

Pelkääkö poliisi?

Jesse Eriksson

10/2019

Tiivistelmä

Tekijä	Tutkinto
Jesse Eriksson	Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi	Julkisuusaste
Pelkääkö poliisi?	Julkinen
Ohjaajat	Opinnäytetyön muoto
Jasmin Kaunisto (psykologi) Jari Hyyti (psykologi)	Kvalitatiivinen tutkimus
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö käsittelee pelkoa ilmiönä ja miten se koetaan kenttäpoliisin työssä. Pelko on hyvin henkilökohtainen, subjektiivinen tunne. Pelkoa on tunteena tutkittu, mutta poliisin kokemaa pelkoa on tutkittu vain vähän. Tutkimuksen tavoitteina oli selvittää poliisien kokeman pelon tunteen reaktioita, kartoittaa tilanteita, joissa pelkoa ilmenee, mitä työkaluja poliisilla on pelon tunteen hallintaan sekä ennen kaikkea poliisien omaa näkökulmaa siihen, voiko poliisi pelätä.</p> <p>Teoreettinen viitekehys käsittelee pelon tunteen syitä, sen fysiologisia ominaisuuksia ja pelon erilaisia reaktioita. Lisäksi käsitellään aikaisempia tutkimuksia poliisin kokemista tunteista ja pelosta. Tutkimusmenetelmänä tässä työssä on käytetty puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastateltaviksi valikoitui kolme Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksen valvonta- ja hälytyssektorin konstaapelia. Tutkimuksen päämääränä on saada tutkimusongelmaan ratkaisu, jota voidaan mahdollisesti hyödyntää poliisin koulutuksessa ja ennakoasetelmien rikkomisessa.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan poliisi voi, ja poliisin pitää pelätä. Pelko koetaan elinvoimaiseksi ja ajatuksia terävöittäväksi tunteeksi. Pelon aiheuttamia reaktioita tutkimuksessa selvisi sykkeen nouseminen, aistiharhat, traumaattisten tilanteiden jääminen ajatuksiin ja ruokahalun poissaolo. Pelkoa herättävistä tilanteista tutkimuksessa nousi esiin tilanteen hallinnan menetys. Poliisin tavoista hallita pelkoa nousi esiin ensisijaisina toimina hengitys ja kokoaikainen tekeminen sekä pidemmällä tähtäimellä henkinen valmistautuminen.</p>	
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja -vuosi
34	Marraskuu 2019
<p>Avainsanat</p> <p>Pelko, shokki, trauma, kriisi, tilanteen hallinta, tunnereaktiot</p>	

Sisällys

1 JOHDANTO	4
2 PELON PSYKOLOGIAA	7
2.1 Pelko.....	7
2.2 Tutkimustuloksia poliisin kokemista tunteista.....	10
2.3 Keskeiset käsitteet.....	12
2.3.1 Shokki	12
2.3.2 Kriisi.....	14
2.3.3 Trauma	15
3 TUTKIMUSASETELMA.....	16
3.1 Tutkimuskysymykset	16
3.2 Tutkimusmenetelmä.....	16
3.3 Tutkimuseettiset kysymykset ja luotettavuus	17
4 TUTKIMUSTULOKSET	18
4.1 Pelon reaktiot poliisin työssä	18
4.2 Pelkoa herättävät tilanteet poliisin työssä	20
4.3 Työkaluja pelon hallintaan.....	23
4.4 Voiko poliisi pelätä?	25
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	28
LÄHTEET.....	32

1 JOHDANTO

Poliisi on jo vuosisatoja ollut ihmisten turvana eri yhteiskunnissa. Poliisin tehtävä on kirjattu poliisilakiin:

”Poliisin tehtävänä on oikeus- ja yhteiskuntajärjestyksen turvaaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen sekä rikosten ennalta estäminen, paljastaminen, selvittäminen ja syyteharkintaan saattaminen. Poliisi toimii turvallisuuden ylläpitämiseksi yhteistyössä muiden viranomaisten sekä yhteisöjen ja asukkaiden kanssa ja huolehtii tehtäviinsä kuuluvasta kansainvälisestä yhteistyöstä.” (Poliisilaki 1:1,1)

Ihmiset luottavat poliisin hoitavan tehtävänsä ammattitaidolla ja varmuudella. Kansalaisten luotto Suomen poliisiin on vuoden 2018 Poliisibarometrin mukaan 95% (Vuorensyrjä & Fagerlund 2018, 33-34). Lähtökohtaisesti Suomen poliisi koetaan puolueettomaksi, hyvin käyttäytyväksi ja helposti lähestyttäväksi (Paatero 2016, 210-211).

Poliisin kohtaama väkivaltainen vastustaminen on kasvanut viime vuosina. Tämä käy ilmi Annamari Nurmisen Turun Sanomiin kirjoittamasta artikkelista, jossa hän haastattelee ylikonstaapeli Janne Lainetta. Ylikonstaapeli Laine kertoo haastattelussa poliisin kohtaamasta väkivallasta ja pohtii myös poliisin kokemaa pelkoa työtehtävillä. (Nurminen 2019.)

”Se ei ole hyvä ominaisuus poliisissa, jos ei koskaan tunne pelkoa. Jos ei pelkää mitään, ei myöskään välitä työturvallisuudesta.” (Janne Laine, 10.9.2019)

”Pelon tunnetta ei ole kollegoissa havaittavissa, enkä tunnista sitä itsessänikään. Jos tässä työssä koko ajan pelkäisi, olisi se mentaalisesti todella rasittavaa.” (Janne Laine, 10.9.2019)

Laine myös uskoo, että väkivallan kohtaamisen pelkoa enemmän poliisia painaa työssä se, kuinka raskasta ja kiireistä työtä jaksetaan tehdä.

Nyky-yhteiskunnassa huomiota on enenevässä määrin kiinnitetty työhyvinvointiin ja työturvallisuuteen. Se, että poliisin kokemasta pelosta ei keskustella, ei tarkoita, etteikö sitä ilmenisi. Poliisikulttuurissa tunteista puhuminen jää vähälle, sillä usein koetaan, että liiallinen tunteiden läpikäynti, niistä puhuminen ja niiden kokeminen vaikuttaa omaan toimimiseen sekä rationaaliseen ajatteluun (Murphy 2008, 165-178).

Viranomaistoiminnassa on vuosi vuodelta enemmän ryhdytty kiinnittämään huomiota psyykkiseen työssäjaksamiseen, sillä eri viranomaiset näkevät ja kokevat asioita, joilla on vaikutusta mielen hyvinvointiin. Siinä missä vielä reilu vuosikymmen sitten ei poliisin työhyvinvointiin juurikaan kiinnitetty huomiota, voidaan nähdä muutosta tapahtuneen ja esimerkiksi vuonna 2012 Poliisihallitus antoi määräyksen kriittisten työtilanteiden jälkeisistä toimenpiteistä. Tämän Poliisihallituksen määräyksen mukaan poliisiyksiköiden on järjestettävä henkilöstölleen purkukeskustelutilaisuuksia, joita johtavat tähän koulutetut poliisimiehet. (Mutttilainen & Potila 2016, 55.) Kuitenkin on mahdollista, että tuolta ajalta ennen nykyistä purkukeskustelumallia, on poliisiyhteisöön jäänyt tapa sulkea asioita omaan mieleen ja jättää pelosta keskustelu toissijaiseksi.

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan pelon tunnetta poliisityössä ja selvitetään teemahaastattelututkimuksen avulla voiko poliisi pelätä työssään, vai haittaako pelko poliisin työtehtävien hoitamista. Teemahaastattelut suoritettiin kolmelle kentällä toimivalle poliisimiehelle. Kysymyksenasettelussa teemaa lähestytään pohtimalla pitääkö viranomaisen pystyä toimimaan pelkäämättä mitään, jotta se voi säilyttää kansalaisten luottamuksen? Voiko pelkäävä poliisi suorittaa yhteiskunnan sille määräämiä tehtäviä? Tässä tutkimuksessa selvitetään, minkälaisia pelon tunteita ja tilanteita kenttäpoliisi tehtävillään käy läpi ja mitä poliisiyhteisössä ollaan mieltä pelkäämisestä. Mikäli poliisi kokee pelkoa, vaikuttaako se työtehtävän suorittamiseen, tai voiko se jopa lamaannuttaa tehtävää suorittavan konstaapelin täysin? Onko poliisilla suojaakuori, joka suojaa epäinhimillisiltä tunneiskuilta? Entä pitääkö tämä suojaakuori olla poliisiksi ryhtyvällä valmiiksi vai kasvaako se kokemuksen myötä?

Aikaisempia tutkimuksia löytyy poliisin kokemista tunteista yleisesti, empaattisuudesta sekä poliisityön aiheuttamasta stressistä (laita tähän tutkimusten lähteet). Sen sijaan poliisin kokemasta pelosta tehtyjä tutkimuksia on ilmeisen vähän. Henkilökohtaista pohdintaa poliisin kokemasta pelosta on tehnyt pitkän työkokemuksen omaava Harri Gustafsberg, joka kirjassaan ”Karhu-ryhmä” käsittelee myös pelon elementtiä poliisityössä. Gustafsberg on toiminut Suomen poliisin valmiusyksikössä yli 20 vuotta ja kertoo, että on itse kokenut pelkoa työtehtävillä ja että pelko kuuluu yhtenä osana poliisityöhön.

”Ammateissa, joissa vaara on todennäköinen ja todellinen, jännitys ja pelko kuuluvat aina toiminnan koodiin. Tämän vuoksi pelkoa on syytä ymmärtää ja sitä on opeteltava hallitsemaan tietyissä määrin. Pelon kanssa pitää oppia tanssimaan.” (Gustafsberg & Holmavuo 2019, 22.)

Tässä opinnäytetyössä lähdetään liikkeelle käsittelemällä luvussa kaksi teoriaa pelosta ja tunteista, sekä viitataan aikaisempiin tutkimuksiin poliisin tunteista, pelosta ja työstressistä. Luvussa kaksi avataan myös opinnäytetyön keskeiset käsitteet shokki, kriisi ja trauma, sekä niiden yhteyttä pelkoon. Luvussa kolme käydään läpi tutkimusasetelmaa ja tutkimuseettisiä kysymyksiä. Luvussa neljä esitellään tutkimustulokset ja luku viisi on varattu tutkimustulosten pohjalta saaduille johtopäätöksille sekä yleiselle pohdinnalle.

2 PELON PSYKOLOGIAA

2.1 Pelko

Suomen mielenterveysseura määrittelee (Julkusen ja Koikkalaisen 2018 mukaan) pelon käsitteen seuraavasti:

”Pelko valmistaa pakenemaan tai toimimaan uhkaavissa tilanteissa. Se säätelee toimintaa suhteessa vaaraan ja riskeihin. Ilman pelon tunnetta toiminta olisi kaikissa tilanteissa samanlaista: suoraviivaista, uhkarohkeaa tai luottavaista, myös varovaisuutta edeltävissä tilanteissa.” (Julkunen, Koikkalainen 2018, 17)

Määritelmiä on monia, mutta tähän tutkimukseen nähden kyseinen Suomen mielenterveysseuran määritelmä on sopivin.

Julkusen ja Koikkalaisen (2018) mukaan pelko on läsnä niin mielessä kuin ruumiissakin. Pelko on henkilökohtainen tunnekokemus, joka sisältää erilaisia reaktioita eri ihmisillä. Toisaalta pelko on kuitenkin hyödyllinen tunne, jonka tehtävä on suojata ihmistä mahdollisilta vaaroilta. Pelon ottaessa vallan ihmisen mielestä, voi se kuitenkin haitata elämää monin tavoin. (Julkunen & Koikkalainen 2018, 14-21.)

Monien teorioiden mukaan ihmisellä on useita perustunteita (Julkunen & Koikkalainen 2018, 19-21). Nummenmaan (2010) mukaan ihmisellä olisi kuusi perustunnetta: mielihyvä, pelko, inho, viha, suru ja hämmästyminen. Lähes kaikkien teorioiden mukaan pelko kuuluu ihmisen perustunteisiin (Julkunen & Koikkalainen 2018, 19-21; Nummenmaa 2010, 35).

Tunteiden subjektiivista tietoisuutta ihmisellä on tutkittu ja todettu, että pelkkä pelon tunne aiheuttaa pakonomaisen tarpeen paeta ja hakeutua pois päin uhasta tai vaarasta. Kuitenkin ihmisen tullessa tietoiseksi omasta pelkoreaktiostaan, voi hän siihen valmistautua ja suunnitella tehokkaampia keinoja, esimerkiksi piiloutumista. (Nummenmaa 2010, 18-19.) Tätä teoriaa voisi yhdistää myös poliisin arkeen ja työtehtäviin. Jos poliisimies pelkää tilanteesta, ei hän lähtökohtaisesti voi kuitenkaan paeta paikalta tai piiloutua. Toki tilanteesta riippuen joskus pakeneminen tai piiloon meneminen voi olla ratkaiseva toimenpide selviytymisen kannalta. Poliisimiehen tekemästä valinnasta riippumatta hänen on pystyttävä toimimaan oman työtehtävänsä vaatimalla tavalla ja pystyttävä turvaamaan paikallaolijoiden turvallisuus ja estettävä parhaansa mukaan rikollinen toiminta. Poliisin odotetaan rohkeudella hoitavan pelosta huolimatta yhteiskunnan sille jakamat tehtävät.

William James (Nummenmaan 2010 mukaan) julkaisi 1800-luvun lopulla kuuluisan artikkelinsa "*What is an emotion?*" jossa hän hahmotteli tunnekokemuksen syntyä. Jamesin mukaan itse havainto ei synnytä pelon subjektiivista tunnekokemusta, vaan tunnereaktio vaatii kehon fysiologiset muutokset. James käytti esimerkkinä karhun pakenemista;

"Juoksemmeko karhua pakoon, koska pelkäämme, vai koemme pelkoa, koska juoksemme karhua pakoon?"

Jamesin mukaan jälkimmäinen vaihtoehto on oikea. Siinä fysiologinen muutos, joka seuraa havainnosta, saa aikaan subjektiivisen tunnekokemuksen ihmisellä. (Nummenmaa 2010, 22-23.)

Pelko rajoittaa ihmisen toimintaa paljon. Esimerkiksi epäonnistuminen ei rajoita ihmisen toimintaa, mutta pelko epäonnistumisesta rajoittaa. Epäonnistumisen pelko myös lisää virheiden määrää. (Virolainen & Virolainen 2016, 261.)

Onnettomuuksissa ja traumaattisissa tilanteissa eri tavoin reagoivat ihmiset voidaan karkeasti jakaa kolmeen osaan: 1. Mielekkäästi käyttäytyvät, 2. Alkushokkiin joutuvat, mutta pian toipuvat, 3. Voimakkaasti reagoivat (Nurmi 2006, 39-41).

- 1) *Mielekkäästi käyttäytyvät* – Suurin piirtein alle neljäsosa ihmisistä kuuluu tähän ryhmään. Tilanteen syntyessäkin heidän arviointikykynsä säilyy ja heillä on toimimisen mahdollisuus. Mielekkäästi käyttäytyvät kykenevät suojelemaan itseään ja tilanteen mukaan auttamaan myös muita. Tähän ryhmään kuuluminen voi johtua koulutuksesta ja kokemuksesta, mutta on olemassa ihmisiä, jotka ovat ominaisuuksiltaan sopivampia ja lahjakkaampia toimimaan paineen alla sekä tekemään nopeita ratkaisuja kuin muut. Itsetuntemus on tärkeä osa katastrofitilannetoimintaa, jotta ei ota turhia riskejä, vaikka olisikin mielekkäästi käyttäytyvä.
- 2) *Alkushokkiin joutuvat, mutta pian toipuvat* – Yli puolet ihmisistä kuuluu tähän ryhmään. Nämä henkilöt järkyttyvät suuresti tilanteessa, mutta ovat vielä ohjattavissa ja hallittavissa järkevillä ohjeilla, kehotuksilla ja käskyillä. Selkeillä toimintaohjeilla he ovat käytettävissä jopa muiden auttamiseen. Ilman ohjeistusta käytös on hyvin konemaista, kuin transsissa.
- 3) *Voimakkaasti reagoivat* – Kolmas käyttäytymisryhmä koostuu loppuista, noin neljäsosasta ihmisistä. Psykkinen reagointi on voimakasta ja usein täysin avutonta. Voimakkaasti reagoivien on aggressiivisesti pyrittävä löytämään syyllinen tilanteelle, eikä rationaaliselle ajattelulle ole enää tilaa. (Nurmi 2006, 39-41.)

Poliisin ja pelastustoimen edustajien on tärkeää kuulua *mielekkäästi käyttäytyviin*, jotta he pystyvät toimimaan myös paineen alla, ajattelemaan rationaalisesti ja pelastamaan mahdollisesti ihmishenkiä.

Christophe André ja Muzo toteavat (Julkusen ja Koikkalaisen 2018 mukaan), että pelolla on *kolmet kasvot*:

- 1) *Fyysinen pelko* – Fyysiset oireet, kuten sydämen hakkaaminen, lihasten jännittyminen ja ihokarvojen nouseminen pystyyn.
- 2) *Psyykinen pelko* – Keskitytään vain oletettuun uhkaan tai vaaraan, eikä kyetä ajattelemaan muuta kuin tuo uhka. Uhka suurenee ihmisen mielessä.
- 3) *Pelkokäyttäytyminen* – Taistele, pakene, jäädy -reaktio (kolmen F:n sääntö; *fight, flight, freeze*). Pelon tunteen alaisena ihminen toimii jonkun näistä mukaisesti. (Julkunen, Koikkalainen 2018, 29-30.)

Viimeinen kohta, *pelkokäyttäytyminen*, nousee usein esiin poliisin työssä ja koulutuksessa. Vuosikymmeniä poliisin kanssa yhteistyötä Yhdysvalloissa tehnyt psykologi Ellen Kirschman uskoo, että kokemuksen ja ammattitaidon myötä ihminen pystyy muuttamaan reaktiotaan ja toimimaan tilanteessa parhaalla tavalla (Chuck 2018). Pelon tunteen alla poliisin tulisi pystyä valitsemaan oikea reaktio myös vaarallisissa ja nopeissa tilanteissa.

Gustafsberg (2019) kuvaa pelon tunnetta täysin luonnolliseksi ilmiöksi. Jokainen ihminen pelkää joskus. Kuitenkin pelon luonne ja voima on syytä ymmärtää. Joissain tilanteissa ihminen ei edes tiedosta pelkäävänsä. Gustafsberg (2019) kuvaa pelon voimaa seuraavasti:

”Tämän vuoksi pelkoon tulee suhtautua sen ansaitsemalla kunnioituksella, sitä tulee ymmärtää, ja siitä tulee keskustella avoimesti. Pelolle tulee osata asettaa rajat.”

Poliisiammattikorkeakoulun koulutuksessa pyritään voimankäytön ja psykologian yhteisopetuksella luomaan poliisiopiskelijalle mahdollisimman hyvät työvälineet omien stressimekanismien toimintaan. Koulutuksessa opetetaan poliisiopiskelija toimimaan stressireaktioiden ja pelon alla myös uhkaavissa ja vaarallisissa tilanteissa. Lisäksi opiskelijan on tärkeää oppia tuntemaan omat henkilökohtaiset fyysiset ja psyykkiset rajansa stressitilanteissa. (Poliisiammattikorkeakoulun opintosuunnitelma 2018-2020, 29-34.)

2.2 Tutkimustuloksia poliisin kokemista tunteista

Poliisin ammatti koetaan usein ammatiksi, jossa ei voi näyttää tunteita työssä. Steven A. Murphy (2008, 165-178) tutki asiaa vuonna 2007 ollessaan neljä työpäivää kentällä Kanadan poliisin mukana. Tutkimuksessaan Murphy haastatteli tätä poliisia ja muita konstaapeleita. Murphyn tavoite oli selvittää tunteiden ja muutosjohtamisen merkitys poliisikulttuurissa.

Haastatteluissaan Murphy koki päässeensä hyvään keskusteluun, kunnes kysyi poliisin kokemista tunteista työssä. Mieskonstaapeli katsoi Murphya ihmeissään kysyen, mitä tunteilla ja työllä on tekemistä keskenään. Hetken kuluttua mies totesi Murphylle, että tunteet voivat estää asioiden näkemisen selkeästi tässä työssä. (Murphy 2008, 165-178.)

”Emotions can get in the way of seeing things straight in this job.” (Murphy 2008, 165-178)

Ensimmäisen illan tutkimustulos tutkimuksessa oli, että poliisien keskuudessa on vahva oletamus siitä, että rationaalinen ajattelu on parhaimmillaan ilman tunnesisältöä (Murphy 2008, 165-178).

Niin ikään Kanadan poliisivoimista tutkimusta tekivät Laura Huey ja Hina Kalyal. Heidän vuonna 2017 tekemä tutkimus ” *‘We deal with human beings’: The emotional labor aspects of criminal investigation*” käsitteli Kanadan poliisin rikostutkijoita ja heidän työssään käsittelemiä tunteita. Tutkimustulos perustui kolmeentoista strukturoimattomaan haastatteluun. Tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää, kuinka rikostutkijat selviytyvät tunteiden täyttämästä työstä, jossa on asianosaisten tunteiden lisäksi heidän omat tunteensa, perhehuolensa ja vastuunsa, sekä miten tämä vaikuttaa yksilöön itseensä. (Huey & Kalyal 2017, 140.)

Eräs tutkimuksen haastateltavista kertoi menneensä rikospaikalle ja vakuutellen koko matkan itselleen, kuinka kyseessä on vain työ ja hän pystyy rikospaikalle menemään. Työ on hoidettava loppuun siitä huolimatta, että paikalla äiti itkee oma kuollut lapsi sylissään. (Huey & Kalyal 2017, 143.)

“Thinking to myself, ‘I can do it. I can go there. It’s just the job’. Getting there and seeing how devastated the family is. The mother screaming, still holding their child that has died. And thinking to myself, ‘I have a job to do’. But as a human being, I couldn’t imagine being in that predicament and

having this person saying, 'Look, I really need to talk to you. I know that you're in mourning right now, but really we need to get down to business'."

(Huey & Kalyal, 2017, 143)

Hueyn ja Kalyalin (2017) tutkimuksen haastattelut jaettiin neljään teemaan. Ensimmäisessä teemassa käsiteltiin tapauksia, jotka haastateltavat olivat kokeneet emotionaalisesti häiritseviksi ja vaikeiksi kohdata. Toinen teema keskittyi empaattisuuden säilyttämiseen rikosten uhrien kohtaamisen aikana. Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että empaattisuuden säilyttäminen on tärkeää kohteliaan eleen vuoksi, mutta ennen kaikkea, jotta saadaan perustettua luottamus poliisiin ja uhrien sekä poliisiin ja uhrien omaisten välille. Kolmas teema oli ahdistus, joka erityisesti kohdistuu viranomaisiin, jotka toistuvasti näkevät ja kokevat traumaattisia tilanteita. Sekä miehet että naiset kokivat ahdistavimmiksi ja traumatisoivimmiksi tilanteiksi rikokset, joissa osallisena on lapsi. Näissä tilanteissa kovin empaattiset henkilöt saivat helpommin traumaattisia kokemuksia. Neljäs teema oli haastateltavien henkilökohtaiset toimintamallit, joiden avulla työn luomaan stressiin ja emotionaaliseen taakkaan pyrittiin vaikuttamaan. Puhutuimmiksi aiheiksi nousi haastatteluissa kuitenkin poliisityön haittavaikutukset siviilielämässä, kuten avioero, alkoholisoituminen ja loppuun palaminen. (Huey & Kalyal, 2017, 144-145.)

Eräs tutkimuksen seksuaalirikostutkija kertoi, kuinka ihmiset usein unohtavat tutkijallakin olevan tunteet ja pitävän mahdottomana tämän empatiakyvyn (Huey & Kalyal, 2017, 142).

" They look at me like I'm a robot. I have to remind them that at the end of the day I go home. I have days off. I am a person too." (Huey & Kalyal, 2017, 142)

Intiassa tehdyssä tutkimuksessa Hanif Qureshi, Eric G. Lambert ja James Frank tutkivat vuonna 2018 Intian Haryanan osavaltion poliisimiesten ja -naisten stressinaiheuttajien ja työhön osallistumisen välistä suhdetta. Tutkimuksen aineisto kerättiin yhteensä 827 konstaapelilta. Tarkoituksen oli selvittää eri stressitekijöiden vaikutusta työhön. Esiin nostettuja stressitekijöitä tutkimuksessa olivat yli- ja alikuormittavuus, toistuvuus, roolin epäselvyys, pelko uhriksi joutumisesta sekä ristiriitaisuus. (Qureshi, Lambert & Frank 2018, 48.)

Mielenkiintoisena tutkimustuloksissa pidettiin sitä, että yli- ja alikuormittavuus, toistuvuus, roolin epäselvyys sekä ristiriitaisuus koettiin työhön osallistumisintoa laskevana, kun taas uhriksi joutumisen pelko sai päinvastaisen tuloksen. Lopullinen tutkimustulos kuitenkin

antaa ymmärtää, että uhriksi joutumisen pelko ei suuresti vaikuta kumpaankaan suuntaan työhön osallistumisessa. Kohderyhmä koki, että työssä ei saa olla tylsää, ja uhritumisen pelko koettiin osaksi ”oikeaa poliisityötä”. (Qureshi ym. 2018, 54, 56-57.)

Tutkimusten perusteella näyttää siltä, että poliisityössä tunteiden kokeminen ja näyttäminen koetaan henkisesti hyvin raskaaksi ja sitä halutaan välttää. Koetaan, että kenties on parempi sulkea oma tunnekuori uskottelemalla itselleen, että kyseessä on vain työtehtävä. Tärkeänä johtopäätöksenä esitetyistä tutkimuksista voi todeta, että tunteet vaikuttavat poliisin työhön. Toinen oleellinen tulos on, että poliisiyhteisössä koetaan vahvasti tunteiden kokemisen vaikuttavan järkevään, rationaaliseen ajatteluun. Pahimmillaan tunteiden vaikutus voi jopa kriittisesti vaikuttaa päätöksentekoon. Todennäköisesti tästä syystä poliisin ammattiin on muodostunut tunnekriittisyys ja koetaan, että tunteiden näyttäminen ei sovi ammattimaiseen toimintaan. Tästä tunteiden poissulkemisesta ja suoraviivaisesta ajattelusta on tullut ikään kuin yksi poliisityön tunnusmerkeistä.

2.3 Keskeiset käsitteet

Pelko esiintyy monenlaisina reaktioina ihmisestä riippuen. Perustunteita ja reagointityyppejä käytiin läpi luvussa 2.1 Pelko. Keskeisiksi käsitteiksi tutkimukseen on valittu shokki, trauma ja kriisi. Kaikki nämä käsitteet pyörivät samojen tilanteiden ympärillä, joissa pelkoa ja vastaavia tunteita usein havaitaan (Pelkonen 2005, 12-17; myös Nummenmaa 2010).

2.3.1 Shokki

Ihminen elää tietynlaisessa suojakuplassa, jonka sisällä kuvitellaan, että ei minulle tapahdu mitään eikä onnettomuudet koske minua. Arjesta, työstä ja elämästä tulee rutiinia, eikä ole tarvetta aktiivisesti pohtia sitä mahdollisuutta, että jos jokin menisikin pieleen, syttyisi onnettomuus tai joutuisimme vakavan rikoksen uhriksi. (Nurmi 2006, 36-37.)

Illusion rikkoutuessa ja onnettomuuden tai rikoksen tapahtuessa ihminen usein ajautuu shokkitilaan joko tietoisesti tai täysin spontaanisti. Shokkitila on hyvin luonnollinen ja biologinenkin tila, jolloin ihminen usein jähmettyy tai vaipuu maahan. Monesti shokkitilan aikana ihminen tekee mekaanisesti jotain, jota hän ei itse tiedosta, kuten esimerkiksi ryhtyy sokeasti auttamaan muita. Saattaa myös olla, että shokkitilassa ollut ihminen ei jälkikäteen muista tästä yhtään mitään. (Nurmi 2006, 36-37.)

Shokin biologiset taustat paljastuvat usein hengenvaaratilanteissa. Lamaantumisen tai täysin liikkumatta oleminen voi pelastaa ihmisen hengen siinä missä eläimelläkin tämän varoessa saalistajaa. On myös todettu ihmisen saavan uskomattomat voimavarat shokkitilanteessa. Nurmi (2006, 37) puhuu tässä yhteydessä niin sanotuista elämää säilyttävistä elementeistä. Ihminen yhtäkkiä kykenee hyppäämään korkeitten esteiden yli tai nostamaan valtavia kuormia tai juoksemaan uskomattoman pitkiä matkoja. Tekoja, joita normaalitilassa itse, jos kukaan, on koskaan tehnyt. (Nurmi 2006, 37.)

Nurmi (2006, 36-40) on eritellyt seuraavia tunnusmerkkejä shokkitilan tunnistamiseksi:

- 1) *Vahingoittumattomuuden särkyminen* – Eli jo mainitun suojakuplailluusion rikkoutuminen.
- 2) *Keskeisyyden illuusio* – Kun ihminen kokee kaikista uhreista itse olevansa suurimmassa vaarassa.
- 3) *Ajantajun katoaminen* – Ajantaju voi hidastua tai nopeutua ihmisestä ja shokkitilasta riippuen, joskus se matelee ja välillä tuntuu, että minuutit vilisevät sekunteina.
- 4) *Elämä vilisee filminä silmissä* – Elokuvista tuttu tunne, joka kuitenkin on totisinta totta. Hetki, jolloin tilanne on täysin toivoton. Hetki, ennen kuin ihminen uskoo menettävänsä kaiken, hän monesti muutamassa sekunnissa kuvittelee koko elämänsä filminä.
- 5) *Ruumiista irtautuminen* – Ihminen näkee itsensä tilanteen ulkopuolelta konkreettisesti tai monesti vain tuntee, ettei ”oikeasti ole tässä”. Panttivankina olleet ja raiskauksen uhrat ovat kuvanneet usein tämän ruumiista irtautumisen tunteen.
- 6) *Putkinäkö* – Yksi tunnetuimmista, kenties jokaisen joskus kokema tilanne. Ihminen näkee vain ja ainoastaan ”putken” läpi tapahtuvat asiat: näkö ja kuulo eivät enää riitä putken ulkopuolelle. Putken läpi nähty tilanne monesti polttaa ihmisen mieleen kenties ikuisiksi ajoiksi.
- 7) *Päämäärätön toiminta* – Muiden auttaminen ja muu ”häärääminen” paikalla ilman minkäänlaista tietoisuutta omasta tekemisestä. Jälkikäteen ei muistikuvaa tilanteesta. Onnettomuuspaikoilla ihmisiä usein löydetään harhailemassa esimerkiksi viereisessä metsässä.
- 8) *Epäolennaisuuksiin tarttuminen* – Kuten edellisessä, yhdistettynä päämäärättömään toimintaan. Takerrutaan turhanpäiväisiin asioihin. Yhdistyy usein myös perseveraatioon.

- 9) *Jonkin asian jatkuva toistaminen (perseveraatio)* – Ihminen toistaa samaa epäolennaista asiaa uudelleen ja uudelleen tapahtuman jälkeen.
- 10) *Voimakkaat ääripään tunnereaktiot (tapahtuman tai tiedon torjunta)* – Täydellinen lamaantuminen, valtavan aggressiivinen myrskyreaktio, ja kaikkea siitä väliltä. (Nurmi 2006, 36-40.)

2.3.2 Kriisi

Kriisi on usein äkillinen, psyykettä kuormittava tapahtuma, joka voi vaikuttaa lyhytjaksoisesti tai pitkäjaksoisesti. Kriisitilanne voi olla mikä tahansa onnettomuudesta tai katastrofista avioeroon tai väsymiseen. Kriisi saa aikaan stressireaktion. Poliisi työskentelee usein kriisitilanteissa. Poliisi on oppinut jo kestävästi kriisejä töissä kenties muita paremmin, mutta kukaan ei ole kaiken kestävä. Tilanteet, jotka herättävät pelon tunnetta ja ovat shokeeraavia, voivat synnyttää kriisin ihmisessä. (Pelkonen 2005, 4,12.) Myös poliisi voi kokea kriisin esimerkiksi hengenvaarallisissa tai nopeissa, uhkaavissa tilanteissa.

Kriisi sekoitetaan monesti traumaan. Kaikki traumat ovat kyllä kriisejä, mutta kaikki kriisit eivät välttämättä johda traumaan. Kriisi on usein monivaiheinen tilanne, jota on kuvattu esimerkiksi seuraavien vaiheiden avulla: shokki>reaktio>läpityöskentely>selviytyminen. On hyvä muistaa, että jokainen reagoi stressiin, kriisiin ja traumaattisiin kokemuksiin omalla luonnollisella tavallaan, ja nämä tavat vaihtelevat suuresti. Seuraavassa kuvataan yleisiä esimerkkejä oireista eri kriisin/traumaattisen kriisin vaiheissa:

- 1) *Shokkivaihe* – Yllättävä tai äkillinen tilanne aiheuttaa täydellisen kieltämisen. ”Ei voi olla totta!”
- 2) *Reaktiovaihe* – Tullaan pikkuhiljaa tietoisiksi tapahtumista ja syntyy halu puhua asiasta. Tunteet ovat edelleen erittäin voimakkaita ja hallitsemattomia. Lisäksi ihmisellä on usein syyllisyyden tunne ja voimakkaat äärireaktiot. Reaktiovaihe kestää noin 2-4 päivää.
- 3) *Työstämis- ja käsittelyvaihe* – Mieli sulkeutuu ja ihmisellä on tarve olla yksin asian kanssa. Esiintyy malttamattomuutta, keskittymisvaikeuksia ja joustamattomuutta.
- 4) *Uudelleensuuntautumisen vaihe* – Tapahtumien hiljalleen hyväksyntä ja tilanteeseen sopeutuminen. Arki alkaa taas kiinnostaa ja elämä tuntuu voittavan.

Kriisiapua on mahdollista saada niin työympäristössä kuin terveydenhuollon kauttakkin. Poliisin organisaatiossa kriisiapua järjestetään muun muassa debriefingin eli psykologisen jälkipuinnin muodossa. (Pelkonen 2005, 12-15.)

2.3.3 Trauma

Kun kriisistä ei päästäkään yli kohtuullisessa ajassa ja normaali arki ei alakaan sujumaan ilman erilaisia vakaviakin häiriöitä, on kriisi muuttunut traumaksi. Traumasta puhuttaessa tilanne jää ikään kuin päälle. Saatetaan puhua myös post traumaattisesta häiriöstä, jolloin kriisin tai traumaattisen tilanteen kokenut saattaa muistella asiaa vielä vuosienkin päästä. Lisäksi asian muisteleminen aiheuttaa edelleen erilaisia oireita. (Pelkonen 2005, 16; myös Sosiaali- ja terveysministeriö 2009) Traumatisoivia tilanteita on usein tilanteet, joissa koetaan pelkoa omasta tai läheisen henkilön menehtymisestä tai hengenvaarasta. Traumaattinen tapahtuma tulee usein ilman ennakkovaroitusta ja kontrolloimattomasti johtaen hallinnan tunteen menettämiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 10-11).

Poliisilla traumaattiset tilanteet ja muistot muodostuvat usein keikoilla, joiden tapahtumilla poliisilla voi tai voisi siviilielämässä olla vertaiskokemuksia. Esimerkiksi jos keikalla kuolee lapsi ja tehtävää hoitavalla konstaapelilla on kotona saman ikäluokan lapsia. Lisäksi asiaan voivat vaikuttaa poliisin meneillään oleva avioero, sairaus tai muunlainen ongelma. Traumatilanne syntyy usein monien eri tekijöiden summasta. (Pelkonen 2005, 16-17.)

Pelkonen (2005) avaa myös yleisiä reaktioita äkillisten ja traumatisoivien tilanteiden jälkeen. Kuten kriisin oireissa, ensireaktio on usein epäusko. Reaktiot ovat hyvin yksilökohtaisia, jotkut ihmiset pysyvät hyvin rauhallisina, kun toiset huutavat ja itkevät hysteerisesti. Toisilla syntyy pelon tunne tilanteen uusiutumisesta tai pelko läheisen menettämisestä. Esimerkkeinä fyysisistä reaktioista Pelkonen (2005) listaa seuraavat oireet: *vapina, pahoinvointi, sydämen hakkaaminen, viluttaminen ja hikoilu.*

”Uhriksi joutuminen voi olla ongelmallista ammattiauttajille, kuten poliisille, aiheuttaen häpeän tunteita.” (Pelkonen 2005, 17)

Tärkeimpänä shokkia, kriisiä ja traumaa käsiteltäessä on, että täysin samat lainalaisuudet pätevät poliisiin kuin muihinkin ihmisiin (Pelkonen 2005, 4-18; Nurmi 2006)

3 TUTKIMUSASETELMA

3.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyö on tieteellinen tutkimus. Sen tulee sisältää tutkimusteema, tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset. Keskeisimpiä kriteereitä tutkimuskysymyksiä valittaessa ovat käytännön hyöty ja merkittävyys. (Harisalo, Keski-Petäjä & Talkkari 2006, 9-11.)

Tutkimusteema tässä opinnäytetyössä on pelko ja mitä sen taustalta löytyy, pelon psykologiaa. Tästä johdettuna poliisityöhön tutkimusongelmana ”pelkääkö poliisi?”. Ongelman selvittämiseksi on laadittu seuraavat tutkimuskysymykset:

- 1) Millaisina reaktioina pelon tunne poliisilla ilmenee?
- 2) Millaisissa työtilanteissa poliisit kokevat pelkoa?
- 3) Miten poliisi käsittelee pelkoa (ennen tilannetta, sen aikana ja sen jälkeen)?
- 4) Mistä poliisi saa työkaluja pelon tunteen hallintaan?
- 5) Voiko poliisi pelätä?

Kysymysten käsittelystä lisää tutkimustuloksissa luvussa 4.

3.2 Tutkimusmenetelmä

Tämä opinnäytetyö tehtiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksessa haastateltiin kolmea hälytys- ja valvontasektorin poliisimiestä, eli käytännönläheisemmin ilmaistuna kenttämiestä. Haastattelututkimukset voidaan jakaa strukturoituihin ja strukturoimattomiin, toisin sanoen standardoituihin ja standardoimattomiin tutkimuksiin (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 11-12).

Tämän tutkimuksen haastattelut muistuttavat puolistrukturoitua teemahaastattelua, jossa tietyllä kysymysrungolla pyritään ohjaamaan haastattelun suuntaa, mutta silti pyrkimys on enemmänkin sujuvaan keskusteluun kuin kankeaan, kysymys-vastaus-haastatteluun. Näin ollen on sallittua ja toivottavaakin, että haastateltava hieman ohjaisi keskustelun suuntaa (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 11-12).

Tutkimukseen valittiin kolmen haastateltavan otos. Haastateltavat valikoitiin Länsi-Uudenmaan poliisilaitokselta tarkoituksena saada hieman vastakkainasettelua ja erilaisia haastateltavia monipuolisten tutkimustulosten saavuttamiseksi. Tutkimukseen osallistuneet oli systemaattisesti valittu siten, että he olivat eri-ikäisiä ja heillä oli vähintään kahden

vuoden työkokemus. Nuorimmalla haastateltavalla oli 3,5 vuotta työkokemusta ja vanhimmalla 13 vuotta työkokemusta poliisissa. Näin varmistettiin tulosten monipuolisuus. Haastateltaville kerrottiin ennen haastattelua opinnäytetyön aihe, mutta kysymyksiä ei paljastettu etukäteen. Haastattelut kestivät kukin noin 30-45 minuuttia ja kaikki haastattelut taltioitiin äänityslaitteella. Tämän jälkeen äänitallenteet haastatteluista litteroitiin ja avattiin tutkimustuloksiin teemoittain.

3.3 Tutkimuseettiset kysymykset ja luotettavuus

Tutkimusetiikassa tutkittavien henkilöllisyyden anonyymisoinnin tärkeyttä korostetaan (Kuula 2011, 215; Tuomi & Sarajärvi 2013, 131). Myös tähän tutkimukseen osallistuneille on korostettu anonyymisointia ja sen tärkeyttä tutkimuksen tekijälle. Haastateltavien henkilöllisyyttä ei paljasteta tutkimuksessa, eikä tutkimuksen ulkopuolella. Tutkimusetiikan kannalta on tärkeää, että kerätty aineisto säilytetään huolellisesti ja asianmukaisesti (Kuula 2011, 219). Tässä tutkimuksessa kerätyt äänitallenteet on säilytetty USB-tikulla ja ne tuhotaan, kun tutkimus on saatettu päätökseen.

Haastattelutilanteessa haastattelija ei saa kyseenalaistaa haastateltavan näkemyksiä asiasta (Kananen 2014, 73). Haastattelut ovat olleet avoimia keskusteluja, mikä on ollut välttämättömyys tutkittavan aiheen arkuuden vuoksi. Keskustelu on ollut molemminpuolista ja haastattelija on tarvittaessa esittänyt otteita tutkimuksen teoriaosuudesta, ja kysynyt mielipidettä haastateltavalta näistä.

Tutkimuksen luotettavuuteen voi vaikuttaa se, että kaikki haastateltavat olivat töissä saman poliisilaitoksen alueella suuressa kaupungissa. Lisäksi kaikki haastateltavat olivat miehiä, joskin eri-ikäisiä. Haastateltavat eivät kuitenkaan ennen tutkimusta tienneet toistensa haastatteluista tai valinnoista haastattelua varten. Näin ollen he eivät ole keskustelleet aiheesta ennen haastattelujaan.

Kuten monesti jo mainittu, pelko on hyvin subjektiivinen tunne ja se voi ilmetä eri ihmisillä eri tilanteissa. Luotettavamman tuloksen varmistamiseksi olisi tullut haastatella useampia henkilöitä erilaisista työympäristöistä, esimerkiksi kauempaa maakunnista. Kenties tavallisellekin tehtävälle meneminen pelottaa, jos tietää lähimmän tukipartion olevan tunnin matkan päässä. Tai naiskonstaapelia saattaa pelottaa erilaiset tilanteet kuin mieskonstaapelia.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Kolme haastateltavaa olivat kaikki Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksella työskenteleviä konstaapeleita, joista nuorimmalla oli kenttätöön kokemusta 3,5 vuotta ja vanhimmalla 13 vuotta. Anonyymiuden turvaamiseksi henkilöistä käytetään nimimerkkejä *Haastateltava 1* (H1), *Haastateltava 2* (H2) ja *Haastateltava 3* (H3).

Kaikki haastateltavat olivat miehiä ja osalla on koulutusta myös vaativiin tilanteisiin. Haastattelut ovat olleet puolistrukturoituja avoimia keskusteluja, joissa kahdeksan kysymyksen runko on ohjannut haastattelun suuntaa. Haastattelut on litteroitu teemoittain, jotka esitellään tässä kappaleessa. Erilaiset tutkimuksessa esiin nousseet pelon tunteen reaktiot on tässä kappaleessa kursivoitu niiden korostamiseksi. Lisäksi on kursivoitu haastatteluissa esiin tulleita tapoja ja työkaluja pelon hallintaan.

4.1 Pelon reaktiot poliisin työssä

Pelko luo erilaisia reaktioita eri ihmisillä. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, mitä reaktioita pelko saa aikaan poliisin työssä ja minkälaisissa tilanteissa pelkoa koetaan.

Kaikki haastateltavat kokivat, että usein akuutteihin stressireaktioihin liitettäviä oireita, kuten *putkinäköä tai -kuuloa*, ei ole ainakaan pelon tunteen vuoksi ollut. On toki mahdollista, että näitä on koettu huomaamatta, eikä asiasta ole jälkikäteen keskusteltu muiden tilanteessa olleiden kanssa. Jälkikäteen on kuitenkin havaittu kropan käyneen suurilla ylikierroksilla ja tilanteen jälkeen olevan hyvinkin kaikkensa antanut olo.

”Tilanne kun on ohi, adrenaliininvirtaus lakkaa ja on selvillä vesillä niin kyllähän sä sen huomaat et kroppas on käynyt siellä kierroksilla ja sit on takki tyhjänä.” (H2)

Tutkimukseen osallistuneet halusivat nostaa esiin tärkeän eron ns. adrenaliiniryöpyn ja aidon pelon tunteen välillä. Aivan tavanomaisillakin työtehtävillä adrenaliinitasot saattavat nousta ja voi huomata käden vapisevan tai polvien tärisevän. Pelko koetaan kuitenkin voimakkaaksi subjektiiviseksi tunteeksi ja on itse kullekin tärkeää erottaa se muista tavallisista reaktioista, joita jokapäiväinen poliisityö tuo mukanaan.

Kun *syke kasvaa ja kroppa alkaa nostamaan kierroksia*, virheen mahdollisuus kasvaa. Yksi haastateltava kertoi, kuinka oli saanut nuorena, juuri aloittaneena, konstaapelina selkeät ohjeet, että suoritetaan hiljainen kiinniotto takaapäin siten, että ilmoitetaan poliisin saapumisesta vasta, kun kiinniotto on tehty. Etsitty mies löydettiin, ja moneen kertaan annetuista, selkeistä ohjeista huolimatta, hän huusi juuri ennen kiinniottoa ”poliisi!”. Tilanne päättyi onneksi tästä huolimatta hyvin ja kiinniotto suoritettiin. Haastateltava kertoi kuitenkin, kuinka oli ymmärtänyt ohjeet hyvin ja tiedosti ne koko ajan, mutta sykkeen noustessa huudahdus tuli kuin lihasmuistista. Toisella haastateltavalla oli myös esimerkki vastaavasta tilanteesta, jossa oltiin ryhmitetty kohdehenkilön asunnon oven taakse hiljaa kohdehenkilön tietämättä. *Syke nousi tilanteessa ja adrenaliini virtasi*. Lopputuloksena hän painoi itse vahingossa oveen nojaten ovikelloa ja hiljainen valmistautuminen purkautui.

Yhtenä pelon reaktiona esiin nousi eräänlainen *aistien harhailu*. Käytännön esimerkkinä haastateltava kertoi, kuinka eräs henkilö oli soittanut hätäkeskukseen kertoen, että on valellut asuntonsa bensiinillä. Kohteen rappukäytävässä konstaapeli oli haistanut selkeästi asunnosta leijailleen bensiinin hajun ja varoittanut muita siitä. Kuitenkin hetken kuluttua selvisi, ettei kohdeasunnossa ollut ollenkaan bensiiniä, eikä hajua enää tilanteen rauhoituttua ollut. Bensiinin haju oli *pelon tai jännityksen aiheuttama aistiharha*.

Haastatteluissa oli puhetta myös siitä, *jääkö pelottavat tilanteet vaivaamaan tilanteen jälkeen*. Kaikilla haastateltavilla oli jotain kokemuksia vastaavista reaktioista, mutta hyvin erilaisia, mikä on toki normaalia ihmisten ollessa erilaisia ja käsittelevän asioita eri tavoin. Eräs haastateltavista kertoi tilanteesta, jossa toinen poliisimies oli menehtynyt, ja hän *ei ollut kyennyt syömään* mitään seuraavaan kahteenkymmeneen neljään tuntiin. Unen saamiseen tapaus ei hänellä vaikuttanut, mutta ruokaileminen oli mahdotonta, sillä traumaattinen tilanne vaivasi mielessä niin vahvasti, että ruokahalu oli kokonaan poissa. Toinen kertoi tapauksesta, joka oli hänen uransa raskaimpia. Tässäkin kohdehenkilö uhkasi aseella ensin poliisia ja tämän jälkeen ampui itsensä. Tämä tapaus oli *jäänyt pyörimään ajatuksiin ja vaikutti jopa uniin*. Haastateltava kertoi, ettei kyseessä ollut painajaisia tai yöllä heräämisiä, vaan että muutaman viikon ajan hän huomasi aamuisin, kuinka tapahtuma selkeästi pyörii taustalla ja alitajunnassa. Heti tilanteen jälkeen oli järjestetty debriefing -tapaaminen, vaikka haastateltava muistaakin vastanneen kieltävästi, kun tähän osallistumista ensimmäisen kerran kysyttiin.

”Oon sit sanonu myöhemmin, et älkää ikinä kuunnelko sitä henkilöä, joka oli tilanteessa. Älkää koskaan kysykö et tarviiko tämmöstä, niiku multa kysyttii et tarviiko ja mä sanoin et ei tarvii...” (H2)

Tuskin kenellekään on helppoa myöntää, että tilanne oli henkisesti hyvin raskas, pelotti ja nyt tarvitsee tukea. Siksi on tärkeää, että jälkipuinti on tietäntyyppisten tehtävien jälkeen pakollista. Kolmas haastateltava muisti vain yhden tapauksen, jonka oli kokenut vaikuttavan unen saantiin. Normaalin nopean nukahtamisen sijaan unen saanti oli kestänyt lähes tunnin keikan pyöriessä päässä uudestaan ja uudestaan.

4.2 Pelkoa herättävät tilanteet poliisin työssä

Tutkimuksessa selvitettiin pelottavien tilanteiden laatua ja tunnusmerkkejä. Näistä selkeästi esiin nousi *tilanteen hallittavuus*. Massiiviset organisoidut tilanteet eivät luoneet pelkoa tehtävään osallistuville konstaapeleille. Vaikka kohdehenkilö saattaa olla aseistautunut, mutta tilanne on hyvin hallinnassa, ei pelkoa ole. Pelko syntyy, kun hallinta murtuu, eikä ole enää täyttä tietoa tilanteesta. Haastatteluissa nousi esiin kaikkia haastateltavia koskettanut Vihdin tapaus vuonna 2016. Kohdehenkilö oli aseistautunut ja ampui poliiseja kohti sillä seurauksella, että yksi poliisimies menehtyi. Tilanteen hallittavuus rakoili, kun poliisimiehiin oli osunut, eikä kohdehenkilön liikkeistä ollut tarkkaa tietoa.

”...ku mentiin sinne Vihtii tilannepaikkaa turvaamaan ja kohde on vielä ampunu kahta poliisii jo ja toinen on eloton ja toine on evakuoitu ja sit tietää, et meil ei oo tietoo, mis se kohdehenkilö on ja vettä tulee iha helvetisti ja...” (H1)

Sama tilanteen hallittavuuden tunne ja sen menetys voi näkyä kaikenlaisilla tehtävillä. Haastatteluissa tuli puheeksi hypoteettinen tilanne tavallisesta tehtävästä, jossa on useampi kuin yksi henkilö. Kyse voi olla esimerkiksi pahoinpitelytapauksesta. Partiosta toinen saattaa keskustella toisen asianosaisen tai muun henkilön kanssa toisaalla, kun toinen asioi tekijän kanssa. Esimerkkitalanteessa keskustellessa tekijän kanssa alkaa tekijällä kierrokset nousta odottamattomasti ja tilanteen hallinta epäilyttää. Syntyy niin sanottu välitila, jossa ei täysin ole tiedossa, mihin suuntaan tilanne kehkeytyy. Mikäli henkilö rauhoittuu, tilannekin rauhoittuu, eikä ole tarvetta toimenpiteille. Mikäli henkilön kierrokset nousevat entisestään, ryhdytään tarvittaviin toimenpiteisiin ja mahdollisesti voimankäytöllä päätetään tilanne. Kuitenkin haastatteluissa ilmeni, että tämä välitila koetaan usein ahdistavaksi ja pelon tunnetta herättäväksi. Välitilassa joutuu olemaan kaikki aistit

herkkänä ja ikään kuin odottamaan vastapuolen seuraavaa siirtoa. Tärkeää onkin tiedostaa tämä tunne itsessä ja opetella reagoimaan siihen siten, että pystyy toimimaan tilanteessa.

Tutkimuksessa ilmeni myös, että *pelon tunnetta ei* usein työssä ja tehtävällä ollessaan huomaa juuri ollenkaan. Yleensä vasta tilanteen tai jopa työvuoron jälkeen tajuaa jonkin asian herättäneen pelkoa itsessä ja omassa kropassa. Poliisi kuitenkin näkee ja kokee hyvinkin traumatisoivia tilanteita, mutta koulutuksen ja kokemuksen myötä tilanteet kyetään hoitamaan loppuun ja pelottava tilanne puidaan läpi vasta jälkikäteen.

Lähtökohtaisesti asiakkaan kohtaamista ja työtehtävien hoitamista ei tutkimuksessa koettu pelottavaksi. Työstä tulee rutiinia eikä töihin lähtiessä tarvitse pelätä tai miettiä itsensä tai muiden puolesta.

”Mut ei mua noi asiakkaat tai keikat oo ikinä pelottanut.” (H3)

Haastatteluissa kysyttiin myös, onko töissä havaittu muiden poliisien pelkoreaktioita tai pelkäämistä. Kaiken kaikkiaan haastateltavat kokivat olevansa hyvin tarkkoja ja kriittisiä siitä, kenen kanssa ovat partiossa tai samaan aikaan töissä. Se on toki täysin ymmärrettävää, sillä poliisilla saattaa tulla eteen lähestulkoon mitä vain ja on äärimmäisen tärkeää, että voi luottaa itsensä lisäksi myös kollegoihinsa. Lähin apu tilanteessa on aina partiokaveri ja onkin ilmeisen tärkeää, että partiokaveri on vaativassa tai pelkoa herättävässä tilanteessa mies, tai nainen, paikallaan.

Haastatteluissa nousi esiin myös yksi näkemys siitä, että jotkut vanhemmat poliisimiehet *karttavat tietynlaisia keikkoja*. Tehtävän pitäessä sisällään tiettyjä avainsanoja, voi huomata eräiden partioiden ottavan selkeästi suuntaa pois päin kohteesta tai ottavan itselleen ns. ”suojakeikan” välttääkseen tehtävälle joutumisen. Positiivisena pidettiin kuitenkin, että kyseinen tapa tuntuu olevan lähinnä vanhemmilla, jo eläköityneillä tai pian eläköityvillä, poliiseilla. Haastateltavan mukaan pahimmillaan tätä tavataan maakunnissa. Selkeitä, akuutteja tehtäviä vältetään, koska pelätään. Pelätään tilannetta ja pelätään sen johtamista. Tehtävien välttäminen sotii pahasti poliisiajattelua vastaan, mutta ikävä kyllä näitäkin haastateltavan mukaan on.

Yhden haastateltavan näkemys ryhmänjohtajana on, että mikäli tietynlaiset tilanteet pelottavat, on täysin hyväksyttävää tulla asiasta sanomaan, jolloin tiedetään, että näihin tehtäviin on hyvä resursoida tukipartio tai järjestää koulutusta asian muuttamiseksi.

”Ei sekään musta mikää heikkous oo, koska sit esim. kenttäjohtaja tietää, et täs on semmonen partio et laittaa mielellään tukipartion paikalle tai yrittää jotenki kouluttaa, et jos se pääsis yli siitä. Ei kukaan tietysti uskalla tulla sanomaa et arkailee.” (H2)

Erilaisten reaktioiden havaitsemiseksi ja niiden ennaltaehkäisemiseksi on hyvä harjoitella erilaisia tilanteita. Poliisin koulutuspäivillä havaitaan usein erilaisia reaktioita omassa ja muiden toiminnassa. Haastateltavat kokivat, että on tärkeää kokea harjoituksissa ne jähmettymiset sekä pelon ja stressireaktion oireet, jotta ne eivät yllätä oikealla tehtävällä. Eräs haastateltavista nosti kuitenkin esiin näkökulman, jonka mukaan on hieman huolestuttavaa, mikäli puhtaissa harjoitustilanteissa pelätään ja jähmetytään. Haastateltava oli itsekin huomannut tilanteita, joissa vaativaa keikkaa harjoiteltaessa eräs konstaapeleista oli selvästi pelännyt, eikä kyennyt toimimaan rationaalisesti. Haastateltava pohtikin sitä, että jos jo harjoituksessa jännitys saa vallan, mitä käy oikealla vastaavalla tehtävällä.

Ihmisiä on erilaisia ja myös poliiseja on erilaisia. Tilanteissa saatetaan reagoida monillakin eri tavoilla. Tärkeimpänä haastatellut pitivät kuitenkin sitä, että poliisin tehtävät on kyettävä hoitamaan ja mikäli pelko vaikuttaa tekemiseen tai estää toimimisen, on itsetutkiskelun aika. Ihmiset luottavat Suomen poliisiin ja on hälyttävää, jos poliisi ei voi hoitaa tehtäviään. Yksi haastateltavista kertoi tilanteesta, jossa oli mennyt partiokaverinsa kanssa tavalliselle kotihälytystehtävälle. Asunnossa oli mies pahoinpidellyt puolisoaan, mutta tilanne oli jo rauhoittunut. Tutkimuksessa mukana ollut konstaapeli halusi viedä tekijän putkaan rauhoittumaan, mutta toinen konstaapeli kyseenalaisti päätöksen siitä syystä, että kohdehenkilö oli isokokoinen. Tämän haastateltava oli kokenut tilanteeksi, jossa pelko oli vaikuttanut tehtävän suorittamiseen, eikä kokenut tätä hyväksyttäväksi.

”Kyllähän tuol keikoil erottuu ne ns. pojat miehistä.” (H3)

Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään myös perheen ja läheisten ajatuksia poliisin ammatin vaaroista. Haastateltavat kokivat, että kotiväki on tukena kaikissa tilanteissa eikä kotonakaan lähtökohtaisesti pelätä toisen puolesta.

”En mä kotona hirveesti lähde näitä avaamaan, kun ei oo tarkotus et ne siellä murehtii liikaa niitä. Tokihan ne vaikuttaa, esimerkiksi toi Vihdin tapaus kun oli, ni kyl vaimo oli laskenut mun kierron mukaa, et oisko mun pitänyt olla töissä tai jotain...” (H2)

”...mä tiedän, et mulla on suojakilpi tai tietynlainen aura, et ei käy mitään ja sanoin aikoinaan vaimolleki et mulle ei satu mitään, eikä oo sattunut. Enkä usko et sattuukaan.” (H3)

4.3 Työkaluja pelon hallintaan

Kolmas tutkimuksessa selvittävä teema keskittyy pelon tunteen hallintaan ja sen työkaluihin.

Ehdottomasti tärkeimpänä asiana haastateltavat pitivät *työkokemusta ja koulutusta*. Yksittäiset harjoitteet ovat usein yksilöllisesti toimivia, mutta kaikki kokivat, että kokemuksen kerryttyä tilanteet, joissa pelkoa koetaan, harvenevat ja helpottuvat. Erään haastateltavan mukaan uusi poliisimies tai -nainen voi olla hyvinkin vakuuttava, mutta asiakkaat aistivat kokemattomuuden.

Tutkimuksessa selvisi yksittäisiä toimia, jotka haastateltavat ovat kokeneet hyödyllisiksi vuosien varrella. Näistä *akuuteimpana hengitys*.

”Hengitys on ainoa tapa, millä sä voit aktiivisesti vaikuttaa sun parasympaattiseen hermostoon.” (H1)

Toisessa haastattelussa ilmeni, että vaikka haastateltavalla on kokemusta ja koulutusta monelta vuodelta, eikä enää kovin helposti kierrokset nouse tai pelon tunne saa valtaa, silti hyvä tapa on tilanteessa hieman *pysähtyä ja hengittää syvään*.

”Oon kuitenkin huomannut sen hyväksi keinoksi, et hetkeksi pysähtyy ja vetää syvään henkee ennen kun alkaa toimii... vaik jos ollaa ovelle ryhmitetty, ni otat vähä fokusta siihen, et ihan sama mitä tulee vastaan, ni päätyyn asti mennään!” (H2)

Poliisin koulutuksessa puhutaan paljon *valmistautumisesta tehtäville*. Tätä selvitettiin myös tutkimuksessa. Tarkoitus oli selvittää, mikä merkitys tehtävälle valmistautumisella on sen suorittamiseen. Haastateltavien konstaapeleiden mukaan on hyvä hieman autossa istuessa miettiä, mitä tulemaan pitää ja kenties pohtia erilaisia skenaarioita. Kuitenkin jokainen työtehtävä on erilainen ja toimintaympäristö vaihtelee. Näin ollen pidemmän päälle ei palvele, että kuluttaa aikaa kuvitellessaan erilaisia skenaarioita ja mahdollisuuksia, mitä kohteessa voi odottaa. Kokemus kartuttaa ammattitaitoa ja vahvistaa itseluottamusta tehtäville mennessä ja tehtävien aikana. Haastateltavat kokivat myös, että henkilökohtainen valmistautuminen koetaan ennen kaikkea pitkällä ajalla kehitettäväksi

ammattitaidoksi. Siihen kuuluu, että omasta *toimintakunnosta pidetään huolta, harjoitellaan erilaisia tilanteita* riittävästi ja on *itseluottamusta*, joka on äärimmäisen tärkeä väline poliisin työssä. Valmistautuminen voi myös olla työparin kanssa *yhteisten toimintamallien läpikäymistä*. Usein pitkään yhdessä työskennellyt työpari tuntee toisensa ja toisen tavan työskennellä, mutta aina ei ole vanha tuttu partiokaveri. Vieressä saattaa istua esimerkiksi vasta valmistunut konstaapeli tai jopa työharjoittelija. Tällöin on tärkeää käydä läpi yhteiset pelisäännöt ja toimintamallit tulevalla tehtävällä. Se on tärkeää tehtävän suorittamiseksi, mutta toki myös nuoremman ja kokemattomamman poliisin oppimiseksi.

Hyväksi työkaluksi nousi esiin myös *kokoaikainen tekeminen*. Pelottavassa ja traumatisoivassa tilanteessa on tärkeää olla jähmettymättä paikoilleen, vaan koko ajan tehdä hieman jotakin. Pelko kasvaa tilanteessa, jossa jähmettyy paikalleen. Tarkoitus ei ole konkreettisesti tehdä koko ajan jotakin, usein voi olla tehtävä, jossa on vain pakko odottaa. Tärkeintä on silti koko ajan tiedostaa, mitä tapahtuu ja miten kannattaisi toimia. Kaikissa työtilanteissa ajatus mukana toiminnassa ja toimii siten, kuin on koulutettu. Poliisin resursseilla usein on kaikille jotain tekemistä, ja kaikille jokin tehtävä tilanteen loppuun saattamiseksi.

Aikaisemmin mainittiin niin sanottu välitila, joka koetaan ahdistavaksi ja pelottavaksi sen aiheuttaman tietämättömyyden vuoksi. Tutkimuksessa haluttiin selvittää työkaluja tähän tilanteeseen ja kaikista varmin on *tietoisesti välitilasta irti pääseminen*. Eräs haastateltavista kertoi, että joutuessaan tilanteeseen, jossa on kasvotusten asiakkaan kanssa, eikä tiedä meinaako tämä käydä aggressiiviseksi, hän kylmän viileästi kysyy kohdehenkilöltä, meinaako tämä käydä päälle vai ei. Hänen mielestään on turha antaa sitä mahdollisuutta asiakkaalle, että tämä saisi päättää, missä mennään. Tämä päätös pitäisi olla poliisin tekemä päätös, jotta työturvallisuus säilyy.

”Normaali ihminen on semmonen, et sen pitää vähä kerätä sitä kiukkuu ensi. Harva pystyy lyömää toista nauravalta naamalta, ja se on vaaralline ihminen kuka pystyy.” (H3)

Tutkimuksessa selvitettiin myös, mistä näitä erilaisia työkaluja on saatu jokapäiväiseen poliisityön pelon tunteen hallintaan. Tässäkin tärkeimmäksi nousi *työkokemus* ja sen ohella *koulutus*. Kokemuksen ja koulutuksen myötä ammattitaito hioutuu huippuunsa vuosien saatossa. Kuten mainittu, kaikki poliisitehtävät ovat erilaisia, ja tästä syystä näitä on vaikea harjoitella siten, että olisi täydellinen tietopankki kaikkeen. Kuitenkin vuosien

harjoittelulla saa kattavan kokonaiskuvan erityyppisiin tilanteisiin ja on mahdollista tarvittaessa jopa johtaa organisoitu tilanne.

Eräs haastateltavista kertoi, että on *lukenut ja selvittänyt itse paljon kirjallisuutta* omaan työhönsä liittyen ja on sitä kautta pyrkinyt opettelemaan erilaisia tekniikoita ja toimintamalleja. Hän nosti haastattelussa esiin myös Navy Seals -erikoisryhmällä käytössä olevan allasharjoituksen. Tarkoituksena on sitoa kiinni kädet toisiinsa selän taakse sekä jalat nilkoista toisiinsa. Tämän jälkeen hypitään vedessä syvän altaan pohjasta kohti pintaa haukkaamaan happea ennen kuin valutaan taas pohjaan. Tarkoituksena on, että ponnistuksen tulee olla riittävän voimakas, jotta pohjasta pääsee pintaan asti haukkaamaan tarpeeksi happea ennen uppoamista. Toistomäärä erikseen määrätty, mutta esimerkiksi muutaman kymmentä toistoa. Harjoitus on psyykkisesti siitä erittäin hyvä, että mikäli pysyy rauhallisena paineen alla vedessä, missä happi on rajallista, on helpompi tietoisesti rauhoittaa itseään hengittämällä syvään veden päällä, missä happi ei loppu kesken.

Monet poliisit harrastavat kamppailulajeja. Kamppailulajileirejä ja muita harjoituksia kehuttiin myös hyviksi harjoitteiksi pelon vähentämiseksi. Kamppailulajien harrastaminen antaa myös hyvää tietotaitoa erilaisiin asiakaskohtaamisiin sekä kasvattaa itseluottamusta.

Uutena asiana poliisin koulutukseen Suomessa on tullut *PREP -harjoittelu* (Physical Resilience and Efficiency among Police), joka on eräänlainen valmennus- ja koulutusmenetelmä. PREP -tutkimuksella tarkoitetaan Toronton yliopiston ja Poliisiammattikorkeakoulun yhteistä tutkimus- ja kehittämishanketta. Tarkoituksena on etukäteen valmistautuminen vaativiin poliisitehtäviin sekä tilannestressin hallinta (Gustafsberg 2016, 25.)

Yhdessä haastattelussa uutena tullut PREP -koulutus mainittiinkin, mutta haastateltava koki, että sillä ei vielä ainakaan ole ollut vaikutusta omaan tekemiseen.

”En oo koskaan kokenu semmosta tarvetta, et pitäis vielä erikseen lähteä psyykkaamaan, et teen sen ite ikään ku vähä tiedostamatta.” (H2)

PREP -koulutus kuitenkin ymmärretään ja sitä kehuaan tarpeelliseksi tietyissä tilanteissa sekä tietyssä koulutusvaiheessa.

4.4 Voiko poliisi pelätä?

Tutkimuksessa selvitettiin yleistä näkökulmaa siihen, voiko poliisi pelätä työtehtävillä.

”Poliisin pitää pelätä. Se on epänormaalia, jos ihminen ei pelkää, koska ihminen pelkää lähtökohtaisesti semmosissa tilanteissa, et se pelkää menettää jotain mikä on hänelle itselle tärkeää.” (H1)

Kaiken kaikkiaan tutkimustulos oli haastateltavien osalta yksimielinen siitä, että pelko on täysin normaali tunne, joka ihmisellä tulee. Tärkeämpää on kuitenkin, kuinka pelkoon reagoidaan. Pelon tunne pitää asiat tärkeysjärjestyksessä mielessä.

”Poliisi voi pelätä, ja mun mielestä pitääkin. Niinku mä tos äske sanoinkin, ni se terve pelko, ja se toivottavasti kaikkien poliisien pieni epäluuloisuus asioita kohtaan, pitää meitä tuolla hereillä ja saa meidät välttymään niiltä suurimmilta virheiltä. Se on hyvä asia se pelko.” (H2)

Pelko on kuitenkin hyvin subjektiivinen tunne, eikä kaikki koe sitä samanlaisena tunteena kehossa tai mielessä. Yksi haastateltavista ei varsinaisesti koe tuntevansa pelkoa töissä. Toki tietyillä keikoilla jännitys kasvaa.

”Varmasti joku pelkää. Pidän sitä hyvin todennäkösenä et meil on jengii töissä ketä pelottaa välillä. Se riippuu vähän tilanteesta, et voiks pelätä. Tottakai, jos tulee joku tosi extreme, vaik se Vihdin keikka, ni kyllähän siellä varmasti jengii pelottaa, ku rynnäkkökiväärillä ammutaan, ni jotai pelottaa ja jotain ei, mut tommoses se on toki hyväksyttävää.” (H3)

Kaikki haastateltavat kokivat, että on tärkeää, että poliisi pystyy toimimaan myös pelon alla. Se koetaan ennen kaikkea persoonallisuuden ominaisuudeksi, jota koulutus ja kokemus tukevat. Mikäli pelon tunne lamaannuttaa poliisin, on mietittävä ammatinvalintaa uudelleen. Poliisi on kuitenkin se viranomainen, jonka pitää pystyä toimimaan tilanteessa kuin tilanteessa. Kuten aiemmin mainittiin, ryhmänjohtajana toimiva haastateltava oli sitä mieltä, että mikäli tietynyyppiset keikat pelottavat, on toivottavaa, että siitä kerrotaan esimerkiksi kenttäjohtajalle, jotta tämä osaa tarvittaessa resursoida tukipartion tarvittaessa tai järjestää lisäkoulutusta. Harva kuitenkaan uskaltaa asiasta sanoa.

Ei tietysti ole toivottavaa, että tavalliset keikat ja asiakaskohtaamiset pelottavat. Yhdessä haastattelussa nostettiin tätä enemmän esille ja koettiin, että kokoaikainen pelko on varmasti äärimmäisen raskasta keholle ja mielelle. Myös tämä kokoaikainen pelko on yksilöllistä ja jokainen käsittelee sen itsekseen. Niin kauan, kun työt hoituvat normaalisti, ei muiden pelot tai muut tunteet häiritse.

Yleisestikin tunteiden näyttäminen tai empaattisuus on koettu poliisissa huonoksi, tilanteesta riippuen toki. Liika tilanteeseen uppoaminen ja tunteiden valloilleen päästäminen koetaan epäammattimaiseksi, eikä se ole poliisille sopivaa. Tässäkin palataan omaan mieleen ja sen jaksamiseen. Poliisi työskentelee usein vuosikausia kentällä ja mikäli aina uppoudutaan vastapuolen tunteisiin keikalta toiselle, on se haastateltavan mukaan äärimmäisen raskasta mielelle. Pieni sulkeutuminen työtehtävissä on usein tapa suojella omaa mieltä. Omaan elämään sidoksissa olevat avainsanat työtehtävillä usein kuitenkin herättää tunteita ja aika ajoin niitä on vaikea olla näyttämättä. Esimerkiksi kotona pieni lapsi ja kun saman ikäinen lapsi tulee työtehtävällä vastaan henki- tai seksuaalirikoksen yhteydessä. Näitä tilanteita ja tilanteen seuraamia tuntemuksia ei pysty sanoin eikä kirjaimin avaamaan.

”...tietysti sit tässä työssä tulee kokemuksen ja koulutuksen kautta mut kyllähän se pelko kuuluu tähän työhön et se pelko terävöittää sut.” (H2)

”Ni kyl mä näkisin, et jos ketä tahansa, varsinki poliisia, uhataan aseella ja katot sinne piippuun ja sä et pelkää, ni ois aika suuri itsetutkiskelun aika.” (H1)

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimuksessa selvitettiin pelon reaktioita poliisilla, työkaluja pelon hallintaan ja yleistä näkökulmaa siihen, voiko poliisi pelätä. Tässä kappaleessa pohditaan tutkimustuloksia teemoittain. Ensin pohditaan poliisin työssä esiintyviä pelon reaktioita, jonka jälkeen tilanteita, joissa pelon tunnetta ilmenee sekä työkaluja pelon hallintaan poliisin työssä. Viimeisenä pohditaan tutkimustulosten pohjalta kysymystä ”voiko poliisi pelätä?”.

Pelon tunnetta haluttiin korostaa haastatteluissa hyvänä, aisteja terävöittävä, normaalina ilmiönä ihmisellä. Pelko mielletään helposti ikään kuin lamaannuttavana kauhuna, jota se ei ole. Haastateltavien mukaan lamaantuminen on vain eräs reaktio pelolle. Haastatteluissa keskusteltiin pelon tunteen ja adrenaliinin mukanaan tuoman tunteen erottamisesta ja mitä vaikutuksia adrenaliiniryöpyllä on tilanteissa sekä sen tuomista vaikutuksista. Adrenaliinin virtaus on normaalia kaikilla tehtävillä, eikä sitä saa sekoittaa pelkoon. Adrenaliini voi saada kädet tärisemään, kyseessä ei siis välttämättä ole pelon tunne.

Tutkimuksessa nousi esiin erilaisia pelon reaktioita: Sykkeen nouseminen, aistiharhat, traumaattisten tilanteiden jääminen mieleen pyörimään ja ruokahalun poissaolo. Esimerkiksi aistien harhailu ilmeni haastateltavan kertoman mukaan tehtävällä, jolla hän luuli selkeästi haistavansa bensiinin hajun kohdeasunnon rappukäytävässä. Haastateltava uskoi, että kyse oli täysin pelosta johtuvaa aistien harhailua, kun bensiinillä seinien valeleminen oli mainittu tehtävällä. Pelko oman hengen menettämisestä sai aistit sekaisin ja mielen tekemään harhakuvitelman tilanteesta.

Tutkimukseen osallistuneet eivät olleet havainneet putkinäköä tai -kuuloa itsessään työtehtävillä pelon vuoksi. Tätä voi pitää mielenkiintoisena tuloksena, sillä pelon aiheuttaessa shokin (Nurmi 2006, 36-40), voisi kuvitella kaikkien aistien keskittyvän toiminnan kohteeseen ympäristöstä riippumatta. On toki mahdollista, että näitä reaktioita on koettu, mutta ei itse havaittu. Mielenkiintoista on myös se, että vain harva työtehtävä on jäänyt haastateltavilla pyörimään ajatuksiin ja uniin. Kenties poliisin työ karaisee mieltä niin, että vain uhkaavimmat ja traumatisoivimmat tilanteet tai tehtävät jäävät vaikuttamaan omaan mieleen. Tai ehkä poliisi-identiteetti suojaa vakavimmilta iskuilta ihmisen mieleen ja poliisi kykenee ajattelemaan tekevänsä vain työtään.

Poliisi-identiteetti ei kuitenkaan suojaa kaikelta. Kaikissa haastatteluissa yhdeksi uran pelottavimmista tilanteista nousi Vihdin tapaus vuonna 2016. Tehtävällä menehtyi yksi poliisimies.

Haastatteluissa keskusteltiin tilanteista, jotka tyypillisesti synnyttävät pelkoa. Suuret organisoidut tehtävät, esimerkiksi piiritykset, eivät lähtökohtaisesti pelota. Tilanteita on harjoiteltu ja tilanne on koko ajan poliisin hallinnassa. Aivan kuten myös jokapäiväisissä asiakaskohtaamisissa ja työtehtävissä. Tilanteita on harjoiteltu ja tehtävät hoituvat rutiinilla. Tutkimustuloksissa mainittu välitila on ainoa hetki asiakaskohtaamisissa, joka herättää ahdistusta ja pelkoa. Sekä suurissa piirityksissä että jokapäiväisissä asiakaskohtaamisissa on yhteinen tekijä luomaan pelkoa: Tilanteen hallittavuus. Niin kauan kuin tilanne on poliisin hallinnassa, ei ole pelkoa, sillä kaikki tietävät, mitä tekevät. Tilanteen hallinnan purkautuminen herättää pelkoa. Kuten Vihdissä tilanteen eskaloituttua, poliisilla ei ollut tarkkaa tietoa, missä kohdehenkilö on. Tai kun aiemmin rutiininomainen asiakkaan kohtaaminen etenee siihen pisteeseen, ettei poliisilla ole tietoa, mitä vastapuoli aikoo seuraavaksi tehdä. Niin sanotusti kaikki langat eivät enää ole poliisin käsissä. Tätä ilmiötä pidetään tässä tutkimuksessa mielenkiintoisena tuloksena.

Tutkimustuloksissa esitetty tiettyjen työtehtävien välttäminen oli jokseenkin yllättävä tulos. Haastateltava korosti, että se on harvinaista ja harvinaistuu entisestään, sillä hänen tietämänsä poliisit, jotka näitä uhkaavilta vaikuttavia tehtäviä välttelee, ovat pian eläköityvässä sukupolvessa. Nuoremmissa poliiseissa haastateltavat eivät tätä piirrettä olleet havainneet. Kuten haastateltavakin sanoi, tehtävien välttely siksi, että pelkää, sotii pahasti poliisiajattelua vastaan. Yleisesti voidaan ajatella, että yhteiskunnan poliisille antamat tehtävät tulee hoitaa.

Tutkimuksessa selvitettiin työkaluja pelon tunteen hallintaan. Hengitystä korostettiin ensisijaisena toimenpiteenä. Toinen haastatteluissa mainittu toimenpide pelon tunteeseen vaikuttamiseen, sen hallitsemiseen ja ennaltaehkäisemiseen, oli kokoaikainen tekeminen.

Haastatteluissa keskusteltiin myös henkisestä valmistautumisesta. Tämä mielletään usein juuri ennen toimintaa tapahtuvaksi ajatusten keräämiseksi, jotta saadaan täysi keskittyminen tulevaan tehtävään. Haastatteluissa kuitenkin otettiin esiin myös valmistautuminen pitkällä aikavälillä. Haastateltava koki, että henkinen valmistautuminen lähtee oman toimintakunnan ylläpitämisestä ja oikeanlaisesta harjoittelusta. Sitä kautta pysyy ajatus paremmin mukana itse toiminnassa. Tutkimuksen kannalta tätä voidaan pitää hyvin mielenkiintoisena näkökulmana. Haastateltava koki, että valmistautuminen voi olla henkistä tai fyysistä, mutta ennen kaikkea se on valmistautumista tulevaan. Näin ollen sen tulee sisältää pitkäjänteistä harjoittelua ja opeteltuja toimintamalleja, mutta myös viime hetken ajatuspelin, jossa mieli fokusoidaan tulevaan toimintaan.

PREP -harjoittelumallia otettiin haastatteluissa hieman keskusteluun mukaan, mutta se jätettiin tarkoituksella vähemmälle sen ollessa hyvin laaja kokonaisuus. PREP on uusi harjoittelumalli, eikä se ollut kaikille vielä täysin tuttu. Eräs haastateltava sanoikin, että ei koe sitä itselle sopivaksi malliksi, mutta ymmärtää sen toimivuuden ja mieltää, että se voi joillekin sopia paremmin. On ymmärrettävää, että konstaapelille, jolla on pitkälti yli 10 vuoden kokemus poliisina, ja on aina pärjännyt omalla toimintamallilla, voi olla hankalaa ottaa uutta mallia mukaan harjoitteluun ja tekemiseen.

Hyviä työkaluja pelon hallintaan voi saada myös itse opiskelemalla ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen tutustumalla, kuten yksi tutkimukseen osallistuneista kertoi paljon tekevänsä. Voisi olettaa haasteena olevan kuitenkin luetun ja teoriassa opetellun materiaalin hyödyntäminen käytännössä. Pelon tunne on voimakas ilmiö ja kovassa stressitilanteessa toimintamalliksi voi olettaa muodostuvan jokin harjoiteltu malli. On siis hyvä pyrkiä harjoittelemaan teoriassa opeteltuja toimintoja myös käytännössä. Luonnollisesti kuitenkin ymmärrys ja tietämys aiheesta voi itsessään auttaa eli aina on hyvä, jos kehittää itseään ja työtään lukemalla kirjallisuutta aiheesta.

Tutkimuksessa haettiin vastauksia tutkimusongelmaan ”Pelkääkö poliisi?” Tutkimuksessa tehdyissä haastatteluissa kysyttiin henkilökohtaista mielipidettä siihen, voiko poliisi pelätä. Kaksi kolmesta haastateltavasta totesi, että poliisin pitää pelätä. Pelon tunne koettiin normaaliksi tunteeksi ihmisellä, ja koettiin myös, että terve pelko terävöittää aisteja ja saa varomaan virheitä. Koettiin myös, että pelko tulee vain, jos on jotain menetettävää. Kolmannen haastateltavan näkökulma poliisin kokemaan pelkoon ei ollut varsinaisesti negatiivinen, vaan hän halusi painottaa sitä, että tärkeää on ennen kaikkea oikeanlainen reagointi pelkoon. Pelko ei saa ohjata tekemistä.

Pelko on arka aihe keskustella, eikä varmasti ole monelle ihmiselle ylpeyden aihe myöntää pelkäävänsä. Tämän vuoksi tutkimuksessa havaittu positiivinen näkökulma poliisin pelkäämiselle oli yllättävä, joskin toivottu. Kuten luvussa 2.1 mainittiin, pelko on täysin normaali tunne ihmisellä, itseasiassa yksi kuudesta perustunteesta (Nummenmaa 2010, 35). Ja kuten luvussa 2.2 mainittiin aikaisemmista tutkimuksista, poliisi koetaan ammatiksi, jossa tunteet haudataan kuoren alle, eikä niitä ole hyvä töissä näyttää (Murphy 2008, 165-178). Näin ollen lähtökohta tutkimusta tehdessä oli, että poliisin kokema pelko koettaisiin noloksi tai vääräksi.

Itse haastattelut onnistuivat hyvin. Vaikka haastateltaviksi valittiin tutkimuksen tekijän tuntemia konstaapeleita, keskustelua aiheesta tuli hyvin monipuolisesti eikä aiheen arkuus

tuntunut vaivaavan. Poliisin kokema pelko työssä ja kentällä on mielenkiintoinen ja monisyinenkin asia, jonka tutkiminen ja näkyväksi tekeminen on tärkeää. Olennaista oli huomata, kuinka pelko on ensitunteena helposti vain negatiivissävytteinen mutta miten se tutkimuksen kautta peilautui elinvoimaiseksi ja poliisityötä terävöittäväksi voimaksi. Tutkimus onnistui saamaan pelon tunteelle kuvauksen ja ilmiön, joskin se oli vain pintaraapaisu tutkittavaan ilmiöön.

LÄHTEET

Chuck 23.2.2019. Fight, flight or freeze? Officers rarely fail to confront threat, experts say. NBC News. Luettu 11.10.2019.

Saatavilla www-muodossa:

<https://www.nbcnews.com/news/us-news/fight-flight-or-freeze-officers-rarely-fail-confront-threat-experts-n850706>

Gustafsberg 2016. Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressin hallintaan. Turvallisuushallinnon maisteriohjelman Pro Gradu -työ. Tampereen yliopisto.

Gustafsberg & Holmavuo 2019. Karhu-ryhmä. Helsinki: Otava.

Harisalo, Keski-Petäjä & Talkkari 2006. Otin kynän kynsihini – ohjeita tutkimuksen tekijöille. Tampereen yliopisto.

Huey & Kalyal 2017. International Journal of Police Science & Management Volume 19 Number 3; ‘We deal with human beings’: The emotional labor aspects of criminal investigation. (s. 140-147)

Julkunen & Koikkalainen 2018. Nyt iskee pelko. Pelko tieto- ja kaunokirjallisuudessa ja suomalaisten kokemuksissa. Joensuu: Kirjokansi.

Kananen 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kuula 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Murphy 2008. International Journal of Police Science & Management Volume 10 Number 2; The role of emotions and transformational leadership on police culture: an autoethnographic account. (s. 165-178)

Mutttilainen & Potila 2016. Poliisin toimintaympäristö. Poliisiammattikorkeakoulun katsaus 2016. Tampere: Suomen Yliopistopaino – Juvenes Print.

Saatavilla www-muodossa:

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

Nummenmaa 2010. Tunteiden psykologiaa. Helsinki: Tammi.

Nurmi 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Nurminen 10.9.2019. Turun Sanomat; Poliisin kohtaama väkivalta on lisääntynyt: ”Kyllä se puukko-sana siellä yhä useammin vilahtelee”. Luettu 7.10.2019.

Saatavilla www-muodossa:

<https://www.ts.fi/uutiset/paikalliset/4697179/Poliisin+kohtaama+vakivalta+on+lisaantynyt+Kylla+se+puukkosana+siella+yha+useammin+vilahtelee>

Paatero 2016. Sisäinen turvallisuus horjuu. Jyväskylä: Docendo.

Pelkonen 2005. Kriisin ABC – käsikirja poliisin käyttöön. Tampere: Poliisiammattikorkeakoulu.

Qureshi & Lambert 2018. International Journal of Police Science & Management Volume 21 Number 1; The relationship between stressors and police job involvement. (s. 48-61)

Ruusuvuori & Tiittula 2005. Haastattelu, tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Tuomi & Sarajärvi 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Virolainen & Virolainen 2016. Mielen voima. Mielen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Vuorensyrjä & Fagerlund 2018. Poliisibarometri 2018. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 130. Tampere: Poliisiammattikorkeakoulu.

Saatavilla www-muodossa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150940/Polamk_raportteja_130_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Poliisilaki 872/2011, Finlex.

Saatavilla www-muodossa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110872>

Poliisi (AMK) Opetussuunnitelma 2018-2020. Tampere: Poliisiammattikorkeakoulu.

Saatavilla www-muodossa:

https://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwww/structure/61107_Poliisi_amk_ops.pdf?8709481261dbd588

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:16: Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut. Opas kunnille ja kuntayhtymille. Helsinki: Yliopistopaino.

Saatavilla www-muodossa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72736/Jul200916.pdf?sequence=1>