan sekä Sivulan tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia kuin Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön teettämässä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa.

Ilari van der Steenin ja Tomi Repon tutkimukset nostettiin esille Jussi Koskivainion opinnäytetyöstä, koska ne ovat aihealueeltaan tämän opinnäytetyön kanssa lähekkäin. Koskivainio oli koostanut opinnäytetyössään muutamia opinnäytetöitä ja analysoinut niitä. Koskivainion mukaan hänen tarkastelemiensa tutkimusten haastattelut on toteutettu henkilöille, joilla on jopa vuosikymmenien kokemus työelämästä ja valtaosa poliisityöstä.³⁷ Koskivainio ehdotti opinnäytetyönsä kehittämiskohteissa, että tutkimusta stressistä ja stressinhallinnasta tehtäisiin koskemaan nuorempaa, poliisityössä vasta vähän aikaa ollutta henkilöstöä³⁸.

Ilari van der Steen selvitti tutkimuksessaan keskeisimpiä syitä Kotkan rikososaston korkeisiin työuupumuslukuihin. Hän tutki, mitä burnout eli työuupumus pitävät sisällään, mitkä seikat aiheuttavat burnoutia Kotkan rikostutkinnassa sekä millaisia toimia voitaisi teorian ja tilannekatsauksen perusteella tehdä. Kotkan rikososastolle 2008 suoritettuun työuupumuskyselyyn vastasi 30 henkilöä, josta 25% koki olevansa vakavasti työuupunut. Kokonaisuu-

³⁵ Liikala, Krista & Sivula, Sanna 2017 s. 30

³⁶ Liikala, Krista & Sivula, Sanna 2017 s. 42-43

³⁷ Koskivainio s. 21-22

³⁸ Koskivainio s. 25

nessaan vastaajista 75% koki olevansa vähintään lievästi uupunut työssä. Kyseisen tutkimuksen mukaan työntekijöillä ilmeni kyynisyyden tunteita, työn teon haluttomuutta, kiinnostuksen häviämistä asiakkaisiin sekä ammatillisen itsetunnon heikkenemistä.³⁹

Burnout syntyy Kotkan rikostorjuntayksikössä van der Steenin tekemien haastattelujen ja esittämän henkilöstöbarometrin (2008) tulosten perusteella jatkuvasta stressistä, työn liiallisista vaatimuksista, keunoista työoloista, kaksimielisistä puheista sekä palautteen olemattomuudesta.⁴⁰ Vuonna 2010 Kotkan rikostorjuntayksikössä teetetty henkilöstöbarometri osoitti kuitenkin työuupumistason laskemista noin puoleen edellisestä barometristä. Muut tuntemukset kuten kyynisyys sekä ammatillisen itsetunnon heikkeneminen oli pienentynyt noin 10% edellisestä barometristä.⁴¹

Van der Steen ehdottaa tutkimuksensa lopussa ratkaisuja, joilla burnoutia voidaan vähentää ja stressiä lieventää. Esimiesten tehtävänä ja velvollisuutena on tarttua työyhteisössä esiintyviin työuupumusta aiheuttaviin epäkohtiin.⁴² Jatkovaa kiirettä ja ruuhkaa ei voi poistaa, mutta työmäärää voi vähentää aktiivisesti tarkkailemalla syyttämättäjäättämispäätöksien luonnetta, jotta turhan työn tekeminen saataisiin minimiin. Lisäksi sovittelumenettely ja kohtuusperusteista esitutkinnan rajoittamista tulisi lisätä⁴³. Rikostutkijan olisi myös tärkeää saada tietää tekemänsä työn tuloksesta. “Tutkinnan johdosta annettu tuomio on osoitus siitä, että työ kannatti tehdä”⁴⁴.

Tomi Repo selvitti tutkielmassaan (2005), mikä tai mitkä asiat aiheuttavat tutkinnanjohtajille stressiä töissä. Repon tutkimuksen haastateltavina oli siis kolme tutkinnanjohtajaa. Repo suoritti haastattelun esittämällä henkilöille avoimia kysymyksiä, ja tämän jälkeen tarvittaessa tarkensi niitä. Haastateltavat kokivat erilaisia asioita stressinaiheuttajina, mutta yhtäläisyyksiä löytyi myös. Stressiä aiheuttivat töissä Repon tutkimuksen mukaan pelko kanteiluista, tehdyn työn arvostelusta ja niitä seuraavista rangaistuksista. Stressiä koettiin myös

³⁹ van der Steen, Ilari s. 43

⁴⁰ van der Steen, Ilari s. 87-90

⁴¹ van der Steen, Ilari s. 85

⁴² van der Steen, Ilari s. 92

⁴³ van der Steen, Ilari s. 93

⁴⁴ van der Steen, Ilari s. 94

henkilöstön työhyvinvoinnin ylläpitämisestä, resurssipulasta, lisääntyneestä kiireestä ja työmäärästä sekä organisaation muutoksesta johtuvasta oman työtilanteen epävarmuudesta. Myös tutkinnanjohtajan työnkuvaan kuuluva pakkokeinojen käyttö ja niihin liittyvät aikarajat aiheuttivat stressiä.⁴⁵ Repon tutkimuksessa stressinhallintakeinoina työajalla nousi esille muun muassa omien töiden priorisointi, taukojen pitäminen, työmatkat sekä vertaistuen saaminen työkavereilta. Vapaa-ajalla stressinhallintakeinoja ovat muun muassa liikunta, matkailu, nukkuminen ja lepääminen sekä perheen kanssa ajan viettäminen.⁴⁶

3 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Laadullista tutkimusta tehdessä, täytyy tutkijan miettiä ensin tutkimuskysymys: Mitä tutkimuksella halutaan selvittää?⁴⁷ Koska paljon on tutkittu sellaisia seikkoja, missä on selvitetty stressin aiheuttajia pidempään poliisiorganisaatiossa olleilta henkilöiltä, tutkimusongelmiksi nostettiin kaksi kysymystä, jotka kohdentuvat vähemmän aikaa poliisiorganisaatiossa olleisiin henkilöihin.

1. Miten poliisin työharjoittelussa koetaan stressiä?
2. Minkälaisia keinoja työharjoittelussa olevalla opiskelijalla stressin säätelyyn on?

4 TYÖN TAVOITE JA TOTEUTUS

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyön tavoitteet, toteutus sekä mitä lisäarvoa työ mahdollisesti tuottaa poliisin organisaatiolle.

Työn tavoitteena on saada kokonaiskuva työharjoittelussa olevien nuorempien konstaapeliensa työssä kokemasta stressistä. Tavoitteena on saada selville, miten ja missä työtehtävissä harjoittelija kokee stressiä ja miten erilaiset poliisityön kuormitustekijät kuten kiire, työmäärä,

⁴⁵ Repo, Tomi s. 19-21

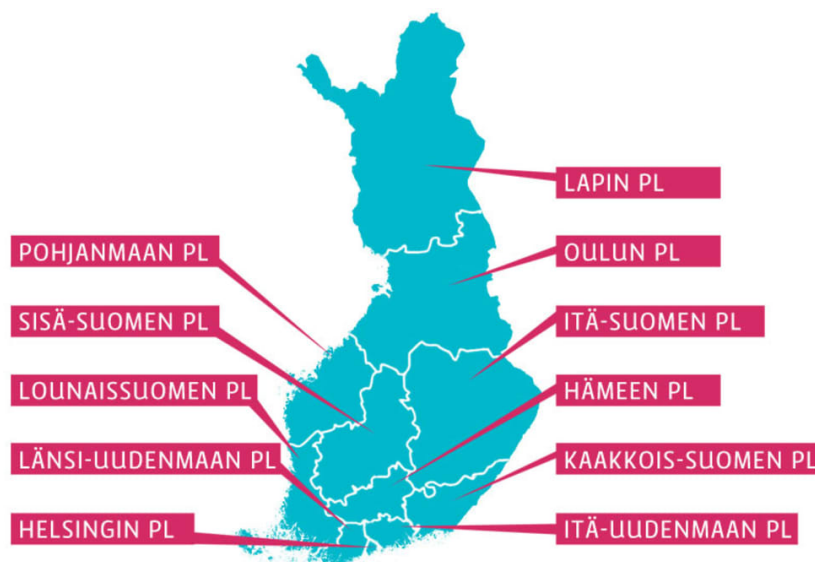
⁴⁶ Repo, Tomi s. 21-25

⁴⁷ Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006.

tehtävien laatu, oman osaamisen vähäisyys sekä uusi työympäristö vaikuttavat stressin määrään. Lisäksi tavoitteena on selvittää, miten työharjoittelussa ollut nuorempi konstaapeli käsittelee stressiä.

Tavoitteena on saada aineistosta kerättyä tietoa sekä asioita, joihin voitaisiin mahdollisesti koulutusvaiheessa puuttua ja auttaa opiskelijaa käsittelemään stressiä paremmin. Lisäksi työelämään valmistautuminen ennen harjoittelun alkua stressin aiheuttajista kertomalla voi auttaa uutta harjoittelijaa sopeutumaan tilanteeseen nopeammin. Lisäksi saadaan kokonaiskuvaa siitä, miten eri tavalla virkaiältään nuori poliisi kokee stressaavat tilanteet eri tavalla kuin virkaiältään vanhempi poliisi. Lisäarvoa voi tuoda myös se, että saadaan tutkimuksen avulla tuotua tietoon se, miten kuormittava työharjoittelu on henkisesti.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Suoritimme haastattelun haastattelulomaketta käyttäen, josta saadaan aineiston tutkimuksen johtopäätöksiä varten. Luvussa 7 kuvataan tutkimuksen varsinaisia tuloksia. Haastattelut suoritettiin 2018-2019 työharjoittelussa olleille. Haastateltavat opiskelijat valittiin siten, että haastateltavat olisivat eri puolilta Suomea isoilta sekä pienemmiltä poliisilaitoksilta, jotta saataisiin mahdollisimman monipuolisesti kuvaa siitä, miten stressin määrä vaihtelee isompien ja pienempien poliisilaitosten välillä. Harjoittelussa olleet opiskelijat valittiin Helsingin, Itä-Suomen, Lounais-Suomen, Oulun sekä Pohjanmaan poliisilaitoksilta.



Kuva: Yle 2013 ”Suomen nykyiset 24 poliisilaitosta yhdistyvät 11 poliisilaitokseksi.”

Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna eli teemahaastatteluna. Teemana tutkimuksessa oli nuoremman konstaapelin stressi työharjoittelun aikana. Tähän tutkimusmenetelmään päädyttiin siksi, että tutkimukseen saisi kerättyä pienellä otannalla mahdollisimman kattavan aineiston luomalla tietyn teeman sekä esittämällä tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Täysin strukturoitu haastattelu olisi ollut liian “jäykkä” eli haastattelu olisi noudattanut liian tarkkoja raameja. Strukturoitu haastattelumenetelmä haastattelun toteuttamiseksi tällaisesta aiheesta ja tällaisilta haastateltavilta olisi aiheuttanut aivan liian kapeat vastaukset. Syvähaastattelu eli täysin avoin haastattelu ei myöskään soveltunut tutkimusmenetelmäksi, koska haastateltavan kanssa keskusteltava aihe saattaisi lähteä rönsyilemään ja aineistomateriaalia tulisi niin valtava määrä, että se ei enää olisi tarkoituksenmukaista tätä opinnäytetyötä varten niin aiheen rajauksen kuin työmäärän kannalta.

Ennen haastatteluja laadittiin kysymyslomakepohja, jonka pohjalta haastateltaville esitettiin kysymyksiä ja haastateltava sai vastata täysin avoimesti. Tilaisuus tapahtui haastattelijan vetämänä. Osa haastateltavista halusi tutustua kysymyksiin etukäteen, joten heille lähetettiin kysymysrunko sähköpostitse ennen haastattelua. Haastattelut äänitettiin, jonka jälkeen ne litteroitiin tekstimuotoon. Aineiston analysoinnissa käytettiin teemoittelumenetelmää⁴⁸, jotta vastaukset voitiin luokitella tiettyyn aihealueeseen käyttämällä apuna litteroinnin koodausta. Koodauksen teimme merkitsemällä litteroiduista haastatteluista eri väreillä ne kohdat, jotka vastaavat tiettyä aihealuetta. Tämä menetelmä soveltuu hyvin opinnäytetyössä käytetyn tutkimusmenetelmän kanssa käytettäväksi, kun kysymykset ovat valmiiksi teemoissa ja se helpottaa huomattavasti tulosten raportointia ja analysointia.

Haastattelujen pohjalta saatu aineisto eli litteroinnit hävitettiin, jottei niitä pysty myöhemmin käyttämään ilman haastateltavan lupaa muihin tieteellisiin tai vääriin tarkoituksiin. Haastateltavien läsnäolo tutkimuksessa perustui vapaaehtoisuuteen. He pystyivät kieltäytymään haastattelusta, mikäli kokivat näin tarpeelliseksi. Heille myös kerrottiin haastattelujen yhteydessä anonymiteetistä, eli heitä ei pystyisi tämän opinnäytetyön sisällön perusteella tunnistamaan. He saivat itse kertoa ulkopuolisille olleensa tässä tutkimuksessa mukana, mikäli halusivat.

⁴⁸ Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006

Tätä tutkimusta varten haastateltiin vain viittä poliisiorganisaatioon kuuluvaa jäsentä, joten tutkimuslupaa ei tarvinnut tätä opinnäytetyötä tehdessä hakea. Mikäli tutkimuksessa olevien henkilöiden määrä olisi ylittänyt viiden, olisi tutkimuslupa täytynyt hakea. Tässä opinnäytetyössä on käytetty lähteinä tutkimuksia sekä aikaisempaa kirjallisuutta sekä opinnäytetöitä. Opinnäytetyötä tehdessä on lähteisiin viitattu asianmukaisesti sekä kunnioitettu aiempia tutkimuksien tekijöitä hyvien eettisten käytäntöjen mukaisesti⁴⁹.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käydään läpi haastateltavien antamia vastauksia stressikokemuksistaan Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelun ajalta. Luvussa 5.6. ilmenee haastateltavien keinot säädellä stressiä työharjoittelun aikana.

5.1 Stressin kokemukset työharjoittelussa

"Ensimmäinen stressaava hetki oli ehkä se uusiin ihmisiin tutustuminen. Se on omalla tavallaan stressaavaa, että osaa antaa mahdollisimman hyvän kuvan itsestään, ja jos henkilökemiat ei natsaa. Se on aina vähän pelottavaa"

Haastateltavilta kysyttiin yleisesti harjoittelun aikana tulleista stressikokemuksista. Yksikään haastateltava ei kuitenkaan nostanut mitään yksittäistä merkittävää asiaa stressin aiheuttajaksi, mitä ei olisi muissa haastattelun kysymyksissä huomioitu. Haastateltavilta oli tarkoitus kysyä erikseen eri osajaksojen stressaavuudesta, mutta haastateltavat kuitenkin erottelivat oma-aloitteisesti kokemuksensa Valvonta- ja hälytyssektorilla, sekä Rikostorjunta – ja tutkinta osajaksoilla koettuun stressiin. Haastateltavien mukaan stressin kokemukset erosivat toisistaan osajaksojen välillä.

"Kun alkuun ei tiennyt niitä käytäntöjä, että tarkastanko mä auton ja kasaanko sen ja vienkö mä sillekin liivit että mitenkä ne käytänteet menee. Kun ei ollut minkäänlaista rutiinia itellä. Siitä mä koin stressiä."

⁴⁹ Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012 s. 6

Valvonta- ja hälytyssektorilla stressi koettiin äkillisissä ja yllättävissä tilanteissa, joihin ei pystynyt varautumaan. Tällaisia tilanteita olivat esimerkiksi hälytysajoon lähteminen ja korkealla kiireellisyysluokalla olevat tehtävät. Rikostorjunta- ja tutkintasektorilla stressi ilmeni usein vasta työpäivän jälkeen. Haastateltavat eivät kokeneet missään yksittäisissä tilanteissa stressiä, vaan huomasivat työpäivien olleen kokonaisuudessaan stressaavia.

“Väsymystä iltaisin, saattaa kiukuttaa pienet asiat tai pienet vastoinkäymiset kotona. Jos tarvii esim. kauppareissu lähtee tekemään niin se saattaa ärsyttää.”

5.2 Stressi työharjoittelun Valvonta- ja hälytyssektorilla

Haastateltavilta kysyttiin, millaisista asioista tai tilanteista he kokivat stressiä valvonta- ja hälytyssektorilla eli kenttätyössä. Lähes kaikki haastateltavat kertoivat hälytysajon aiheuttavan heissä jollakin tavalla stressiä. Yksi haastateltava korosti erityisesti talvivuodenaikana tapahtuneen hälytysajon stressanneen häntä.

“Kun mietin niin ainoa missä oikeestaan syke vähän nousi niin oli ensimmäiset hälytysajot ja varsinkin talvella liukkaalla.”

”Aina kun tuli A-luokan keikka ja sit lähdettiin ajamaan kovaa vauhtia hälytyslaitteet päällä niin aina oli stressaava tilanne. ihan vaan valojen kytkeminen oli sellanen yksittäinen mikä varmasti laukas stressireaktiot. Huomasin että sykkeet nousi ja tuli sellanen stressaantunut tila.”

Talvivuodenaikana teiden ollessa jäässä on normaaleillakin ajonopeuksilla haastavaa kuljettaa autoa, mutta kun vauhtia lisätään normaaleista 80km/h nopeusrajoituksista reilusti lisää, kasvaa auton riski merkittävästi suistua tieltä. Varsinkin alkutalvella on vaarallista ajaa kovia nopeuksia, kun tien pinta saattaa näyttää kuivalta ja pitävältä, mutta tien pintaan onkin muodostunut jäätä.

Haastatteluissa nousi myös esille varsinaisen harjoitteluohjaajan puuttuminen kenttäharjoittelun ensimmäisinä viikkoina. Tämän kokenut opiskelija olonsa “heittopalloksi”, koska ei tiennyt miten kenenkin kanssa toimitaan.

“Niin mä olin semmonen heittopallo siellä että ”mee tuon kanssa mee tuon kanssa” se toki näky joidenkin niiden partiokavereiden asenteesta, että niitä ei voisi vähempää kiinnostaa ajella nuoremman konstaapelin kanssa.”

5.3 Stressi työharjoittelun Rikostorjunnassa ja –tutkinnassa

Osalla haastateltavia juttupaine oli aiheuttanut negatiivista stressiä rikostutkinnassa, kun taas osalla stressi on ollut positiivista. Positiivisesta stressistä on osattu tuolloin ottaa hyöty irti, jotta siitä voidaan ammentaa itselleen voimavaroja tehdä työnsä hyvin ja tehokkaasti.

“Toki kiirettä oli ja painetta ja isoja juttuja ja sain omia juttuja ja ohjaajaki totes että paineen allahan sä työskentelet niinku paljon tehokaammin ja paremmin.”

”Juttuja on tosi paljon, ja niihin ei oo aikaa paneutua vaan ne pitää saada nopeesti eteenpäin. Tuntuu että tutkinnanjohtajakin sitä odottaa että tietyllä tahdilla niitä pitää saada valmiiks. Ja siihen lisättyä että kaikki on uutta kun harjoittelijana on talossa niin se.”

Eräs haastateltava kertoi negatiivista stressiä aiheuttavan juttupaineen tulevan siitä, kun jo virassa olevilta poliiseilta odotetaan yhtä esitutkintapöytäkirjaa päivässä. Haastateltava koki olevansa velvoitettu tuottamaan yhden esitutkintapöytäkirjan päivässä niin kuin muutkin.

”Päivittäisrikostutkinnassa oli yleinen linjaus juttutahdille, että yks juttu päivässä pitäis saada valmiiks. Kyllä mä sen itselleni otin kanssa tavoitteeks, että sais loppupeleissä tehtyä saman verran töitä. Kyllä se omalta osaltaan aiheutti stressiä kun asetti sellaiset tavoitteet”

Juttupaineen koettiin aiheuttavan stressiä myös sitä kautta, että tutkittavien rikosilmoitusten määrä oli niin suuri. Eräs opiskelija kertoi, että tutkinnan ryhmänjohtaja seurasi juttujen määrää, ja ne kenellä oli vähemmän rikosilmoituksia, saivat uusia rikosilmoituksia tilalle. Opiskelija nosti esille, että on hieman kohtuutonta antaa suuresta työmäärästä vain lisää töitä jo valmiiksi uupuneelle työntekijälle, kun hitaammin tai vähemmän työtä tekevät eivät saa

uusia tutkittavia rikosilmoituksia. Sama opiskelija kertoi myös, että työyhteisö aiheutti samassa tilanteessa stressiä, koska jotkut työntekijät tekivät hitaammin/vähemmän töitä, jolloin heille ei tullut uusia tutkittavia rikosilmoituksia. Haastateltava koki tämän aiheuttavan itselleen stressiä, koska hän joutui tekemään enemmän töitä, koska sai enemmän esitutkin-
tapöytäkirjoja valmiiksi.

“Sul on tääl vanhoi juttui, ja meil jäi yks tutkija pois et sä saat sen nää nelkyt juttuu. Et se lisää sit stressii ja painet hirveest, et ei ihme et se perustutkinta ei oo niin haluttuu. Siihe pitäs saada joku koukku kans et miks sinne ihmiset haluis”

5.4 Muut Stressikokemukset

Haastateltavilta kartoitettiin muita stressitekijöitä kysymällä muun muassa kiireen tunnusta, vähäisestä ammattitaidosta sekä Poliisiammattikorkeakoulun antamista koulutehtävistä sekä miten nämä ovat aiheuttaneet stressiä. Nämä kysymykset löytyvät liitteenä olevan haastattelurungon kohdasta numero 4.

Kiireen tuntu ei yhdenkään haastateltavan mukaan ollut aiheuttanut stressiä työharjoittelun aikana. Eräs iso yleisötapahtuman kuitenkin mainittiin, jonka rikosilmoituksen vastaanotossa oli tullut kiire ja taukojen pitäminen oli muun muassa jäänyt melkein kokonaan pois.

”Kentällä oli omaksunut sen että tehdään aina yks keikka kerrallaan niin hyvin ku voidaan ja sitten mennään seuraavalle keikalle. Koin että teen parhaani siinä käsillä olevalla keikalla yks asia kerrallaan. En kokenut että odotuksella olevat keikat olisivat stressannut.”

”Sanottiin että teet rauhassa, tutkinnassa ei ollut minkäänlaista painetta niistä jutuista. Toki vaikka työmäärää on paljon, mutta sanottiin että harjoittelijana ei tarvii, että teet mieluummin rauhassa.”

Vasta kehittyvä ja vähäinen ammattiosaaminen aiheutti osalla haastateltavista lievää stressiä. Haastateltavilla vähäinen ammattiosaaminen oli aiheuttanut sen, että kun asioita ei osannut

vielä, niin saattoi tulla jonkinasteista epäröintiä poliisin tehtäviä suorittaessa päätöksentekotilanteissa. Vähäinen ammattiosaaminen ilmeni myös siten, että opiskelijaa saattoi ruveta ärsyttämään, kun joutuu koko ajan kyselemään ohjaajalta neuvoa.

“Itseäni rupesi ärsyttämään se että kun aika usein piti kysyä jostain asioista. Sillä lailla ku on tottunut edellisessä ammatissa -...- osas sen työnsä oikeesti niinkun hyvin ja tiesi ja oli ite periaatteessa se keneltä tullaan kysymään. Nyt tilanne jollain tavalla ärsytti -...- saatoin sanoa ohjaajalle että taas pitää kysyä. Mutta ohjaaja sanoi, että pitää kysyä, ei sitä muuten opi. Parempi se on kysyä ennen kuin tekee ensin väärin.”

”Keskittyy yhteen asiaan kerralla, sen mitä oli tekemässä niin teki sen, ja sit mielti seuraavaa. Ja sit jos jotain ei osannu tai joku mietitytti tai oli tulossa joku mitä ei osaa niin sit kävi kysymässä. Sieltä löytyy niin paljon porukkaa niin sieltä löyty joku joka halus auttaa tai osas auttaa.”

Työyhteisö aiheutti vain yhdellä haastateltavista vähäistä stressiä, joka johtui hänen mukaansa yhdestä tutkinnanjohtajasta, jolla tapa esittää asiat sekä vinoilu aiheutti epämukavaa oloa.

“Siitä teki ehkä stressaavaa sen, että X:n tapa on semmonen, että se pitää yhtä silmätikkuna niin kauan kunnes tulee joku muu johonka se voi niinkun kohdistaa. Se jakso mulle siitä mainita ehkä viikon verran joka ikinen aamukahvi...”

Osa haastateltavista mainitsi oma-aloitteisesti, että he kokivat olonsa hyvin vastaanotetuksi eivätkä he kokeneet oloaan ylimääräiseksi. Hyvin nopeasti haastateltavat olivat saaneet myös vastuutakin, mikä oli heidän mielestään hyvä asia. Tämmöinen seikka on myös tärkeää oppimisen kannalta, että kun tehdään, niin siitä kannetaan vastuu. Tämä voi johtaa hyvinkin siihen, että asioita tehdään huolellisemmin ja mietitään hieman pitempään, jolloin työn jälki on parempaa.

”Harjoittelussa on helppo sit ku voit, ei kukaan oleta että osaat kaikki, että voit käydä kysyy et mikä homma et miten tää tehdään.”

Harjoittelun aikana Poliisiammattikorkeakoululta saadut koulutehtävät aiheuttivat haastateltavilla stressiä. Osa koki koulutehtävät turhina sekä liian suureksi kuormaksi eikä niiden tarkoitusta selitetty tarpeeksi ja osalle ne aiheuttivat stressiä itseaiheutetusti eli niiden tekeminen jätettiin viime tippaan. Osalle koulutehtävät eivät aiheuttaneet stressiä.

“Sitte vois vielä enemmän perustella nit päiväkirjoi, et miks me tehdään nit. Että niihin tulis joku semmone et miks me tehdää. Tottakai siin on sitä self-reflectionii, et pitää peilata sitä omaa toimintaa. Mutta mä en kokenu et mä nyt ihan hirveesti niistä opin”

“Ne oli aika simppeleitä -...- Nämä harkkaan liittyvät tehtävät ei ollu mun mielestä isoja tai laajoja, että ne olisi aiheuttanut stressiä.”

“Koulutehtävät aiheutti kyllä stressiä. Sekin on kyllä täysin itseaiheutettua. Itsellä on tapana jättää asiat viime tintaan, ja sitten ku deadlinet lähestyy niin se aiheuttaa sitten stressiä kun koittaa saada ne valmiiksi. Sitten kun ollaan kuitenkin täyspäiväisesti töissä ja pitäis pitää itsestään huolta vapaa-ajalla ja hoitaa muita toimia ja velvollisuuksia, niin koulutehtävien teko aiheutti kyllä stressiä”

Harjoittelun aikana vastaan tulleista poliisitehtävistä stressiä koettiin hälytysajon lisäksi myös väkivallan uhasta. Eräs opiskelija nosti stressin aiheuttajakseen sen, että jos tiedossa oli toiseen henkilöön tai mahdollisesti poliisiin kohdistuva väkivallan uhka, se nosti stressitasoja välittömästi. Lisäksi erään haastateltavan mainitsema nuori vainaja tuli hänen mukaansa häntä henkisesti liian lähelle, koska hänellä oli melkein saman ikäinen lapsi.

“Jos oli ensitiedoissa että on uhkaava tilanne. Jos jotain toista on uhattu tai vaikka pahoinpitelytehtävä, tai poliisia kohtaan oli jotain uhkaa odotettavissa, niin se oli stressaavaa”

“Mulla oli tosi nuori vainaja, joka oli lähes oman tytön ikäinen niin siinä hoksas että se tulee jotenkin liian lähelle ehkä. Ja kun menin kotio niin tuli semmonen olo että haluaa kahlita sen oman lapsen siihen sängyn jalkaa ettei se joudun mihinkään pahuuden tielle.”

Haastateltavilta kysyttiin myös heidän elämäntilanteestaan ja miten harjoittelu on siihen vaikuttanut. Osalla haastateltavista elämäntilanne helpottui harjoittelun aloittamisen myötä. Syynä tähän on haastateltavien mukaan työpaikan sijainti kotipaikkaan ja perheeseen nähden, eli haastateltavat pääsivät kotipaikkakunnalleen tai sen lähetyville harjoitteluun. Koulun aikana he joutuivat kulkemaan usein junalla pitkän matkan päästä Tampereelle ja takaisin kotipaikkakunnalleen, mikä oli omiaan aiheuttamaan heillä stressitunteita ja kuormittavuutta. Eräs haastateltava vastasi elämäntilanteen muuttuneen hieman stressaavammaksi harjoittelun alkaessa, koska oli juuri muuttanut yhteen kihlattunsa kanssa.

”Hyvä perhe-elämä ja parisuhde, ystäviä ja sopivasti harrastuksia niin mitään sellasta järjestyttävää ei tapahtunut ja stressannut”

5.5 Stressin ilmeneminen työharjoittelussa

Haastateltavilta kysyttiin, miten stressi ilmenee heissä. Stressi aiheutti osalla haastateltavista sykkeen nousua sekä puhumattomaksi menemistä. Sykkeen nousu johtui haastateltavien mukaan pääasiassa hälytysajasta. Puhumattomaksi meneminen johtui yhden haastateltavan mukaan siitä, että hän prosessoi asiaa pitkään mielessään ja siten puheyhteys saattoi esimerkiksi harjoitteluohjaajaan katketa.

“...huomasi että vähän syke nousut. Se oli semmoista tilannekohtaista semmosta lyhyttä -...- ehkä enemmän semmosta jännittämistä.”

“Yksinään rupee surraamaan päässä ja rupeen miettimään niitä toimintamalleja ja sitten se yhteys saattoi katketa siihen ohjaajaan.”

”Sykkeet nousee ja tulee sellainen äärimmäisen keskittynyt olo. Jos vaikka ajaa autoa niin keskittyy pelkästään siihen ajamiseen ja perille pääsyyn. Tulee sellainen hyvin tarkka fokus ja aistit herkistyy”

”Tulee sellainen putkinäkö jos kohdehenkilö vaikka huutaa siellä asunnossa. Huomioi vaan sen henkilön ja muut asiat saattaa jäädä huomioimatta”

Osa haastateltavista mainitsi työpäivän jälkeisen uupumuksen sekä yksi mainitsi erikseen ihomuutokset. Työpäivän jälkeinen uupumus aiheutui haastateltavien mukaan raskaista työpäivistä. Heillä uupumus ilmeni siten, että työpäivän jälkeen he kokivat itsensä todella väsyneiksi. Ihomuutokset näkyivät yhdellä haastateltavana ihon “kukkimisena” eli hänelle saattoi ilmetä ihottumaa käsivarsiin taikka finnejä.

5.6 Stressin sääteleminen työharjoittelussa

Haastateltavilta kysyttiin, miten he säätelevät stressiä työpäivän aikana sekä vapaa-ajalla. Työpäivän aikana lähes kaikki haastateltavat mainitsivat taukojen pitämisen. Lisäksi yksi haastateltava mainitsi PREP:n käytön eli keho-mieli -tilan säätämisen kenttätöiden tehtävien aikana. PREP:in käyttöön opetellaan muun muassa Poliisin peruskoulutusvaiheessa, jolloin harjoitellaan stressinsietokykyä akuuteissa tilanteissa. PREP:iin kuuluu muun muassa erilaiset hengitystekniikat.

”Huomaat että on stressaava tilanne, ja että on vaikka sykkeet korkeella ja kädet tärisee. Sitten ottaa pari kertaa syvään henkeä ja saa sykettä alaspäin niin pystyy tekemään taas järkeviä ratkasuita”

”Pysty käymään tauoilla, tai käymään vaikka kaupassa tai ulkona. Sai ajatuksia pois työtehtävistä. Sitten kun oli mahdollisuus päästä viikkoliikunnalle niin se oli hyvä keino. Itsellä ollut aina urheilu hyvänä stressin lääkkeenä.”

”Vertaistuki oli kyllä hyvä. Meitä oli tutkinnassa n. 6-10 henkilöä harjoittelussa tutkinnassa samaan aikaan meidän kurssilta. Niiden kanssa sai jaettua fiiliksiä, ja huomasi että melkein kaikilla oli samoja tunteuksia ja kaikki oli samassa tilanteessa ja yhtä pihalla asioista. Helpotti itseäänkin, että ei olla yksin näiden ajatusten kanssa.”

Liikunnan hyötyjä ei turhaan ole korostettu, sillä se auttaa ihmistä jaksamaan arjessa. Kaikki haastateltavat mainitsivat vapaa-aikana harrastavansa liikuntaa säädelläkseen stressiä. Suurin osa mainitsi kavereiden taikka läheisten näkemisen vapaa-ajalla, jonka he ovat kokeneet lieventävän stressiä ja helpottaneen stressin käsittelyä. Stressinkäsittelykeinoiksi vapaa-ajalla nousi myös seksin harrastaminen sekä videopelien pelaaminen.

”Liikunta on aina hyvä. Jos on pitkä päivä takana niin saa vähän nollattua.”

”Prosessoin asioita hirmu paljon juostessa. Se on ollu aina mun tapa ja keino. Juoksen aina mielellään yksin -...- sitten päivä oli purtuna että sitä ei tarvinnut enää miettiä.”

Eräs haastateltava antoi yksinkertaisen vastauksen kysymykseen stressin säätelystä:

”Tiedostaminen, että jos sä teet töissä sen työpanoksen etkä laiskottele niin ei mun mielestä tarvii kotona enää. Ei sulle makseta siitä niin miksi mä kotona mieltisin niitä työasioita sen enempää. Sillon kun sä oot tehny hommasi niin olet oikeutettu siihen, ettet mieli enää työasioita kotona.”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa käydään läpi tutkimustuloksista tehtäviä johtopäätöksiä. Lisäksi tässä luvussa vastataan opinnäytetyön alussa esitettyihin tutkimuskysymyksiin sekä verrataan tuloksia aiempaan saatuun tutkimusmateriaaliin. Yleisesti ottaen jokainen haastateltava opiskelija koki jollain tasolla stressiä. Joillakin haastateltavilla sitä oli vähemmän ja joillakin enemmän, mutta tämän opinnäytetyön tavoitteen mukaisesti stressitekijöistä saatiin tietoa sekä siitä, miten nuoremmat konstaapelit käsittelivät stressiä työharjoittelunsa aikana niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Haastattelutulosten pohjalta voidaan nostaa esille se, että stressiä koetaan työharjoittelun aikana monen eri tekijän syystä kuin itse poliisin työstä.

6.1 Stressi poliisin työharjoittelussa

Valvonta- ja hälytystoiminnassa eli ns. kenttätöissä stressiä koetaan lähinnä hälytysajosta sekä hälytystehtäviin liittyvästä mahdollisesta väkivallan uhasta. Hälytysajon aikana kuljettajan tehtävänä on kuljettaa poliisipartio mahdollisimman nopeasti ja turvallisesti kohteeseen. Uhkakuva väkivallasta tulee yleensä poliisipartion saadessa tehtävän Hätäkeskukselta, jossa puhutaan esimerkiksi poliisin vastustamisesta tai muuten kohdehenkilön väkivaltai-

sesta käyttäytymisestä. Valvonta- ja hälytystehtävien aikana stressi saattaa ilmetä lyhytkestoisempana, tilanteessa akuuttina stressinä, joka voidaan myös kokea positiivisena aistit virittävänä stressinä.

Rikostorjunnassa ja –tutkinnassa stressiä koetaan ”juttupaineena”. Juttupaineella tarkoitetaan rikostutkijan vastuulla olevien rikosasioiden tutkimista mahdollisimman nopeasti. Toisaalta juttupaine ei ollut kaikkien mielestä huonolla tavalla stressaavaa, vaan siitä saatiin myös lisävoimavaroja tehdä omaa työtä huolellisemmin. Kuten tämän tutkimuksen haastattelujen tuloksistakin voi tulkita, stressi on rikostutkinnan työssä pitempää kestoltaan eikä rikostutkinnassa ole välttämättä vastaavanlaisia äkillisiä tilanteita, jotka saattaisivat aiheuttaa äkillisiä stressireaktioita. Työ rikostutkinnassa voi siis olla omiaan aiheuttamaan kumulatiivista stressiä.

Rikostorjunnan- ja tutkinnan osalta huomasimme merkittäviä eroja poliisilaitosten välillä juttupaineeseen liittyen. Eräällä poliisilaitoksella jo virassa olevilta poliiseilta odotetaan noin yhtä valmista esitutkintapöytäkirjaa päivässä. Eräs opiskelija kertoi, että hän koki olevansa velvoitettu tekemään saman verran töitä kuin jo virassa olevat, ja tätä kautta kertyi juttupainetta. Toisella poliisilaitoksella harjoittelussa ollut kertoi, että tutkinnan ryhmänjohtaja seurasi tutkittavien rikosilmoitusten määrää, ja mitä enemmän töitä olit tehnyt, sitä enemmän tutkittavia rikosilmoituksia sait lisää. Yhdellä poliisilaitoksella juttupainetta haastateltava ei kokenut ollenkaan, vaan sai omien sanojen mukaan tutkia juttuja rauhassa ja tehdä yksi kerrallaan asioita valmiiksi. Muualla juttupainetta koettiin lähinnä sen takia, että rikosilmoitusten määrä oli vain niin suuri.

Stressin kokemiseen vaikuttivat haastateltavien mukaan muut elämän osa-alueet, kuten henkilökohtainen elämäntilanne, ammattiosaaminen sekä Poliisiammattikorkeakoulun pakolliset harjoittelun ajalle antamat tehtävät. Positiivisena yllätyksenä haastatteluja tehdessä tuli ilmi, että työharjoittelu myös helpotti joillakin elämäntilannetta. Ilmeni, että he pääsivät kotipaikkakunnalleen harjoitteluun perhettään lähelle, joten stressiä perheen suhteen ei ilmennyt samalla tavalla kuin koulun lähiopetuksen aikana. Tämä asia tulisi ottaa huomioon harjoittelupaikkoja määrättäessä, kuten nykyään tehdäänkin pääosin ja perheelliset pääsevätkin usein samalle paikkakunnalle työharjoitteluun, jossa opiskelijan perhe asuu. Yhtäläisyyksiä stressin kokemisesta oli Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön teettämään korkeakouluopis-

kelijoiden terveystutkimukseen. Yhtäläisyyksiä oli muun muassa opiskelusta koetusta stressistä, joka ilmeni Poliisin työharjoittelussa olleilla opiskelijoilla stressikokemuksina Poliisi-ammattikorkeakoulun antamista oppimistehtävistä.

Vähäinen ammattiosaaminen vaikutti tulosten pohjalta työharjoittelussa koettuun stressiin siten, että se näkyi epäröintinä poliisin tehtäviä hoitaessa esimerkiksi päätöksenteon yhteydessä. Tässä vaiheessa on tärkeää, että harjoittelija uskaltaa kysyä ohjaajaltaan, miten asiassa olisi viisainta toimia. Pahin yhtälö on se, että ensin tehdään asiat väärin ja sitten asiaa lähde-tään korjaamaan. Tässä korostuu harjoittelijan ja harjoitteluohjaajan kyky työskennellä op-pimista edistävällä tavalla. Kuitenkin pääosin opiskelijoiden antamien haastattelujen perus-teella osattiin ottaa oma harjoittelijan paikka ja tiedostaa se asia, että työharjoittelussa ollaan harjoittelemassa poliisin työtä. Tämä asia pätee myös valmistumisen jälkeenkin vanhemman konstaapelin virassa. Mikäli jotain asiaa et osaa, niin silloin pitää ottaa asiasta selvää ja kysyä sellaiselta henkilöltä, joka asian osaa.

Poliisiammattikorkeakoulun antamat oppimistehtävät olivat myös aiheuttaneet stressiä, osalla stressi oli itseaiheutettua, kun palautukset tehtäville oli jätetty viime tippaan. Koulun antamia oppimistehtäviä oli muun muassa oppimispäiväkirjat valvonta- ja hälytystoimin-nasta, rikostutkinnasta sekä yksi oikeudenkäynnin seuraamistehtävä, jonka perusteella täytyi tehdä esitys seminaaria varten. Nämä tehtävät täytyi tehdä vapaa-ajalla, joten monelle tehtä-vien teko on saattanut jäädä taka-alalle työelämän vieden mennessään. Lisäksi monella jäl-jelle jäänyt vapaa-aika on tullut käytettyä muihin aktiviteetteihin.

Tulosten pohjalta voi huomata, että poliisin työyhteisö ei aiheuttanut stressiä juurikaan. Har-joittelussa olleet nuoremmat konstaapelit kokivat tulleen hyvin vastaanotetuksi organisaa-tioon ja mikä tärkeintä - he saivat vastuuta. Vastuu omasta työjäljestä johtaa usein siihen, että työ tehdään huolellisesti.

Van der Steenin tutkimuksen perusteella stressitekijöiksi ilmenivät muun muassa kiire, jat-kuva kilpailu sekä tulostavoitteiden haasteellisuus. Näitä stressitekijöitä ilmeni myös työ-harjoittelussa olleilta nuoremmilta konstaapeleilta. Erona van der Steenin tutkimukseen on se, että työharjoittelussa olleilla opiskelijoilla on paljon vähemmän virkaikää, joka voi osal-taan vaikuttaa stressin kokemiseen. Repon tutkimuksessa stressitekijöiksi ilmenivät muun

muassa poliisityön lisääntynyt kiire, työmäärän kasvu sekä epävarmuus omasta tulevaisuudesta. Repon tutkimuksessa on haastateltu tutkinnanjohtajia, joiden vastuu eroaa kovastikin nuoremman konstaapelin vastuusta, mutta silti stressitekijät ovat samankaltaisia. Erona Repon haastatteleminen henkilöiden stressikokemuksissa on muun muassa pakkokeinojen käyttö ja niihin liittyvä aikapaine.

Huomionarvoisena asiana täytyy mainita, että näissä edellä käsitellyistä tutkimuksissa tutkimuksen kohteena olivat pääasiallisesti rikostorjunnan ja –tutkinnan henkilöstöä. Valvontaja hälytystoiminnan henkilöstöä ei näissä juurikaan käsitelty.

6.2 Stressin säätelykeinot työharjoittelussa

Haastattelujen tuloksena jokaisella haastateltavalla oli omat tapansa säädellä stressiä sekä työaikana, että vapaa-aikana. Kuitenkin joitain yhtäläisyyksiäkin löytyi. Työaikana monet kokivat, että taukojen pitäminen työpäivän aikana auttaa säätelemään stressiä. Taukojen aikana pääsee irtautumaan töistä hetkeksi, ja pystyy tarvittaessa saamaan vertaistukea muilta harjoittelijoilta tai työkavereilta. Vertaistuki auttoi myös säätelemään stressiä, koska toiset työharjoittelijat hyvin todennäköisesti kokivat samanlaisia tuntemuksia ja olivat samanlaisessa tilanteessa. Muiden harjoittelijoiden kanssa työasioista keskusteleminen oli siis hyväksi havaittu tapa.

Stressin säätelykeinoiksi käytettiin myös akuuteissa stressitilanteissa, esimerkiksi hälytysajon aikana, Poliisiammattikorkeakoululla koulutettua PREP-tekniikkaa. Akuuteissa tilanteissa havaittiin myös, että stressin huomioiminen itsessään lievensi hieman stressiä. Vapaa-ajalla parhain keino stressin säätelykeinoiksi oli liikunnan harrastaminen eri muodoissa. Liikunta helpotti työpäivän aikana kertynyttä stressiä. Stressi saattoi aiheuttaa työpäivän jälkeistä uupumista harjoittelijoissa, mutta liikunta vaikutti silti piristävästi ja positiivisesti haastateltaviin.

Tomi Repon tekemässä tutkielmassa tutkinnanjohtajien stressin säätelystä kävi ilmi, että jokainen haastateltava harrasti liikuntaa vapaa-aikana, joka lievensi heidän stressiään. Kuitenkin vain yksi kolmesta käytti töissä liikuntavapaita kesken työpäivän. Työpaikoilla saa harrastaa liikuntaa työaikana kaksia tuntia viikossa. Yksikään haastattelemamme harjoittelija ei maininnut erikseen käyttävänsä liikuntavapaita stressin lieventämiseen. Yhtäläisyys omaan

tutkimustulokseemme sekä Repon tutkimustulokseen oli, että työaikana taukojen pitäminen osoittautui hyväksi tavaksi vähentää stressiä. Taukojen aikana haastateltavat poistuivat työpisteiltä töiden äärestä, ja saivat hetkeksi aikaa irtautua työtehtävistä. Tauoilla käytiin myös syömässä, vaihtamassa kuulumiset työkavereiden ja vertaisten kanssa. Kaikille osoittautui tärkeäksi, että pääsi hetkeksi irtautumaan työtaakasta.

Tutkinnanjohtajilla ja vasta työtaipaleensa aloittavilla vaikutti olevan hyvin samankaltaiset stressinsäätelykeinot työpaikalla, vaikka virkaikää onkin hyvin erilainen määrä. Kaikilla toistui hyvin samanlaiset peruskeinot stressin säätelyyn. Tutkinnanjohtajien työkokemuksen ja erilaisten tehtävänkuvien takia heillä oli hieman erilaiset yksilökohtaiset erot stressin vähentämiseksi, työtehtävistä riippuen.

Vapaa-aikana poliisimiehet, niin virkaiältä nuoremmat kuin jo monia vuosia töissä olevatkin, vaikuttivat tekevän melko samanlaisia asioita. Kaikki harrastivat liikuntaa jossain muodossa, joko harrastemielessä tai sitten hyötyliikuntana. Jokainen mainitsi läheisten ja kavereiden kanssa ajan viettämisen vähentävän stressiä, ja auttavan irtautumaan töistä.

7 POHDINTAA

Pohdimme, että oliko omilla lapsilla vaikutusta siihen, miten opiskelijat kokivat tietyt työtehtävät stressaavina. Omien lapsien ikäisiin lapsiin kohdistuvat rikokset ja tehtävät saattavat mennä enemmän henkilökohtaisuuksiin niillä kenellä on omia lapsia, kuin niihin, joilla lapsia ei ole. Tutkimuksessamme oli kaksi henkilöä, joilla oli omia lapsia ja vain toinen heistä mainitsi erikseen yhden työtehtävän, joka aiheutti paljon stressiä. Emme kuitenkaan lähteneet erikseen kartoittamaan tietynlaisia työtehtäviä (esim. lapsiin kohdistuvat rikokset, seksuaalirikokset, väkivaltarikokset) ja sitä, aiheuttivatko ne stressiä työharjoittelussa. Tästä voisi saada erikseen hyvän jatkotutkimusaiheen.

Tutkimuksen päätarkoitus oli selvittää, miten nuorempi konstaapeli kokee työharjoittelun aikana stressiä ja miten hän sitä säätelee niin työ- kuin vapaa-aikana. Tavoitteenamme oli saada tutkimuksen avulla selville, minkälaisia keinoja työharjoittelussa olevalla nuoremmalla konstaapelilla on lieventää stressiä ja käsitellä sitä. Yhteenvetona näihin asioihin voisi pitää sitä, että kukin ihminen kokee stressin omalla tavallaan tutkimuksen alussa mainitun reaktioteorian mukaisesti. Tuolloin ulkoisen ärsykkeen perusteella ihminen tekee arvion

omien aiempien kokemusten ja tietojen perusteella tilanteesta, joka joko laukaisee hänessä stressikokemuksen tai ei. ”Kun kaksi samassa tilanteessa olevaa ihmistä arvioi kykynsä, toinen saattaa todeta niiden riittävän kokemuksesta selviämiseen ehjin nahoin, kun taas toinen pelkää, ettei yllä haasteeseen”⁵⁰. Lisäksi stressin käsittelemisen keinot ovat jokaisella erilaiset ja pääsääntönä stressin lievittämiseen voisi olla se, että tekee sellaisia asioita, joita kokee mielekkääksi sekä antaa itselleen aikaa käsitellä asioita.

Tutkimuksemme mukaan Rikostorjunnassa- ja tutkinnassa koettiin eniten stressiä. Stressi koettiin usein kumulatiivisena, joka pahentui ajan kanssa. Stressiä koettiin lähinnä juttupaineen takia, joka johtuu osittain vähäisistä henkilöstömääristä. Jos henkilöstöä olisi enemmän selvittämässä rikoksia, rikosilmoitusten määrä henkilöä kohden olisi pienempi. Henkilöstömäärän vähäisyys saattaa johtua osin siitä, että tutkintaan ei haluta työllistyä. Tutkinta saatetaan kokea kuitenkin sellaisena tehtävänä, jota ei haluta tehdä. Syyt ovat todennäköisesti erilaisia, mutta yksi vaikuttava tekijä voi olla palkka. Vaikka rikostutkinnan perustasolla palkka⁵¹ onkin hieman suurempi kuin kenttätoiminnassa⁵², kasvattaa kentällä saadut lisät palkan kuitenkin huomattavasti suuremmaksi.⁵³ Suuri työtaakka tutkittavien rikosilmoitusten osalta vaikuttavat varmasti myös asiaan. Miten tutkinnasta saisi sitten mielenkiintoisemman ja sinne saataisiin enemmän tekijöitä, ja tämän seurauksena juttupaine vähentyisi samalla lieventäen työntekijöiden kokemaa stressiä? Palkkaluokkien yhtenäistäminen voisi toimia, tai kenttämiesten palkkojen laskeminen. Kuulostaa radikaalilta ratkaisulta, mutta tutkinnan palkkaluokkien korottaminen ei todennäköisesti ole mahdollista.

Tutkintaan voisi myös kehittää oman lisämahdollisuuden. Kentällä työskennellessä poliisimiehet saavat iltai-, yö-, lauantai-, sunnuntailisiä. Usein näitä lisiä ei ole tutkinnassa mahdollista saada, jolloin palkka jää myös matalammaksi. Voisiko tutkintaan kehittää oman lisän, esimerkiksi vaativan rikostutkinnanlisän tai operatiivisen tutkinnan lisän? Näin palkkaluokkia ei tarvitse muuttaa, vaan lisillä saadaan tasoa kurottua umpeen. Tutkinta on saatava työn-

⁵⁰ Hanna, Heidi s. 44

⁵¹ Poliisitoimen peruspalkkataulukko 1.4.2019

⁵² Vaativuustaso poliisi 2012

⁵³ Valtion virka- ja työehdot 2018-2020 s.131-133

tekijöille mielekkäämmäksi, jotta sinne saadaan enemmän työntekijöitä ja sitä kautta ratkaisu-
tujen rikosilmoitustenkin määrä kasvaisi ja kansalaisten luotto poliisin toimintaan ja tehok-
kuuteen lisääntyisi entisestään.

Stressiä on tutkittu laajalti eri näkökulmista ja pääasiassa tutkimuksissa on ollut tutkittavana
sellaisia henkilöitä, joilla työvuosia poliisihallinnossa on jopa kymmeniä. Jussi Koskivainio
toivoi opinnäytetyössään, että tutkimusta voisi kohdentaa virkaiältään nuoreen poliisihenki-
löstöön, joten tartuimme tähän aiheeseen. Jatkotutkimusta voisi tähän asiaan vielä tehdä
myös edellä mainitun poliisitehtävien tarkastelun lisäksi semmoisesta poliisihenkilöstöstä,
jotka on olleet valmistumisesta työelämässä jo 1-5 vuotta ja tarkastella heidän stressikoke-
muksiaan sekä käsittelykeinojaan. Lisäksi stressiä voisi vielä tutkia yksi poliisilaitos kerral-
laan, jotta saataisiin kyseistä poliisilaitosta palveleva tutkimus, jonka avulla poliisilaitoksen
johto voisi pohtia keinoja, miten stressiä laitoksella voisi vähentää. Jatkotutkimusta voisi
tehdä myös useammalle henkilölle laadullisia tutkimusmenetelmiä hyväksikäyttäen.

Hyvän tutkimusetiikan mukaisesti tutkija kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja
itseään määräämisoikeutta, aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä luonnon monimuotoi-
suutta, tutkimuksesta ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutki-
muskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja.⁵⁴ Mielestämme tutkimuksen eettinen
näkökulma onnistui erinomaisesti eikä tässä tutkimuksessa käsitelty sellaisia asioita, jotka
voisivat haitata haastateltavina olleita opiskelijoita jatkossa. Tärkeimpänä seikkana tutki-
muksen tekemisessä oli identiteettisuoja, jonka avulla tutkittavat henkilöt pystyivät kerto-
maan henkilökohtaisista kokemuksistaan ilman paljastumisen riskiä.

Tutkimusta tehdessämme huomasimme, että opinnäytetyömme laadun ollessa korkea, siitä
voi olla tulevaisuudessa hyötyä monelle eri henkilölle ja ryhmälle. Työharjoitteluun lähtevät
opiskelijat voivat käyttää tutkimusta apuna stressaavien tilanteiden huomioimiseksi. Opis-
kelijat voivat lukea muiden kokemista stressaavista asioista, ja huomata niissä yhtäläisyyksiä
omiin reaktioihinsa. Tutkimuksessakin huomattu vertaistuen vaikutus stressin lieventämi-

⁵⁴ Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2019 s. 7

seen voi toimia myös tämän osalta. Lisäksi opiskelija voi etsiä itselleen sopivia tapoja lieventää stressiä. Tällainen stressinhallintaopas voisi olla hyvä aihe tehdä toiminnallinen opin- näytetyö.

Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelutiimi voi myös käyttää tutkimusta opiskelijoiden valistamiseksi ja auttamaan valmistamaan opiskelijoita työharjoitteluun. Harjoittelutiimi voisi antaa vinkin tutkimuksesta, ja kertoa pääpiirteet mitä siinä on tutkittu ja mihin sitä voisi käyttää. Lisäksi harjoittelutiimi voisi olla yhteydessä eri poliisilaitoksiin, ja koittaa kartoittaa sitä minkälaisia eroja niissä on ja mitkä voisivat vaikuttaa opiskelijoiden jaksamiseen. Poliisilaitosten välillä on kuitenkin suuriakin eroja käytänteiden osalta. Tätä ei varmasti pysty millään tavalla yhtenäistämään monien laitosten takia, mutta poliisilaitokset voisivat huomioida harjoittelijat vielä paremmin tämän avulla.

Tutkimusta voi hyödyntää myös harjoittelun yhdyshenkilöt. Yhdyshenkilöiden tulisi nostaa esille tapaamisessa ennen harjoittelun alkua harjoittelijoiden kanssa sellaisia asioita, jotka ovat omiaan nostamaan pinnalle stressiä työharjoittelun aikana harjoittelupoliisiasemalla. Seikat voivat olla sellaisia, joita tutkimustuloksessamme nousi esille, kuten työpaine, harjoittelun ohjaajien läsnäolo, työyhteisö sekä hälytysajo. Lisäksi yhdyshenkilöt voisivat kartoittaa opiskelijalta itseltään sellaiset asiat, jotka tällä aiheuttaa stressiä, jotta niihin osattaisiin valmistautua ja kenties ottaa harjoittelun ohjaajan kanssa ne jo esille ennen itse työhön rupeamista.

Viimeisenä mainitaan, että tutkimuksesta voivat suoraan hyötyä työharjoittelun ohjaajat. Ohjaajat voivat tutustua esimerkiksi tähän opinnäytetyöhön ja nostaa harjoittelijan stressiä aiheuttavat tekijät esille. Tämän seurauksena ohjaajat voivat helpommin reagoida muuttuviin stressaaviin tilanteisiin, ja mahdollisesti tunnistaa opiskelijoissa stressireaktioita. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella niitä ovat muun muassa hälytysajo, vähäinen ammatti-osaaminen ja päätöksenteko sitä vaativissa tilanteissa, jonka avulla pyrkiä huomioimaan työharjoittelijat jo ennen kuin stressireaktiot pääsevät syntymään. Ohjaajat voivat myös ehdottaa harjoittelijalle yleisimpiä tapoja lieventää stressiä, jos he itse eivät sitä tajua tehdä, tai eivät välttämättä ole tietoisia sellaisista vaihtoehdoista. Stressiä lieventäviä seikkoja tutkimuksemme pohjalta ovat muun muassa liikunta sekä hyvien ystävien näkeminen ja heidän kanssaan mieltä askarruttavien asioiden läpikäyminen. Lisäksi voidaan mainita, että mikäli

harjoittelija kokee stressiä, kannattaa harjoittelijan kuunnella itseään ja kokeilla asioita, mitkä voisivat sopia itselleen parhaiten.

7.1 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyömme onnistui mielestämme kohtalaisen hyvin, sillä saimme hyviä vastauksia kerättyä tarpeellisiin tutkimuskysymyksiin. Lisäksi saimme hyvän tutkimustuloksen käytettäväksi myöhemmin poliisin työharjoitteluun lähteville, Poliisiammattikorkeakoulun harjoittelutiimille, harjoittelupoliisilaitosten yhdyshenkilöille sekä harjoittelun ohjaajille. Opinnäytetyömme tulokset vastaavat alussa esitettyihin tutkimuskysymyksiin ja työstämme voi saada monipuolisen työkalun lukijan käyttöön. Lisäksi ehdottamamme jatkotutkimusaiheet saattavat olla hyödyksi tulevaisuuden tutkimuksiin.

Käyttämämme tutkimusmenetelmä oli puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu, jonka käyttö osoittautui äärimmäisen hyväksi keinoksi kerätä tietoa haastateltavilta tietyn sapluunan mukaisesti. Vastaukset olivat kattavia ja haastateltavien ajatuksiin pääsi hyvin sisälle, kun oli itsekä käynyt työharjoittelun, jossa stressikokemukset olivat osittain samoja. Haastattelun kysymykset johdattelivat keskustelua tiettyyn suuntaan, mutta vastauksien laajuus jäi silti haastateltavan päätettäväksi. Negatiivisena asiana tässä tutkimusmenetelmässä oli oman kokemuksen puute haastattelujen tekemisessä. Tästä syystä joitakin pieniä seikkoja saattoi jäädä kysymättä, jotka olisivat saattaneet vaikuttaa tutkimustulokseen.

Teemahaastattelun käyttäminen tällaisen asian tutkimisessa antoi tutkimukseemme hyvän aineiston, mitä pystyi laajalti tulkitsemaan sekä analysoimaan. Haastatteluja tehdessä vuorovaikuttaminen onnistui hyvin ja väärinymmärryksiä kysymyksien tarkoituksen suhteen ei tullut. Enemmänkin väärinymmärryksiä saattaa tulla stressi –sanasta, sillä vaikutelma jäi joistakin haastatteluista, että stressi –sanalla ymmärretään vain äkillinen ja akuutti tilanne esimerkiksi kenttätyössä, eikä niinkään pitkäkestoisia vaikutuksia. Haastattelujen toteutusvaiheessa oli kuitenkin tärkeää pitää mielessä stressin laaja tarkoitus, jottei tällaista väärinymmärrystä päässyt syntymään.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa mieleen tulee ensimmäisenä haastateltavien määrä. Haastattelimme viittä henkilöä, joka on auttamatta liian pieni määrä tällaisen aihealueen tut-

kimisessa. Viiden henkilön haastatteluista ja niiden tuloksista ei voi tehdä suuria johtopäätöksiä eikä tehdä yleistyksiä, mutta se toimii suuntaa-antavana tuloksena, miten opiskelija kokee stressiä työharjoittelun aikana. Jokainen kokee stressin eri tavalla, joten viiden henkilön haastattelu ei todennäköisesti selvitä kaikkia työharjoittelussa koettuja tilanteita ja asioita missä stressiä koetaan. Haastateltavien melko yhtenäiset vastaukset kuitenkin antavat perustietoa siitä mihin kannattaa kiinnittää huomiota.

LÄHTEET

Ahola, Kirsi; Sirén, Ilari; Kivimäki, Mika; Ripatti, Samuli; Aromaa, Arpo; Lönnqvist Jouko & Hovatta Iris – Work-Related Exhaustion and Telomere Length: A Population-Based Study [verkkojulkaisu] (2012)

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0040186>

Backteman-Erlanson, Susan - Burnout, work, stress of conscience and coping among female and male patrolling police officers (2013)

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:622937/FULLTEXT01.pdf>

Brown, Jennifer & Campbell, Elizabeth – Stress and Policing (1994)

Conn, Stephanie - Increasing resilience in police and emergency personnel: strengthening your mental armor (2018)

Ellonen, Erkki; Nurmi, Lasse; Raivola, Petri; Väitalo, Tarmo; Väitalo, Unto – Poliisityön psykologiaa. (1997)

European Agency for Safety and Health at Work – Pan-European opinion poll on occupational safety and health [verkkojulkaisu] (2013)

<https://osha.europa.eu/en/facts-and-figures/european-opinion-polls-safety-and-health-work/european-opinion-poll-occupational-safety-and-health-2013>

Epel, Elissa; Blackburn, Elizabeth; Lin, Jue; Dhabhar, Firdaus; Adler, Nancy; Morrow, Jason & Cawthon, Richard - Accelerated telomere shortening in response to life stress (2004)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC534658/?tool=pubmed>

Gustafsberg, Harri – Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressin hallintaan. (2016)

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98728/GRADU-1458647557.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hammarlund, Claes-Otto – Kriisikeskustelu – Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely (2001/2010)

Hanna, Heidi – Voiko stressi tappaa? - Näin katkaiset kierteen. (2014)

Heikkilä, Tarja – Tilastollinen Tutkimus (2014) <https://elliblibrary.com/po-lamk/9789513769420>

Huttunen, Matti – Terveyskirja Duodecim [verkkojulkaisu] (2018)

Traumaperäinen stressihäiriö: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00526

Akuutti stressireaktio: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00191

Korkeila, Jyrki - Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Duodecim 2008

<https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>

Koskivainio, Jussi – Stressinhallinta poliisissa – Vertaileva analyysi poliisiammattikorkeakoulussa tehdyistä opinnäytetöistä. (2018)

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142952/ON_Koskivainio.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kunttu, Kristina; Pesonen, Tommi; Saari, Juhani & Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö – Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (2016)

https://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf

Liikala, Krista & Sivula, Sanna - Yliopisto-opiskelijoiden kokema stressi ja opiskelukuorimituksesta palautuminen, Jyväskylän yliopisto, pro gradu tutkielma (2017)

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56279/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201712124645.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Majaniemi, Henni – ”ETTÄKÖ NÄILLÄ MEIDÄN KULLANMURUILLA STRESSIÄ!” - Luokanopettajien käsityksiä alakouluikäisen lapsen stressistä ja omasta vaikutuksestaan stressitason säätelyyn kouluympäristössä, Joensuun yliopisto, pro gradu tutkielma (2007)

https://mieli.fi/sites/default/files/inline/majaniemi_2007.pdf

Mutttilainen, Vesa & Potila, Pauliina – Poliisin toimintaympäristö. Poliisiammattikorkeakoulun katsaus 2016.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117042/Raportti_125_verkko.pdf?sequence=1

Poliisitoimen peruspalkkataulukko 1.4.2019

https://www.spjl.fi/files/3537/Poliisitoimen_peruspalkkataulukko_1.4.2019_korotukseen.pdf

Poliisin palkkausjärjestelmän vaatavuustasot

https://www.spjl.fi/files/1537/Vaatavuustasot_poliisi_2012.pdf

Poliisin toiminnan yleiset periaatteet – Poliisin arvot

https://www.poliisi.fi/tietoa_poliisista/toiminnan_yleiset_periaatteet

Repo, Tomi 2005 - Tutkinnanjohtajien työstressi ja stressinhallintakeinot, Poliisiammattikorkeakoulu, tutkielma

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja].

Tutkimusongelmat: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_1.html

Teemoittelu: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Sallinen, Mikael 2005 - Käsitys stressistä on sen arvioinnin ja hallinnan perusta, Työterveyslääkäriyhdistys [verkkajulkaisu]

https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00254&p_haku=akuutin

Savolainen, Katri - Stress and cellular aging – Associations between stress-related factors and leukocyte telomere length, Helsingin yliopisto, väitöskirja (2016)

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131439/Stressan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tikkanen, Taru – Katri Saarikiven haastattelu

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/11/04/pitkittynyt-stressi-tuhoaa-aivoja-tutkija-katri-saari-kivi-kertoo-miten-erotat>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta – Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (2012)

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta – tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja (2019)

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Valtion virka- ja työehdot 2018-2020

<https://vm.fi/documents/10623/8299851/Valtion+virka-+ja+ty%C3%B6ehdot+2018-2020+SU.pdf/8d2f20db-5251-4228-bbb8-c2708387065d/Valtion+virka-+ja+ty%C3%B6ehdot+2018-2020+SU.pdf>

van der Steen, Ilari 2011 – Burnout-ilmion jäljillä, Poliisiammattikorkeakoulu, tutkielma

YLE:n kuva Suomen poliisilaitoksista

http://yle.fi/uutiset/tassa_ovat_uudet_poliisilaitokset/6671638

LIITE

Haastattelurunko

Taustatiedot:

Työkokemus

Perhesuhteet

1. Kerro stressin kokemuksistasi työharjoittelun aikana.
2. Millaisista asioista tai tilanteista koit stressiä kenttätyössä?
3. Millaisista asioista tai tilanteista koit stressiä tutkinnassa?
4. Miten
 - a) kiireen tuntu
 - b) vähäinen ja vasta kehittyvä ammattiosaaminen
 - c) työyhteisö
 - d) kohtaamasi poliisitehtävät
 - e) koulutehtävät
 - f) henkilökohtainen elämäntilanteesivaikutti stressin kokemiseen työharjoittelun aikana?
5. Kerro kuinka stressi ilmeni sinussa työharjoittelun aikana?
6. Kerro millä keinoin olet säädellyt stressiä työharjoittelun aikana? (sekä työpäivän aikana että vapaa-ajalla.)