

Psykologinen palautuminen päivittäistutkin- nassa

Aleksi Kivi & Janne Kontiola

9/2023

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Aleksi Kivi & Janne Kontiola

Opinnäytetyön muoto: tutkimuksellinen opinnäytetyö

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaajat: Satu Tiainen & Kaisa Lankoski

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Tämän tutkimuksen taustana ja lähtökohtana on päivittäistutkinnan valtakunnallinen tilanne liittyen päivittäistutkinnassa työskentelevien konstaapeliin resurssiin ja työmäärään. Rikostorjuntasektorilla päivittäistutkinnassa työskentelevien konstaapeliin on vaikeampi palautua työstään niin henkisesti kuin fyysisestikin. Poliisin päivittäistutkinnassa työskentelevien poliisien työmäärä ja työn rasitusaste on kasvava ja sen hillitsemiseen ja vähentämiseen tarvitaan konkreettisia ratkaisuja ja tekoja.

Tässä opinnäytetyössä on tutkittu Lapin poliisilaitoksen rikostorjuntasektorilla lyhytkestoisessa tutkintaryhmässä työskentelevien tutkijoiden psykologista palautumista ja sitä, mitä eri keinoja ja tapoja tutkijoilla on palautua omasta työstään. Opinnäytetyössä on haastateltu seitsemää Lapin poliisilaitoksella lyhytkestoisessa tutkintaryhmässä työskentelevää konstaapelia. Tutkimus on toteutettu laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Aineistonkeruumenetelmä on toteutettu teemahaastatteluina, joiden tuloksena syntyi ääninauhoja. Ääninauhat purettiin tekstimuotoon, jonka analysointi on toteutettu laadullisella eli kvalitatiivisella analyysillä.

Tutkimustuloksista havaittiin, että päivittäistutkinnassa työskentelevien konstaapeliin palautumista vaikeuttavat tekijät liittyivät työasioiden ajattelemiseen vapaa-ajalla, akuutteihin rikosasioihin, liialliseen työkuormaan ja ajanpuutteeseen. Vastaajat korostivat liikunnan, rentoutumisen ja työstä irrottautumisen merkitystä.

Opinnäytetyön tulokset eivät ole ristiriidassa aikaisemmin psykologisesta palautumisesta tehtyjen tutkimusten kanssa. Jatkotutkimuksen avulla voitaisiin saada syvempää tietoa siitä, miten päivittäistutkinnassa toimivien konstaapeliin psykologinen palautuminen voi parhaiten toteutua.

Sivumäärä: 39

Tarkastuskuukausi ja vuosi: 9/2023

Avainsanat: Rikostorjunta, Päivittäistutkinta, Stressi, Stressin vaikutukset, Palautuminen, DRAMMA-malli, Työhyvinvointi ja työuupumus

ABSTRACT

Authors: Aleksi Kivi & Janne Kontiola

Type of thesis: Research-based thesis

Publicity: Public

Supervisor: Satu Tiainen & Kaisa Lankoski

Degree: Police University College

The background and starting point of this thesis is the national situation concerning the resources and workload of constables working in daily investigations. In the crime prevention sector, constables working in daily investigations find it more difficult to recover from their work both mentally and physically. The workload and stress level of police constables working in daily investigations are increasing, and concrete solutions and actions are needed to control and reduce it.

This thesis examines the mental recovery of tactical investigators working in the crime prevention sector of the Lapland Police Department (Short-term investigation team) and the different ways and means researchers have to recover from their own work. Seven officers working in a short-term investigation team in the Lapland Police Department have been interviewed in the thesis. The research has been carried out using a qualitative research method. The data collection method has been implemented as a theme interview.

A study of the results revealed that the factors that made it difficult for officers working in daily investigations to recover were related to thinking about work in their free time, acute criminal cases, excessive workload and lack of time. Respondents stressed the importance of exercise, relaxation and detachment from work.

The results of the thesis are not in conflict with previous research on psychological recovery. Further research could provide deeper insights into how the psychological recovery of police constables working in daily examinations can be best achieved.

Pages: 39

Month and year of review: 9/2023

Keywords: Crime Prevention, Daily investigation, DRAMMA-model, stress, the effects of stress, recovery, Well-being at work, Burnout

SISÄLLYS

1 Johdanto.....	3
2 Aihe ja tutkimuskysymykset	5
3 Tietoperustan esittely.....	7
3.1 Rikostorjunta	7
3.2 Päivittäistutkinta	7
3.3 Stressi.....	8
3.4 Stressin vaikutukset	9
3.5 Työhyvinvointi	11
3.6 Työuupumus (Burnout)	11
3.7 Palautuminen	13
3.8 Psykologinen palautuminen eli palautumisen mekanismit (DRAMMA-Malli).....	14
3.8.1 Työstä irrottautuminen	16
3.8.2 Rentoutuminen	17
3.8.3 Omaehtoisuus	17
3.8.4 Taidonhallinta	18
3.8.5 Merkityksellisyys	18
3.8.6 Yhteenkuuluvuus	19
4 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteuttaminen.....	20
4.1 Laadullinen tutkimus	20
4.2 Aineiston keruu laadullisessa tutkimuksessa.....	20
5 Haastattelut	22
5.1 Haastateltavien valinta	22
5.2 Haastatteluiden toteutus.....	22
5.3 Aineiston analyysi	23
6 Tutkimustulokset.....	24
6.1 Päivittäistutkinnassa työskentelevien poliisien henkinen ja fyysisen palautumisen keinot.....	24
6.2 Poliisien näkemykset henkisen palautumisen DRAMMA-mallista.....	24
6.3 Työstä palautumisen vaikeudet ja helpottavat tekijät poliisien näkökulmasta	25

6.4 Poliisilaitoksen vaikutus poliisien henkiseen palautumiseen.....	25
6.5 Poliisien palautumiskyky päivittäistutkinnan työtehtävistä.....	26
6.6 Yhteenveto.....	27
7 Johtopäätökset ja pohdinta	28
7.1 Oma pohdinta opinnäytetyöstä.....	28
7.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	33
7.3 Tutkimuksen eettisyys	34
7.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	35
8 LÄHTEET	36
9 LIITTEET	39
Liite 1	39

1 JOHDANTO

Poliisityö on nykyään entistä monimutkaisempaa ja vaatii työntekijöiltään yhä enemmän. Poliisien työssäjaksaminen ja resurssien väheneminen ovat herättäneet laajaa keskustelua niin poliisiorganisaation sisällä kuin sen ulkopuolellakin valtakunnallisella tasolla. Varsinkin rikostorjuntasektorilla päivittäistutkintaan saapuvien rikosilmoitusten kasvava määrä ja venyvät tutkinta-ajat ovat olleet otsikkojen aiheena viime vuosina. Siksi onkin mielestämme tärkeää, että päivittäistutkinnan palautumista tutkittaisiin aiheena enemmän.

Myös kokemuksemme työharjoittelun ajalta auttoivat tämän opinnäytetyön aiheen valinnassa, sillä päivittäistutkinnan työssä jaksaminen sekä psykologinen kuormitus nousivat usein esiin niin virallisissa palaverissa kuin epävirallisissa keskusteluissa kahvipöydän ääressä. Tutkimuksen lähtökohdaksi onkin siis oma kiinnostuksemme päivittäistutkinnassa työskentelevien konstaapelien henkiseen palautumiseen päivittäistutkinnan työstä ja omat kokemuksemme työharjoittelun aikana rikostorjuntasektorilla päivittäistutkinnan parissa.

Opinnäytetyön tavoitteena selvitetään Lapin poliisilaitoksella rikostorjuntasektorilla päivittäistutkinnassa lyhytkestoisessa tutkintaryhmässä virassa olevien poliisien sekä työharjoittelujaksoaan päivittäistutkinnassa suorittavien tai suorittaneiden poliisiopiskelijoiden kokemuksia heidän omasta henkisestä palautumisestaan. Keskeisimpänä tavoitteena on saada vastauksia ja kehitysmalleja siihen, millaiseksi poliisiopiskelijat ja virassa olevat poliisit kokevat kykynsä palautua päivittäistutkinnan poliisintyöstä ja ehtiikö päivittäistutkinnan työtehtävistä palautua riittävästi.

Samalla selvitetään mahdollista poliisilaitoksen tukea henkilöstön palautumisessa sekä sitä, tuntevatko haastateltavat entuudestaan psykologisen palautumisen "DRAMMA-mallin". Tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään, miten eri uravaiheissa olevat poliisit ovat selvinneet päivittäistutkinnan kuormittavista tilanteista, miten he käsittelevät palautumista ja kuinka tietoisia he ovat erilaisista palautumisen mekanismeista.

Työpaikoilla henkilöstön jaksaminen vaikuttaa suoraan työn laatuun ja tuloksellisuuteen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023). Poliisin työssä henkinen palautuminen ja sen hallitseminen eri työtilanteissa vaikuttavat merkittävästi siihen, miten päivittäistutkinnassa työskentelevä poliisi suoriutuu työtehtävistään. On olennaisen tärkeää, että poliisi pystyy palautumaan henkisesti kuormittavista tilanteista sekä työn aikana että työpäivän päätteeksi. Omien kokemustemme mukaan, jos poliisi ei palaudu työn aiheuttamista henkisistä kuormituksista, sillä on kauaskantoiset vaikutukset poliisityön laatuun sekä ihmisen arkielämään. Onkin siis hälyttävää, että poliisin työhyvinvoinnin tilasta tehdyt

tutkimukset ovat antaneet huolestuttavia tutkimustuloksia niin kotimaassa kuin kansainvälisissä tutkimuksissa. (Kaunisto ym, 2021)

Päivittäistutkinnan näkökulmasta palautumisen merkitys korostuu entisestään, kun työmäärä kasvaa ja resurssit vähenevät. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä erityisesti päivittäistutkijoiden henkisestä palautumisesta ja sen kehittämisestä eri mallien avulla. Tarkoituksena on tunnistaa henkiseen palautumiseen vaikuttavia tekijöitä ja selvittää päivittäistutkinnassa työskentelevien poliisien käyttämiä palautumisen mekanismeja sekä tarjota kehitysehdotuksia tulevaisuutta varten. Yksilön käsitys omasta palautumisestaan on keskeinen tekijä päivittäistutkinnan kuormittavissa tilanteissa selviytymisessä, ja tämän ymmärtämiseksi tutkimuksessa selvitetään, mitä henkisiä palautumisen mekanismeja poliisit käyttävät ja miten he kokevat oman henkisen palautumisen.

Tarkastellessamme Theseuksesta aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä, löysimme useita aikaisemmin tehtyjä palautumiseen ja henkiseen hyvinvointiin liittyviä tutkimuksia. Tutkimuksissa käsiteltiin mm. stressin aiheuttamia haasteita päivittäistutkinnan työhyvinvoinnille, työssä jaksamista ja työstä palautumista Lahden perustutkinnassa sekä monia muita aiheita, jotka liittyvät työhyvinvointiin sekä palautumiseen. Kuitenkaan meidän mielestämme ei yksikään aikaisempi tutkimus käsitellyt riittäväällä laajuudella psykologisen palautumisen merkitystä juuri palautumisen kuuden mekanismin eli niin sanotun "DRAMMA-mallin" näkökulmasta. Myöskään Lapin poliisilaitoksen päivittäistutkintaan liittyvää opinnäytetyötä, jossa käsitellään palautumisen mekanismeja, ei ole tehty aikaisemmin.

Valitsimme Lapin poliisilaitoksen Rovaniemen poliisiaseman päivittäistutkinnan lyhytkestoisen tutkintaryhmän tutkimushaastattelun kohteeksi, koska näin saimme haastattelut suoritettua poliisiasemalla, jossa toinen meistä olisi paikan päällä tutkinnan työharjoittelujaksolla. Tämä helpotti huomattavasti tutkimushaastatteluiden suorittamista. Rajasimme muut poliisilaitokset sekä asemat tutkimuksen ulkopuolelle, jotta haastatteluista tutkijoille kertyvä data saataisiin pidettyä määrältään kohtuullisena. Muiden poliisilaitosten tai tutkintaryhmien rajaaminen ulkopuolelle on myös mielestämme perusteltua, koska päivittäistutkinnassa selvitettävät massarikokset ovat valtakunnallisesti hyvin samankaltaisia, kuten perusmuotoisia varkauksia ja pahoinpitelyitä, poliisiaseman maantieteellinen sijaintiin katsomatta. Rajaus auttaa tutkimaan syvällisemmin perustutkinnan tarpeita ja mahdollisesti kehittämään kohdennettuja ratkaisuja tulevaisuudessa.

On kuitenkin ymmärrettävä, että psykologisen palautumisen kehittäminen on loputon matka. Poliisi-työ on psykologisesti kuormittavaa monista eri syistä johtuen ja tutkimus Lapin poliisilaitoksen päivittäistutkintaryhmällä voi tuottaa arvokasta uutta tietoa psykologisesta palautumisesta "DRAMMA-mallin avulla tarkasteltuna myös muille poliisilaitoksille sekä asemille. Siksi uudet tutkimukset ja näkökulmat ovat mielestämme tärkeitä riippumatta siitä, kuinka monta aikaisempaa opinnäytetyötä

aiheesta on tehty. Työmme antaa myös Lapin poliisilaitokselle tietoa Rovaniemen päivittäistutkin-
nassa työskentelevien poliisien tämänhetkisestä henkisestä jaksamisesta ja siitä, miten he palautu-
vat omasta työstään.

2 AIHE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen aiheena on selvittää harjoittelussa olevien poliisiopiskelijoiden ja rikostorjunta-
sektorilla päivittäistutkin-
nassa työskentelevien virassa olevien poliisien henkistä palautumista. Tut-
kimuksen perusjoukko koostuu Lapin poliisilaitoksella Rovaniemen pääpoliisiasemalla päivittäistut-
kinnassa lyhytkestoisessa tutkintaryhmässä työskentelevistä poliiseista sekä harjoittelijoista. Tutki-
muksen ulkopuolelle on rajattu muiden tutkintaryhmien lisäksi valvonta- ja hälytystoiminnassa sekä
liikennepoliisissa työskentelevät poliisit. Valvonta- ja hälytystoiminnassa työskentelevien poliisien
näkökulmaa psykologisten voimavarojen kannalta on tutkittu aikaisemmin laajasti, ja koimme itse
tärkeäksi tutkia ja selvittää tarkemmin rikostorjunnassa työskentelevien poliisien henkistä palautu-
mista ja siihen liittyvien mekanismien tunnistamista. Samalla pyrimme selvittämään, miten haasta-
teltavat itse kokivat palautumisen merkityksen omassa työssään.

Tutkimuksen aineisto ja sen tuomat vastaukset on kerätty tutkimuskysymysten avulla. Tutkimuk-
sessa on yksi päätutkimuskysymys, johon on pyritty saamaan vastauksia viiden haastattelukysy-
myksen avulla. Haastattelukysymykset ovat nähtävillä tutkimuksen liitteessä (Liite 1). Seuraavissa
kappaleissa olemme avanneet, mitä päätutkimuskysymyksellä ja kullakin haastattelukysymyksellä
on tarkoitus selvittää tutkimuksessa.

Tutkimuksen päätutkimuskysymyksenä toimii: Minkälaisia palautumisen keinoja rikostorjuntasekto-
rilla päivittäistutkin-
nassa työskentelevällä olevalla on palautua omasta työstään? Päätutkimuskysy-
myksen pohjana on Lapin poliisilaitoksen halu ja kiinnostus tietää mikä on päivittäistutkin-
nassa työskentelevien konstaapelien psykologisen palautumisen tilanne ja voisiko poliisilaitos itse auttaa
poliisien henkistä hyvinvointia.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkoituksena on selvittää ja kartoittaa, millaisia palautumi-
sen keinoja päivittäistutkin-
nassa työskentelevillä tutkijoilla on niin fyysisesti kuin henkisesti. Myös
tavoitteena on selvittää, onko tutkijoilla omakohtaisia tapoja palautua henkisesti. Juuri tutkijoiden
omista tavoista palautua henkisesti saatu tieto antaa mahdollisuuden oppia toisten hyvistä käytän-
nöistä ja päivittäistutkintaan sopivista mahdollisista yhteisöllisistä palautumiskeinoista.

Toisella tutkimuskysymyksellä tarkoituksena on selvittää, tietävätkö tutkijat, mitä psykologista pa-
lautumista kuvaava DRAMMA-malli tarkoittaa, ja samalla kartoittaa siihen kuuluvien kuuden eri me-
kanismin tärkeyttä sekä sitä, onko mekanismeista joku tärkeämpi kuin muut henkisen palautumisen

kannalta haastateltavien poliisien mielestä. Ymmärtämällä, mitkä mekanismit auttavat heitä palautumaan, voidaan kehittää mahdollisia tukijärjestelmiä ja strategioita, jotka parantavat päivittäistutkinnan työhyvinvointia ja näin ollen vähentää ammatillista uupumusta.

Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat vaikeuttavat työssä palautumista ja sitä, onko jotakin tapaa tai asiaa, millä niitä voisi lieventää tai helpottaa. Tietämys siitä, mikä vaikeuttaa poliisien palautumista, auttaa tunnistamaan riskitekijöitä, jotka voivat johtaa ammatilliseen uupumukseen, traumoihin ja muihin psyykkisiin ongelmiin. Näiden tekijöiden tunnistaminen mahdollistaa ennaltaehkäisevien toimenpiteiden suunnittelun ja toteuttamisen.

Neljännän tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää, miten päivittäistutkinnan tutkijat näkevät sen, voisiko Lapin poliisilaitos edesauttaa päivittäistutkinnassa työskentelevien konstaapelien palautumista henkisesti, ja mitkä olisivat mahdollisesti tällaisia keinoja. Poliisin ammattitaito ja suoriutuskyky rikostutkinnassa ovat olennaisia yhteisön turvallisuuden ja oikeudenmukaisuuden varmistamisessa. Tämän vuoksi poliisilaitoksen työnantajana on kannattavaa aktiivisesti tukemalla ja edistämällä psykologisen palautumisen toimenpiteitä, jotta konstaapelit voivat säilyttää ammattitaitonsa ja suoriutua työstään parhaalla mahdollisella tavalla.

Viidennellä tutkimuskysymyksellä tarkoituksena on selvittää, kokevatko tutkijat voivansa palautua omista työtehtävistään, ja jos eivät koe, miksi. Tutkimuskysymyksellä on yksinkertaisesti tarkoituksena saada selville tutkijoiden henkilökohtainen kokemus siitä, pystyvätkö he palautumaan työstään vai eivät. Mikäli he eivät koe voivansa palautua, on tärkeää selvittää, mikä tähän tilanteeseen vaikuttaa. Tämän kysymyksen avulla voidaan hankkia arvokasta tietoa tutkijoiden työhyvinvoinnista ja mahdollisista haasteista, joita he kohtaavat palautumisen suhteen.

Edellä mainittujen tutkimuskysymysten avulla tarkoituksena on saada vastaus tutkimuksen päätutkimuskysymykseen ja sitä kautta mahdollisesti tuoda esille ratkaisuvaihtoehtoja ja tietoa lyhytkestoisessa tutkintaryhmässä työskentelevien työntekijöiden henkisestä palautumisesta omasta työstään.

3 TIETOPERUSTAN ESITTELY

Opinnäytetyön tietoperustana käytämme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja psykologisesta palautumisesta aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia. Tarkastelemme psykologiseen palautumiseen liittyviä käsitteitä sekä työhyvinvointia ja avaamme tarkemmin DRAMMA-mallin eri mekanismit.

3.1 Rikostorjunta

Yhtenä poliisille laissa määrätystä tehtävistä on rikosten ennalta estäminen, paljastaminen, selvittäminen ja syyteharkintaan saattaminen (PoL, 872/2011). Kun poliisi tutkii rikosta, puhutaan esitutkinnasta, joka tarkoittaa juuri rikoksen tutkimista. Esitutkinnassa poliisi hankkii tapahtuneesta lisätietoa eri tavoilla. Tyypillisiä tapoja hankkia tietoa ovat kuulustelut ja erilaiset tiedustelut. (Poliisi.fi, rikoksen tutkinta)

Lapin poliisilaitos vastaa rikostorjunnasta ja palveluiden tuottamisesta Pohjois-Suomen suuralueella, joka kattaa alueen Ranualta Utsjoelle (Poliisi: Lapin poliisilaitos). Rikostorjunta on pitkäjänteistä toimintaa, joka kattaa laajasti erilaiset viranomaisten, yritysten, kansalaisjärjestöjen ja asukkaiden toimet, jotka vähentävät rikosten, häiriökäyttäytymisen ja uhriksi joutumisen riskiä. Rikostorjunnan tavoitteena on vähentää rikollisuutta ja sen aiheuttamia haittoja sekä parantaa turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta yhteiskunnassa. (Oikeusministeriö: Rikostorjunta)

Tässä tutkimuksessa pohjaudutaan rikostorjunnan osalta poliisin rikostorjuntaan, jonka tehtävänä on ennaltaehkäistä rikoksia, suojella yhteisöä ja tutkia rikoksia. Poliisin rikostorjunta on olennainen osa yhteiskunnan toimintaa ja turvallisuuden ylläpitämistä. Lapin poliisilaitoksen rikostorjuntaan kuuluvat useat eri ryhmät, kuten rikosten esikäsittelyryhmä, lyhytkestoinen tutkintaryhmä, pitkäkestoinen tutkintaryhmä ja niin edelleen.

3.2 Päivittäistutkinta

Rikostorjunta jakautuu poliisiyksiköissä pitkäkestoiseen tutkintaan sekä lyhytkestoiseen tutkintaan, eli päivittäistutkintaan. Lyhytkestoinen tutkinta, jota kutsutaan myös perustutkinnaksi, kattaa massarikosten tutkinnan ja keskittyy lähinnä päivittäin tapahtuvien rikosten tutkintaan. (Poliisi.fi, Itä-Uudenmaan poliisilaitos)

Poliisin tekemän tutkinnan kesto riippuu rikoksen vakavuudesta. Selkeät ja yksinkertaiset rikospaukset voidaan selvittää nopeasti, kun taas monimutkaiset tai vaikeasti ratkaistavat tapaukset vaativat enemmän aikaa. Tutkimuksen keston vaikuttaa myös se, kuinka monta rikosasiaa poliisilla on yhteensä tutkittavanaan. (Poliisi.fi, rikoksen tutkinta)

Päivittäistutkinta on eriytetty poliisissa pitkäkestoisesta tutkinnasta. Vaikka massarikosten tutkinta on yleensä nopeatempoista, yksittäisen rikosasian tutkinta voi kestää pitkään myös päivittäistutkinnassa. Tämä johtuu usein siitä, että tutkijalla on paljon muita tapauksia käsiteltävänä, jolloin ei-kii-reellinen rikosasia saattaa jäädä odottamaan vuoroaan. Viivästymisen syynä voi myös olla esimerkiksi se, että asianosaista ei saada tavoitettua kuulusteluun. Todisteiden kerääminen yksittäiseen tapaukseen voi viedä paljon aikaa myös päivittäistutkinnan puolella.

Päivittäistutkinnan työtehtäviin kuuluvat muun muassa näytön kerääminen, analyysi ja tutkimus, kuulustelut ja esitutkintapöytäkirjan kokoaminen, jonka jälkeen rikosasia siirtyy toiselle viranomaiselle eli syyttäjälaitokselle. Poliisin rikostutkinta on monivaiheinen prosessi, jonka tarkoituksena on selvittää rikoksia ja varmistaa, että syylliset saadaan vastuuseen teoistaan. Se on tärkeä osa oikeusjärjestelmää ja yhteiskunnan turvallisuuden ylläpitämistä.

3.3 Stressi

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Stressi on yksilöllinen reaktio, joka riippuu yksilön asenteista ja näkökulmista. Stressiä aiheuttavia tekijöitä voivat olla muun muassa alituinen kiire, sopimaton työ, työttömyys, melu, läheisen kuolema ja niin edelleen. (Terveyskirjasto 2018)

Tutkimukset ovat vahvistaneet, että stressillä on laaja-alainen vaikutus ihmisen elämänlaatuun sekä henkiseen että fyysiseen terveyteen. Vaikka stressi on yleisesti tunnettu käsite, sen tarkka määrittely ilmiönä on silti vaikeaa. Tämä johtuu siitä, että jokainen ihminen yksilönä kokee ja reagoi stressiin yksilöllisesti. Vaikka autonomisen hermoston ohjaama stressireaktio on hyvin samankaltainen kaikilla, sen tulkinta siitä, mikä koetaan stressaavaksi, tapahtuu aivoissa. Tämä selittää, miksi jokainen käsittelee stressiä eri tavoin ja omilla tavoillaan. (Poijula 2018)

Stressi voidaan määritellä joko yksilön kognitiivisena arviona ympäristöstä tai sisäisenä ajattelun herättämänä prosessina. Kysymys on ennen kaikkea mielentilasta, johon keho vastaa erilaisilla fysiologisilla muutoksilla. Ihmisen elimistö pyrkii vastaamaan uusiin vaatimuksiin mukautumalla kyseisiin tilanteisiin. Ihmisen elämässä tapahtuvat muutokset aiheuttavat ihmisessä stressiä, olipa se sitten hyvää tai huonoa. Silloin ihmisen aivot pyrkivät sanomaan, että tilanne ei ole normaali, ja ihminen pyrkii mielessään pääsemään siitä eroon. Elämässä tapahtuvat muutokset vaativat ihmiseltä aina uudenlaista energiaa ja uudenlaista käyttäytymistä tilanteen mukaan. Aina kun edes pieni asia ihmisen elämässä muuttuu, aivot joutuvat säätämään itseään siihen ja totuttamaan siihen. Muutos ei aina välttämättä ole niin stressaava, jos muutokseen johtaneessa päätöksessä on itsenäisyyttä eli muutoksesta on päättänyt itse henkilö. (Gustafsberg, 2016)

Poliisityössä rikostorjunnassa tilanteet kuitenkin voivat olla nopeita tai pitkään kestäviä asioita, jotka aiheuttavat poliisille stressiä. Stressi on siis laaja käsite, joka aina perustuu yksilöllisesti henkilöön. (Gustafsberg 2016)

Yleisellä tasolla stressi voidaan määritellä kolmella eri käsityksellä:

1. Ärsykeperusteinen, jossa ympäristön ja olosuhteiden muutos luo stressiä.
2. Stressireaktioihin perustuva, jossa stressi on kehon epäspesifi reaktio siihen kohdistuvaan vaatimukseen.
3. Yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta korostava, jossa stressi on ihmisen ja ympäristön vuorovaikutustilanne. (Cooper ym. 2001)

Stressiä käsiteltäessä on myös huomioitava, että stressiä voi olla lyhytkestoista eli akuuttia ja pitkäkestoista eli kumulatiivista. Kumulatiivisella stressillä tarkoitetaan pidemmällä aikavälillä syntyvää kasautuvaa stressiä. Kumulatiivinen stressi on usein pitkäkestoista. Henkilön kokemasta stressistä saattaa muodostua kumulatiivista sen jatkuvuuden, toistuvuuden tai purkamattomuuden takia. Stressin kumulatiivisuus syntyy, kun uusi stressitilanne seuraa ennen kuin edellisestä on toivuttu. Kumulatiivisen stressin ennusmerkit ovat esimerkiksi väsymys, kyllästyminen ja ahdistus. Jos näitä ei havaita ja niihin ei reagoida, tilanne saattaa pahentua. (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2014)

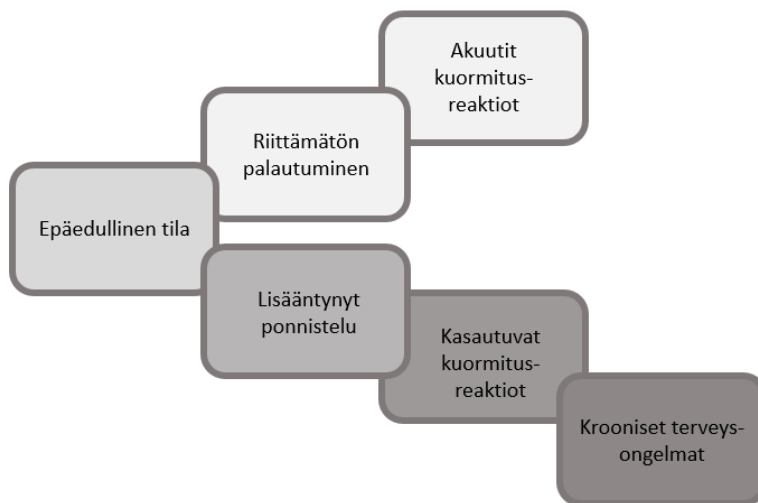
3.4 Stressin vaikutukset

Poliisien uralla työskentelevät kohtaavat erilaisia stressitilanteita eri vaiheissa uraansa. Monille poliiseille stressi on osa heidän työtään, ja sen vaikutukset voivat vaihdella henkilöstä toiseen. Joillekin stressi on päivittäinen osa työtä, kun taas toiset kokevat sen harvemmin. Poliisityötä tekevien poliisien stressitasojen merkittävät nousut voivat aiheuttaa vakavia ongelmia (Copes 2005). Tämä liittyy poliisityössä kohtaamiin haastavimpiin tilanteisiin sekä vaativien tapausten käsittelyyn. Poliisit joutuvat työssään toimimaan nopeasti ja tekemään tärkeitä päätöksiä lyhyessä ajassa, ja näillä nopeasti tehdyillä päätöksillä voi olla merkittäviä vaikutuksia. Poliisin tehtävien onnistunutta suorittamista vaikeuttaa se tosiasia, että päätöksiä on usein tehtävä nopeasti ilman paljon harkinta-aikaa. Toisaalta oikeusjärjestelmä käsittelee näitä samoja asioita vuosien ajan. Pelkkä ajatus stressaavasta tilanteesta, kuten tarvittavan materiaalin hankkimisesta esitutkinnan suorittamiseksi rikospauksessa tai nuoren henkilön kuulustelemisesta, voi aiheuttaa poliiseille merkittävää stressiä. (Gustafsberg 2016)

On kuitenkin ymmärrettävä, että kaikki stressi ei ole haitallista. Stressin vaikutuksiin ja sen haitallisuuden vaikuttaa se, onko se tilapäistä vai jatkuvaa. Ihminen kestää lyhytaikaista stressiä paljon

paremmin, kuin pitkäkestoista. Pienellä stressillä on katsottu olevan jopa positiivinen vaikutus ihmisen toimintaan. (Terveyskirjasto 2022)

Poliisityötä tekevillä stressi on ainakin jollain tasolla tavallisesti jatkuvaa. Poliisityöyhteisössä, jossa työtehtävistä johtuva jatkuva kuormittuminen ei mahdollista palautumista, aiheutuu kumuloituvaa stressiä, jonka vaikutukset voivat olla haitallisia (Gustafsberg 2016). Tämä kehityskulku on kuvattu ponnisteluiden ja palautumisen mallissa, joka on kuvattu kuviossa 1 (Geurts ym, 2014).



Kuvio 1. Palautumisen ja ponnistelun malli (Geurts ym, 2014)

Haitallinen, jatkuva stressi voi pitkittyessään olla terveydelle vaarallista (Mehiläinen, stressi). Stressin jatkuessa pitkään ilman psykologista palautumista tästä voi seurata lukuisia terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia, kuten ylivireyttä, ahdistuneisuutta, muisti- ja uniongelmia, keskittymisvaikeuksia, vastustuskyvyn heikkenemistä ja ruuansulatusvaivoja (Virtanen 2021).

Pitkäkestoinen stressi vaikuttaa haitallisesti kehoon monin eri tavoin: se kohottaa verensokeritasoa, heikentää immuunijärjestelmää altistaen infektioille ja herättäen piileviä viruksia, kuten herpesvirusta. Stressi voi laukaista mahahaavaumia ja suolistomuutoksia, vaikuttaen ruuansulatukseen, lisäksi myös vyötäröalueelle kertyvää rasvaa ja altistaen kakkostyyppin diabetekselle sekä sydänsairauksille. Sukupuolihormonien erityksen häiriintyessä stressi voi aiheuttaa sukupuolielinten toimintahäiriöitä ja siittiöiden vähentymistä. Yksilön stressioireet vaihtelevat: vatsahaavasta rytmihäiriöi-

hin, migreeniin, hartia- ja niskakipuihin. Pitkään jatkuessaan stressi vaikuttaa myös keskushermostoon, tuottaen psyykkisiä rasitusoireita kuten kipua, väsymystä ja muistihäiriöitä. Oireet ovat yksilöllisiä, riippuen heikoista kohdista, kokemuksista, perimästä ja ympäristöstä. (Peltomaa 2015)

3.5 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi on kokonaisvaltainen käsite, joka koostuu työn mielekkyydestä, terveydestä, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Sen lisäämiseksi tärkeitä tekijöitä ovat hyvä johtaminen, motivoiva työilmapiiri ja työntekijöiden ammattitaito. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023)

Työhyvinvointi vaikuttaa suoraan työssä jaksamiseen. Kun hyvinvointi lisääntyy, myös työn tuottavuus ja työhön sitoutuminen kasvavat, samalla kun sairauspoissaolojen määrä vähenee. Työhyvinvoinnin edistäminen on sekä työnantajien että työntekijöiden vastuulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023)

Työturvallisuuslaki (738/2002) velvoittaa työnantajan arvioimaan työn terveys- ja turvallisuusriskit. Arvioinnin perusteella työtä, työolosuhteita ja työyhteisöjen toimintaa on jatkuvasti kehitettävä. Terveellinen ja turvallinen työympäristö mielletään nykypäivänä kuuluvaksi jokaisen työntekijän perusoikeuksiin (Kauhanen 2016).

Työstä palautumisen ongelmat eivät ole vain työntekijän itsensä ongelmia, vaan ne heijastuvat kielteisinä vaikutteina myös työpaikalle. Työpaikalla nämä kielteiset vaikutukset voivat olla esimerkiksi poissaoloja sekä työpaikan vaihtoja. Työntekijän hyvinvointi kytkeytyy myös työntekijän tuottavuuteen. Työkykyiset ja hyvinvoivat työntekijät ovat menestyviä ja tuottavia. (Mäkikangas ym. 2017)

3.6 Työuupumus (Burnout)

Työstressin pitkäaikainen kasaantuminen ilman riittävää palautumista voi johtaa lopulta työuupumukseen eli loppuun palamiseen. Työuupumukselle on ominaista pitkittyneen työstressin seurauksena kehittyvä häiriötila, johon liittyy uupumuksen tunteen lisäksi henkistä etäännyttämistä työstä, ammatillisen itsetunnon heikkenemistä ja vaikeuksia hallita tunteita ja kognitiivisia toimintoja. (Virtanen 2021) Lisäksi tiedetään, että työntekijän hyvinvointiongelmien siirtyvät perheeseen ja vaikuttavat kielteisesti läheisiin, kuten puolisoihin ja lapsiin (Mäkikangas ym. 2017).

Vaikka työuupumuksen pääasiallinen syy on työhön liittyvä kuormitus, sen kehittyminen tapahtuu vuorovaikutuksessa työn ja työntekijän välillä. Työuupumuksesta puhutaan silloin, kun sen syyt liittyvät työelämään. Stressi ja lisääntyvä työ määrä ovat yleensä suorassa suhteessa toisiinsa, mutta joskus stressi lisääntyy, vaikka työ määrä vähenee (Vilkko-Riihelä, 1999). Työuupumusta aiheuttavia tekijöitä voi siis löytyä sekä työstä että yksilöstä. Usein kuormitustekijöitä ilmenee myös muussa

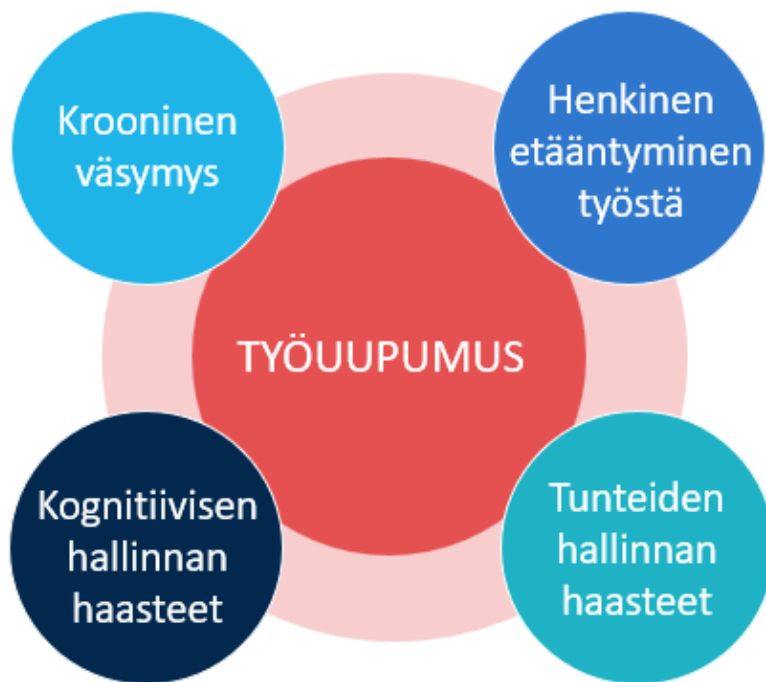
elämässä kuin pelkästään työssä. Työuupumuksen ensimmäiset merkit huomataan usein työn ulkopuolella, kun uupunut henkilö alkaa reagoida herkemmin ja voi olla esimerkiksi väsynyt ja voimaton. (Virtanen 2021)

Työuupumuksen tehokas hoito vaatii kokonaisvaltaista lähestymistapaa, sillä taustalla on usein työhön liittyviä ongelmia, joihin on löydettävä ratkaisuja. Työuupumus ei yleensä johdu pelkästään täydellisyyden tavoittelusta vaan myös liiallisista itselle tai työlle asetetuista vaatimuksista, korkeasta velvollisuudentunnosta ja toimimattomista stressinhallintakeinoista. (Virtanen 2021)

On tärkeää tunnistaa työuupumus muiden elämän haasteiden joukosta, jotta hoito voidaan suunnata oikein. Työuupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa onkin kiinnitettävä huomiota niin työhön liittyviin kuormitustekijöihin kuin yksilön henkilökohtaiseen jaksamiseen ja stressinhallintaan. Kokonaisvaltainen lähestymistapa auttaa työntekijöitä palautumaan ja vähentämään työuupumuksen riskiä, mikä hyödyttää sekä yksilöitä että työyhteisöjä. (Virtanen 2021)

Työuupumuksen oireet voidaan tuoreen tutkimustiedon mukaan jakaa neljään osa-alueeseen, jotka on kuvattu myös kuviossa 2:

1. Krooninen väsymys: Uupunut kokee jatkuvaa voimakasta väsymystä, johon uniakaan ei usein auta.
2. Henkinen etäännyminen työstä: Uupunut ei ole enää kiinnostunut ja innostunut työstään, vaikka olisi aiemmin nauttinut siitä.
3. Tunteiden hallinnan haasteet: Uupunut saattaa esimerkiksi ärtyä tai itkeä aiempaa helpommin jopa vailla syytä, jonka siinä hetkessä tunnistaisi.
4. Kognitiivisen hallinnan haasteet: Uupunut voi tuntea itsensä hajamieliseksi ja hänellä voi olla vaikeuksia esimerkiksi keskittyä työhön tai muistaa asioita yhtä hyvin kuin aiemmin. (Virtanen, 2021)



Kuvio 2: Työuupumuksen neljä oiretta (Työterveyslaitos)

3.7 Palautuminen

Psykologinen palautuminen on kehon ja mielen elpymistä esimerkiksi työn aiheuttamasta kuormituksesta. Palautuminen siis korjaa työstressin aiheuttamat kielteiset vaikutukset yksilöön ja hänen elimistöönsä. Tällaisia kielteisiä vaikutuksia voivat olla väsymyksen lisääntyminen sekä stressihormonitason kohoaminen, jotka palautumisen myötä palaavat kuormitusta edeltävälle tasolle. Palautumisen voi myös kuvata prosessiksi, jonka aikana työntekijän voimavarat kuten vireys, energia ja positiivinen mieliala täydentyvät. (Zijlstra & Sonnentag, 2006)

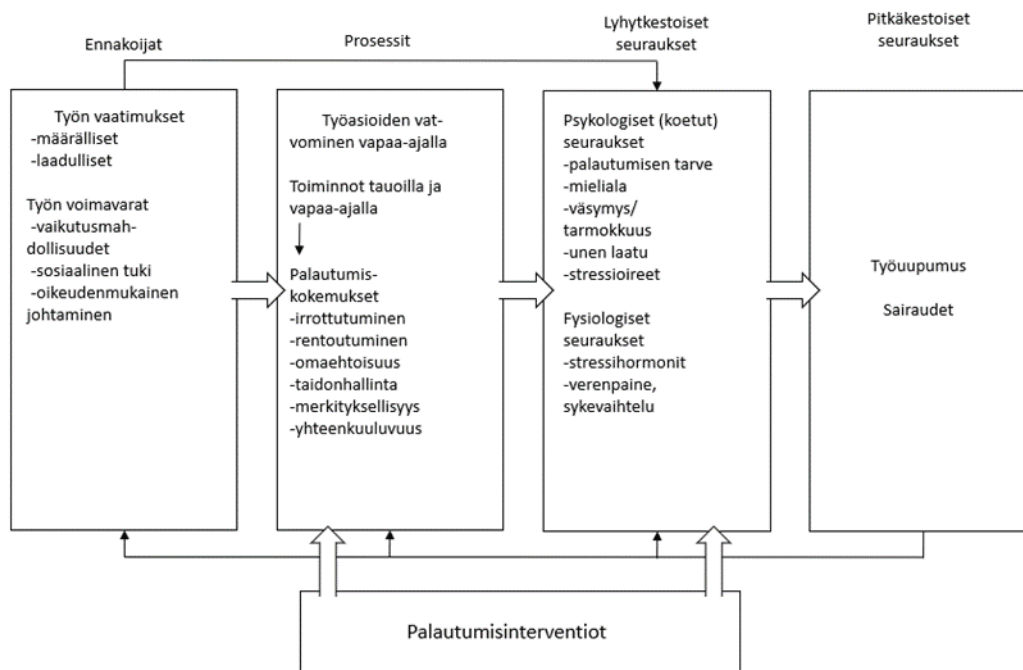
Riippumatta työn luonteesta se kuluttaa ihmisen henkisiä voimavaroja. Hyvinvoinnin kannalta on palautuminen työstä tärkeää, jotta energiaa jää myös vapaa-ajalle. Psykologisessa palautumisessa on kyse ihmisen henkilökohtaisesta prosessista. Ihmisen tulisi tuntea itsensä palautumisen jälkeen virkeäksi ja rennoksi. (Virtanen 2021)

Vaikka palautumisen tärkeys on tiedossa, sen tutkimus on ollut huomattavasti vähäisempää verrattuna työstressiin ja -kuormitukseen liittyvään tutkimukseen. Palautumisesta on tehty sitä käsitelleitä tutkimuksia 1920-luvulta asti, mutta ne keskittyivät ennen kaikkea fyysisesti kuormittaviin teollisuustöihin. Niiden tavoitteena oli löytää sopiva työajan rytmitys taukoineen ja lepojaksoineen väsymyk-

sen hallitsemiseksi ja työsuorituksen optimoimiseksi. Myöhemmin tutkimus alkoi keskittyä erityisky-
syyksiin, kuten kuljetusalalla esiintyviin tapaturmariskeihin tai vuorotyöhön liittyviin kysymyksiin.
Viimeisinä vuosikymmeninä palautumisen tutkimus on saanut enemmän huomiota, erityisesti kun
työn luonne on muuttunut yhä enemmän tietotyöksi, joka asettaa kasvavia henkisiä vaatimuksia.
(Siltaloppi, & Kinnunen, 2007)

Psykologisesta palautumisesta tulisikin huolehtia päivittäin, ettei väsymystä pääse kertymään. Psy-
kologinen palautuminen korjaa stressin aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia niin mielestä kuin kehos-
takin. Se auttaa katkaisemaan stressin kierteen, jossa se kasaantuisi ja alkaisi hiljalleen aiheuttaa
haittavaikutuksia. (Virtanen 2021)

Onkin siis tärkeää pohtia, mikä omassa arjessa ja työelämässä tukee ja mikä haastaa palautu-
mista. Pienilläkin asioilla voi olla suuri vaikutus omaan palautumiseen ja sitä kautta omaan henki-
seen hyvinvointiin. (Virtanen 2021) Alla kuvio, jossa työstä palautuminen on kuvattu yksinkertai-
sena mallina (Kuvio 3).



Kuvio 3: Työstä palautumista kuvaava yksinkertaistettu malli (Mäkikangas, ym 2017)

3.8 Psykologinen palautuminen eli palautumisen mekanismit (DRAMMA-Malli)

Psykologista palautumista eli sitä, miten ihminen palautuu henkisesti, voidaan jäsentää DRAMMA-
mallin avulla. Psykologiseen palautumiseen kuuluu kuusi mekanismia, jotka edistävät henkistä pa-

lautumista ja mahdollistavat sen, että työntekijä pystyy palautumaan henkisesti ja tuntemaan vapaa-ajan, viikonlopun tai loman jälkeen, että on virkistynyt ja valmis palaamaan töihin. (Sarkkinen 2020)

DRAMMA-malli on vuonna 2014 yhdysvaltalaisen tutkijaryhmän (Newman, Tay, Diener) tuotos, jossa he löysivät kuusi psykologista kokemusta, jotka edistävät hyvinvointia ja sitä kautta psykologista palautumista. DRAMMA-mallia voidaan soveltaa myös laajemmin hyvän elämän tutkimukseen, sillä siinä esitellyt palautumisen kokemukset voidaan tulkita psykologisiksi tarpeiksi. Nämä kuusi palautumiskokemusta ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta, riippumatta siitä, olemmeko tällä hetkellä työelämässä vai emme. (Virtanen 2021)

Onnistunut ja mielekäs vapaa-aika tuottaa myönteisiä tunteita, onnellisuutta, tyytyväisyyttä ja merkityksellisyyden tunnetta elämään. DRAMMA-mallin avulla pyritään ymmärtämään, miksi vapaa-ajan kokemukset ovat yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin eli tilaan, jossa ihminen on tyytyväinen elämäänsä kokonaisuutena (Virtanen 2021). Palautumisen kokemukset ovat tutkimusten mukaan yhteydessä onnistuneen palautumisen seurauksiin, kuten vähäisempään väsymykseen, korkeampaan tarmokkuuteen, vähäisempiin stressioireisiin sekä uniongelmiin (Mäkikangas ym. 2017). Tutkimuksia on tehty myös Suomessa, ja siellä mallia on hyödynnetty esimerkiksi tutkittaessa opettajien työstä palautumista (Virtanen 2021).

Mallin kehittämiseksi tutkijat kartoittivat aiempia teorioita, jotka liittyvät vapaa-ajan ja hyvinvoinnin suhteeseen. Yhteensä 363 aiempaa artikkelia analysoitiin ja vertailtiin, jotta voitiin luoda lista psykologisista kokemuksista tai tarpeista, jotka selittävät, miksi tiettyjä vapaa-ajan aktiviteetteja liitetään subjektiiviseen hyvinvointiin. DRAMMA-mallissa yhdistyvät useat psykologisia tarpeita käsittelevät teoriat ja empirinen palautumisen tutkimus. (Virtanen 2021)

Lyhenne DRAMMA koostuu kuudesta palautumiskokemuksesta, jotka ovat:

1. työstä irrottautuminen eli englanniksi *detachment*
2. rentoutuminen eli *relaxation*
3. omaehtoisuus tai autonomia eli *autonomy*
4. taidonhallinta eli *mastery*
5. merkityksellisyys eli *meaning*
6. yhteenkuuluvuus eli *affiliation*

3.8.1 Työstä irrottautuminen

Psykologinen irrottautuminen (psychological detachment) tarkoittaa yksilön kokemusta olla henkisesti irti työstään. Kyse on tilasta, jossa yksilö ei mieti työhön liittyviä velvollisuuksiaan ja tehtäviään, vaan sulkee työasiat pois mielestään. Työasioiden negatiivisessa ajattelussa on usein kyse tunneperäisestä työasioiden vatvomisesta (affective rumination), joka tarkoittaa, että työhön liittyvät ajatukset aiheuttavat työntekijässä kielteisiä tunteita. Nämä ajatukset ja tunteet estävät työstä palautumista vapaa-ajalla ylläpitämällä korkeaa virittymisen tasoa. (Mäkikangas ym. 2017) Työstä irrottautumisen on jopa havaittu olevan psykologisen palautumisen kannalta voimakkaimmin yhteydessä hyvinvointiin (Sonnentag & Fritz, 2015).

Työstä irrottautumisen hyödyt liittyvät kielteisen vatvomisen välttämiseen. Negatiivinen työasioiden vatvominen vapaa-ajalla voi aiheuttaa terveysongelmia kuten uniongelmia, uupumusta, masennusta, väsymystä ja vähentynyttä työn imua. Vatvominen estää ongelmien ratkaisun ja ylläpitää stressiä, joka liittyy pitkittyneeseen stressiin johtaviin terveysongelmiin. Työstä irrottautumisen edut sisältävät vähäisemmän väsymyksen ja uupumuksen, paremman unenlaadun, suuremman elämäntyytyväisyyden, positiivisemmän mielialan ja lisääntyneen elinvoimaisuuden tunteen. (Virtanen 2021)

Työn ja kodin välisten rajojen merkitys on psykologisesti tärkeä: nämä rajat auttavat ihmisiä luomaan henkistä etäisyyttä työn ja muun elämän välille, mikä on olennaista palautumisen kannalta. Kun nämä rajat hämärtyvät, ihmiset vaikuttavat kyvyttömiltä etäännyttämään itseään työn vaatimuksista, mikä johtaa myöhäisiin työtunteihin ja vaikeuteen irrottautua työstä. (Siltaloppi, & Kinnunen, 2007)

Työstä irrottautuminen voi olla haastavaa erityisesti tietotyössä, jossa työ ja vapaa-aika limittyvät helposti. Myös teknologia hämärtää työn ja muun elämän rajoja, ja jatkuva tavoitettavuus pitää mielen kiinni töissä. Myös vaativat tunneperäiset tilanteet työssä, kuten kohtaamiset vaikeiden asiakkaiden tai työtovereiden kanssa, vaikeuttavat irrottautumista. Fyysisen siirtymän puuttuminen työn ja vapaa-ajan välillä etätyössä voi myös hankaloittaa irrottautumista. (Virtanen 2021)

Yhteenvedona työstä irrottautumisen hyödyt liittyvät kielteisen vatvomisen välttämiseen ja stressin hallintaan. Vaikka se voi olla haastavaa, tietoisilla toimilla ja rajojen asettamisella voi edistää irrottautumista ja parantaa hyvinvointia työn ja vapaa-ajan tasapainon ylläpitämiseksi. (Virtanen 2021)

3.8.2 Rentoutuminen

Rentoutuminen on palautumisen kokemus, jossa vireystila rauhoittuu ja sekä henkinen että fyysinen aktiivisuus laskee (Virtanen 2021). Rentoutunutta olotilaa kuvaa alhainen virittymisen taso, johon kuuluvat esimerkiksi rentoutuneisuus, levollisuus ja rauhallisuus (Mäkikangas ym. 2017). Kehon palautumisen kannalta rentoutuminen on DRAMMA-mallin kokemuksista keskeisin. Parasymptattinen hermosto aktivoituu rentoutuessa ja palauttaa kehon tasapainotilaan. Rentoutuminen tapahtuu tekemisissä, joissa ei vaadita suurta fyysistä tai psyykkistä ponnistelua. (Virtanen 2021)

Kokonaisvaltaisen rentoutumisen saavuttamiseksi tarvitaan hetkiä, jolloin sekä mieli että keho saavat levätä. Rentoutuminen auttaa vastavoimana stressille ja korkealle aktiivisuudelle. Tutkimusten mukaan rentoutuminen edistää myönteisiä tunteita, tyytyväisyyttä elämään ja vähentää terveysongelmia, emotionaalista uupumusta ja univaikeuksia. (Virtanen 2021)

Erityisesti fyysisesti kuormittavat työt vaativat keholta lepoa ja palauttavaa liikuntaa, kun taas tietötyöläiset kärsivät usein staattisista työasunnoista ja liikkumattomuudesta. Kehollisuuden huomiointi on tärkeää rentoutumisessa, ja vapaa-ajalla ruutujen äärellä vietetty aika voi olla jatkuvaa kuormitusta, ellei keho saa tarvittavaa huomiota. (Virtanen 2021)

3.8.3 Omaehtoisuus

Autonomia, tai omaehtoisuus, on abstraktimpi ja vaikeammin tavoitettava kokemus verrattuna työstä irrottautumiseen ja rentoutumiseen. Omaehtoisuus liittyy ihmisen itsenäisyyteen ja elämän vaikutusmahdollisuuksiin, ja nämä ovat keskeisiä tekijöitä myös palautumisessa. Aiemmin tätä palautumiskokemusta on myös kutsuttu kontrolliksi, ja se viittaa siihen, kuinka paljon voimme hallita vapaa-aikaamme ja tekemisiämme. Oma vapaa-aika on olennainen palautumisen edellytys, sillä se mahdollistaa esimerkiksi innostavan uuden oppimisen, laiskottelun ja itselle rakkaan tekemisen yhdistämisen arkeen. (Virtanen 2021)

Jos ihmisen vapaa-aika ei ole hallinnassa, voi olla vaikeaa tavoitella muita palautumisen muotoja. Tärkeää onkin järjestää riittävästi palauttavia hetkiä vapaa-aikaan ja tehdä se juuri sellaiseksi kuin itse haluaisi sen olevan. Vapaa-aikaan tulisi jäädä aikaa nautinnollisille ja itselle tärkeille asioille, sen sijaan että se täyttyisi muiden toiveiden ja odotusten mukaisesta toimimisesta. (Virtanen 2021) Vapaa-ajan toimintojen tulisi perustua omaan valintaan, jotta ne edistävät työstä palautumista. Jos nämä vapaa-ajan toiminnot ovat lähtöisin omasta tahdosta, ei niiden koeta olevan yhteydessä aamulla koettuun väsymykseen. (Mäkikangas ym. 2017)

DRAMMA-mallissa omaehtoisuus ymmärretään laajemmin kuin pelkkänä kontrollina ja vaikutusmahdollisuuksina. Siihen sisältyy myös sisäinen kokemus siitä, että voimme valita omat tekemme

ja toimintamme eri mahdollisuuksista käsin ja toimia omien arvojemme ja päämääriemme mukaisesti. Omaehtoisuus on yksi itseohjautuvuusteorian psykologisista perustarpeista, jotka ovat tärkeitä hyvän ja mielekkään elämän kannalta. Se tarkoittaa, että elämme itsensä näköistä elämää ja toimimme aktiivisesti omien arvojemme ja kiinnostustemme pohjalta, eikä pelkästään reagoimalla ulkoapäin tuleviin odotuksiin. (Virtanen 2021)

3.8.4 Taidonhallinta

Taidonhallinta on neljäs palautumisen kokemuksista DRAMMA-mallin mukaan. Se tarkoittaa aktiivista vapaa-aikaa, jossa haastamme itseämme ja opimme uutta, saavuttaen palkitsevia tunteita osaamisestamme. Taidonhallinnassa laajennamme taitojamme ja altistumme uusille asioille. Tutkimukset osoittavat, että itsensä kehittäminen ja haastaminen vapaa-ajalla tuottavat uusia voimavaroja, tukien palautumista ja tasapainottaen työn kuormitusta. (Virtanen 2021)

Esimerkiksi tutkimuksissa on kyetty osoittamaan, että lomalla koetut taidonhallintakokemukset ja vapaa-ajan kontrolli vähensivät väsymystä työhön palatessa ja liittyivät vähäisempiin depressiivisiin oireisiin. Tämä näkemys korostaa kontrollin roolia ulkoisena voimavarana, joka edistää palautumista työstä. (Siltaloppi, & Kinnunen, 2007)

Työn vaativuus voi aiheuttaa tarpeen keskittyä vapaa-ajalla enemmän rentoutumiseen ja lepoon kuin uusien haasteiden ottamiseen. Kuitenkin mielekkäät harrastukset ja itsensä haastaminen voivat olla tärkeitä, erityisesti jos työ itsessään ei innosta suuresti. (Virtanen 2021)

Taidonhallintaa edistävä tekeminen voi olla myös esimerkiksi kulttuuriharrastuksia, jotka altistavat uusille näkökulmille ja tarjoavat palauttavia hetkiä. Kulttuuriharrastuksilla on vahva yhteys hyvinvointiin ja onnellisuuteen. (Virtanen 2021)

Tärkeää on löytää juuri itselle sopivat asiat taidonhallinnan kokemuksia varten. Se voi olla luova tekeminen, kulttuurin nauttiminen tai muu itselle merkityksellinen toiminta. Yksilöllisesti valittu tekeminen auttaa palautumaan tehokkaasti. (Virtanen 2021)

3.8.5 Merkityksellisyys

Merkityksellisyys psykologisen palautumisen yhteydessä tarkoittaa niitä merkityksiä, joita annamme elämällemme ja toiminnallemme. Merkityksellisyyden kokemuksella on huomattava vaikutus hyvinvointiimme. Se voi lievittää masennusta ja tuoda toivoa vaikeissa olosuhteissa. Merkityksellisyyden puute voi olla psyykkistä puutostilaa, liittyen masennukseen ja altistaen itsetuhoisuudelle. Merkityksellisen elämän kokeminen parantaa hyvinvointiamme, lisää motivaatiota ja tekee elämästämme arvokkaan. (Virtanen 2021)

Merkityksellisyyden kokemus koostuu kolmesta osa-alueesta: koherenssi, tarkoitus ja merkittävyys. Koherenssi liittyy elämän käsitettävyyteen ja kokemuksen yhtenäisyyteen. Tarkoitus liittyy mielekkäisiin päämääriin ja suuntiin elämässä. Merkittävyys taas liittyy oman elämän koettuun arvoon ja sen tärkeyteen. (Virtanen 2021)

Yleisesti ottaen merkityksellisyyden kokemus vaikuttaa hyvinvointiimme positiivisesti ja auttaa meitä selviytymään elämän haasteista. Merkityksellisen tekemisen ei tarvitse olla suurenmoista, vaan arkiset asiat ja rutiinit voivat tuoda merkityksellisyyttä elämään. (Virtanen 2021)

3.8.6 Yhteenkuuluvuus

Ihmissuhteet ovat keskeisiä tekijöitä psykologisessa hyvinvoinnissamme ja ne vaikuttavat syvästi siihen, miten hahmotamme itsensä ja ympäröivän maailman. DRAMMA-mallin tutkijoiden mukaan yhteenkuuluvuus on korostunut palautumisen kokemuksena ja se nousee esiin ihmisten eniten mainitsemana tekijänä. Tutkimusten valossa läheiset ja positiiviset ihmissuhteet vaikuttavat merkittävästi hyvinvointiimme erityisesti vapaa-ajalla. Jopa tutkimuksissa viitataan yhteenkuuluvuuden asettamiseen ensisijaiseksi palautumisen tekijäksi. (Virtanen 2021)

Yhteenkuuluvuus ei niinkään liity sosiaalisten suhteiden määrään vaan niiden laatuun ja psykologiseen turvallisuuteen. Keskeistä on tuntea itsensä nähdyksi ja kuulluksi. Hyvät ihmissuhteet mahdollistavat oman itsen ilmaisemisen ja tunteiden sekä mielipiteiden jakamisen ilman pelkoa hylätyksi tulemisesta. Aikuisuuden ihmissuhteilla on jopa yhtäläisyyksiä lapsuuden turvalliseen kiintymyssuhteeseen, joka vaikuttaa vahvasti ihmisten tapaan muodostaa suhteita. (Virtanen 2021)

Psykologinen turvallisuus ja sosiaalinen tuki ovat merkittäviä myös työhyvinvoinnin kannalta. Työpaikalla aito oman itsensä ilmaiseminen ja tuen saaminen vaikuttavat positiivisesti jaksamiseen ja motivaatioon. Yhteenkuuluvuuden vaikutus ulottuu myös työympäristöön; vahvat ihmissuhteet ja turvallinen työilmapiiri luovat pohjan avoimelle vuorovaikutukselle ja parantavat kokonaisvaltaista työhyvinvointia. (Virtanen 2021) Tutkimuksissa on kyetty osoittamaan, että mitä heikommat sosiaaliset suhteet työpaikalla olivat henkilöiden välillä, sitä enemmän ilmeni palautumistarvetta (Silta-loppe, & Kinnunen, 2007).

4 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus toteutetaan laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimus tehdään henkilökohtaisesti kasvatusten haastattelemalla päivittäistutkinnassa työskenteleviä poliiseja. Haastattelut suoritetaan haastattelijan ja haastateltavan kesken tilassa, jossa ei ole ulkopuolisia ja haastateluista saadut vastaukset käsitellään tutkimustuloksissa anonymisti, jotta vastaukset olisivat totuudenmukaisia. Haastattelut nauhoitetaan ja poistetaan myöhemmin, ja niiden sisältö pysyy tutkimuksen tekijöillä. Tutkimuksessa DRAMMA-malli myös avataan haastateltaville, ja heille kerrotaan, mitä sen kuusi palautumiskokemusta tarkoittavat.

4.1 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus vastaa kysymyksiin miksi, miten ja millainen. Kvantitatiiviseen tutkimukseen verrattuna kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä on usein huomattavasti suppeampi ja perustuu tutkittavan ilmiön ymmärtämiseen pehmeän tiedon pohjalta. Tavoitteena on pikemminkin siis tutkittavan ilmiön ymmärtäminen, ei niinkään määrien selvittäminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa dataa voidaan kerätä esimerkiksi tutkimushaastattelun kautta (Heikkilä 2014).

Laadullinen tutkimus tarjoaa mahdollisuuden saada ilmiöstä syvälinen näkemys, ja myös laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan pääasiassa prosesseja, joihin määrällisessä tutkimuksessa tilastollisin analyysin on lähes mahdotonta pureutua prosessien ja ilmiöiden monimutkaisuuden vuoksi. (Kananen 2017)

Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii parhaiten yksityiskohtaisia tietoja vaativiin tutkimuskysymyksiin, koska tämä menetelmä mahdollistaa yksilöllisten kokemusten ja näkemysten syvälinemmän analysoinnin. Esimerkiksi haastatteluilla saadaan paremmin selville yksilöllisiä näkemyksiä ja mielipiteitä kuin määrällisillä tutkimusmenetelmillä. Kvalitatiivisella tutkimuksella saadaankin paremmin kerättyä ymmärrystä ja dataa ilmiöistä, joita ei voida mitata numeerisesti, kuten yksilöllisistä kokemuksista.

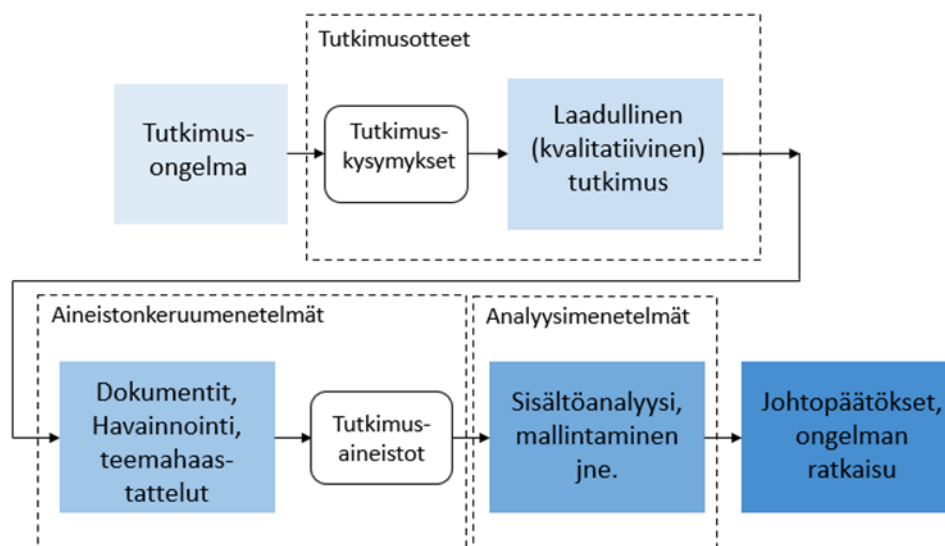
Laadullisen aineiston ongelmana onkin usein sen runsaus, ja aineisto itsessään vaatii usein jatkokäsittelyä, jotta aineistoa voidaan analysoida. Tämä vaatii käytetyn aineiston pilkkomista ja tiivistämistä, jotta oleelliset seikat saadaan esille. (Kananen 2015)

4.2 Aineiston keruu laadullisessa tutkimuksessa

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät riippuvat tutkimusotteesta eli lähestymistavasta. Laadullisen tutkimusotteen aineistonkeruumenetelmät ovat havainnointi, haastattelut, kyselyt ja dokumentointi. (Kananen 2017)

Laadullisen tutkimuksen käytetyin aineistonkeruumenetelmä on haastattelut. Haastatteluiden muotoja ovat lomakehaastattelu, syvähaastattelu ja teemahaastattelu. Haastattelumuodoista käytetyin on teemahaastattelu. Näiden eri haastattelutyyppejä avulla pyritään selvittämään ja ymmärtämään erilaisia ilmiöitä sekä hakemaan vastauksia opinnäytetyön tutkimusongelmaan. Lomakehaastattelu on haastattelu, jossa usein käytetään kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmää. (Kananen 2017)

Lomakehaastattelussa kysymysten vastausvaihtoehdot on määritelty ennakkoon, eli se on strukturoitu. Teemahaastattelu sen sijaan on puolistrukturoitu, tarkoittaen että kahden ihmisen välillä käydään keskustelua yksi aihe kerrallaan. Teemahaastattelussa aiheet on suunniteltu etukäteen, ja niistä keskustellaan haastateltavan kanssa. Syvähaastattelu taas on kaikista haastattelumuodoista vapain. Syvähaastattelussa keskustellaan aiheesta ilman valmiita teemoja, ja sitä voidaan kutsua myös avoimeksi haastatteluksi. (Kananen 2017) Alla olevassa kuviossa kuvattu diagrammin avulla laadullisen tutkimuksen eri vaiheet (Kuvio 4).



Kuvio 4: Laadullisen tutkimuksen eri vaiheet kuvattuna. Tekijä: Janne Kontiola

Tässä tutkimuksessa haastattelut suoritettiin teemahaastatteluna, jossa haastattelun teema oli suunniteltu etukäteen. Haastattelut toteutettiin kasvokkain, ja haastattelussa käytiin aihe (kysymys) kerrallaan. Haastattelut kestivät keskimäärin 4–10 minuuttia, ja yhteensä haastattelujen kokonaiskesto oli noin 30 minuuttia. Haastattelut koostuivat ennakkoon haastateltaville lähetetyistä kysymyksistä, jotka tutkijat esittivät heille ja joihin he vastasivat.

5 HAASTATTELUT

5.1 Haastateltavien valinta

Tähän tutkimukseen haastateltavien valinta pohjautui kokemukseen päivittäistutkinnassa työskenteleeseen vanhempiin rikoskonstaapeleihin sekä päivittäistutkinnassa harjoittelussa oleviin nuorempiin konstaapeleihin. Haastateltavat vanhemmat- ja nuoremmat konstaapelit tulivat Lapin poliisilaitoksen päivittäistutkinnan lyhytkestoisesta ryhmästä. Haastatteluryhmästä rajattiin ulkopuolelle muut päivittäistutkinnan ryhmät, kuten pitkäkestoinen tutkintaryhmä ja rikosten esikäsittelyryhmä.

Haastateltavien henkilöiden valinnassa toteutettiin niin, että lyhytkestoisessa tutkintaryhmässä työskentelevät konstaapelit saivat itse vapaaehtoisesti osallistua haastatteluun. Tämän perusteella tutkimukseen osallistuvien henkilöiden valintaa ei rajoitettu minkään erityisehdon vuoksi, esimerkiksi virkaiän takia.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 7 henkilöä, jotka olivat nuorempia konstaapeleita, vanhempia rikoskonstaapeleita ja rikosylikonstaapeleita. Haastatteluun osallistuvien henkilöiden kokemus ja virkaiä päivittäistutkinnasta ovat monipuolisia, sillä osalla on virka-aikaa alle 2 vuotta, osalla 5 vuotta ja osalla yli 10 vuotta. Tämän ansiosta uskoimme saavamme monipuolisia vastauksia lyhytkestoisessa tutkintaryhmässä työn aiheuttamasta kuormituksesta.

5.2 Haastatteluiden toteutus

Alustavan suunnitelman mukaan opinnäytetyön haastattelut oli tarkoitus suorittaa kesän 2023 aikana eli kesäkuun ja heinäkuun aikana. Valitessamme haastateltavia henkilöitä, keskustelimme useamman henkilön kanssa aiheesta ja siitä, mikä tutkintaryhmä olisi paras valinta tutkimusta varten. Haastateltavien valinta toteutui siten, että yhdessä opinnäytetyön ohjaajien neuvoin valitsimme sopivan ryhmän haastateltavaksi Lapin poliisilaitoksen rikostorjuntasektorilta.

Ennen kuin pyysimme haastateltavien suostumusta, tutkijat ottivat yhteyttä Lapin poliisilaitokseen ja anoivat tutkimusluvan haastatella lyhytkestoisen tutkintaryhmän konstaapeleita. Luvan saatamme sovimme haastatteluista lyhytkestoisen tutkintaryhmän päällystöesimiehen kanssa. Haastatteluihin valittuihin henkilöihin otettiin yhteyttä sekä kasvotusten että sähköpostitse, ja heiltä kysyttiin, suostuvatko he osallistumaan tutkimuksen haastatteluun. Samalla heille avattiin tutkimuksen sisältö ja tavoitteet. Haastateltaville lähetettiin myös haastattelukysymykset etukäteen sekä niihin liittyvät materiaalit. Tämän tarkoituksena oli valmistella heitä tulevia haastatteluja varten.

Kaikki haastattelut suoritettiin kesän 2023 aikana, tarkemmin sanottuna kesäkuun ja heinäkuun aikana. Haastattelut toteutettiin kahdenkeskisesti kasvotusten, varmistaen, että haastatteluhetkellä tilassa ei ollut muita henkilöitä. Haastattelut nauhoitettiin, ja tästä informoitiin haastateltavia etukäteen sähköpostitse.

5.3 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen tutkimusaineiston analyysi on keskeinen vaihe laadullisen tutkimuksen toteuttamisessa. Tässä vaiheessa tutkija käsittelee kerättyä aineistoa ja pyrkii ymmärtämään siitä nousevia merkityksiä, teemoja ja käsitteitä. Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysiin kuuluvat seuraavat vaiheet:

1. **Aineiston keruu:** Tutkija kerää tutkimusongelmaan liittyvää aineistoa erilaisilla aineistonkeruumenetelmillä. Aineiston keruumenetelmiä ovat esimerkiksi teemahaastattelu, haastattelu, havainnointi, dokumentit ja audiovisuaaliset menetelmät.
2. **Aineiston yhteismitallistaminen:** Yhteismitallistaminen tarkoittaa eri aineiston muotojen saattamista yhteen muotoon, kuten esimerkiksi tekstin muotoon. Ääninauhoitteet puretaan tekstimuotoon. Kirjalliset dokumentit, kuten vuosikertomukset, kirjeet yms., skannataan ja muutetaan tekstimuotoon.
3. **Aineiston koodaaminen:** Tutkittavalle aineistolle esitetään tutkimuskysymykset, ja niiden pohjalta aineistosta etsitään kokonaisuuksia, jotka liittyvät tutkittavaan ilmiöön. Kokonaisuudet tiivistetään niin, että tekstikokonaisuudelle annetaan sen sisältöä kuvaava ilmaisu eli koodi. Koodi kertoo asian sisällön.
4. **Aineiston luokittelu:** Aineiston koodaamisen jälkeen katsotaan, mitkä koodit (ilmaisut) muodostavat oman ryhmänsä. Ryhmälle eli luokalle annetaan nimi. Luokitteluvaiheessa pidetään mielessä tutkimusongelmat sekä tutkimuskysymykset. Luokittelussa ja luokkien yhdistelyssä käytetään filteerinä asetettua tutkimusongelmaa.
5. **Uusi aineistonkeruu:** Analyysivaiheen jälkeen seuraa lähes poikkeuksetta uusi aineistonkeruuvaihe, jolla analyysia täydennetään tai etsitään vastauksia esiin nousseisiin uusiin kysymyksiin. Tiedonkeräyskierroksia voi olla useita. Käytännössä tämä tarkoittaa uutta tietolähdettä tai saman tietolähteen syventämistä. (Kananen, 2017)

Tässä tutkimuksessa aineisto on kerätty teemahaastattelun avulla kasvotusten. Haastatteluiden tuotteena syntyi ääninauhoja, jotka puretaan tekstimuotoon. Ääninauhojen aineiston analysointi on toteutettu laadullisella eli kvalitatiivisella analyysillä, jossa tarkoituksena on jäsentää tutkimuskohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Laadullisen analyysin vastakohtana on määrällinen analyysi, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla (Jyväskylän yliopisto. Koppa).

6 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavaksi käymme läpi haastatteluista saamiamme haastatteluvastauksia, joissa konstaapelit käsittelevät henkistä ja fyysistä palautumista, henkisen palautumisen mekanismeja sekä työpaikan roolia palautumisen helpottamisessa. Jokainen haastattelukysymys ja niihin saamamme vastaukset on käsitelty oman alaotsikkonsa alla.

6.1 Päivittäistutkinnassa työskentelevien poliisien henkinen ja fyysinen palautumisen keinot

Tässä kappaleessa analysoimme ensimmäisen tutkimuskysymyksen vastauksia. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla oli tarkoitus selvittää ja kartoittaa, millaisia palautumisen keinoja päivittäistutkinnassa työskentelevillä tutkijoilla on niin fyysisesti kuin henkisesti.

Konstaapeleiden antamissa vastauksissa korostui selkeästi se, että päivittäisessä tutkinnassa työskentely ei yleensä aiheuta heidän mielestään suurta fyysistä rasitusta. Vastaajat korostivat liikunnan, erityisesti ulkoilun ja kalastuksen, sekä luonnossa liikkumisen merkitystä palautumisen keinoon. Vastaajat kertoivat saavansa näiden toimintojen kautta vaihtelua ja vastapainoa työn kuormitukseen.

Osalle koti ja vapaa-aika näyttävät vastausten perusteella toimivan tärkeinä palautumisen tukipilareina. Monet vastaajista mainitsivat kotiaskareet ja perheen seuran merkityksen palautumisessa. Tätä vastaajat perustelivat sillä, että kotona vietetty aika tarjoaa heille mahdollisuuden irrottautua työroolista ja unohtaa työtehtävät. Selkeästi määritellyt rajat työn ja vapaa-ajan välillä mainitaan myös palautumisen tukena. Tähän apuna mainitaan esimerkiksi työpuhelimien jättäminen työpaikalle kotiin lähdeäessä.

6.2 Poliisien näkemykset henkisen palautumisen DRAMMA-mallista

Haastattelun toinen tutkimuskysymys tarkasteli poliisien tietoisuutta henkisen palautumisen DRAMMA-mallista sekä heidän näkemyksiään mallin mekanismeista ja niiden tärkeydestä. Palautumisen merkitys ammatillisessa ympäristössä nousi haastattelun keskiöön.

Vastausten perusteella käy ilmi, että suurin osa haastatelluista poliiseista ei ollut tuttu DRAMMA-mallin kanssa ennen haastattelua, mutta useat heistä tunnistivat mallissa kuvatut palautumisen mekanismit. Tärkeimpänä mekanismina korostui vastausten perusteella työstä irrottautuminen. Poliisit näkivät sen olevan merkityksellistä palautumisen kannalta, koska se mahdollistaa ajatusten siirtämisen pois työtehtävistä ja antaa tilaa muulle toiminnalle.

Myös merkityksellisyys ja omaehtoisuuden mekanismit mainittiin tärkeinä, mutta ei läheskään niin usein kuin työstä irrottautuminen. Myös rentoutuminen palautumisen keinona sai muutaman maininnan vastauksissa. Nämä vastaajat korostivat rentoutumisen roolia tasapainottavana tekijänä työn vaatimusten ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin välillä.

Vastaajista kukaan ei maininnut taidonhallintaa tai yhteenkuuluvuutta vastauksissaan. Näitä kahta palautumisen mekanismeista ei myöskään koettu tärkeämpänä kuin muita psykologisen palautumisen kannalta.

6.3 Työstä palautumisen vaikeudet ja helpottavat tekijät poliisien näkökulmasta

Haastattelun kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä asiat vaikeuttavat työssä palautumista ja sitä, onko jotakin tapaa tai asiaa, millä niitä voisi lieventää tai helpottaa.

Vaikeudet työstä palautumisessa liittyivät usein työasioiden ajattelemiseen vapaa-ajalla. Monet vastaajat mainitsivat, että oma pää eli työasioiden pyörittäminen mielessä voi vaikeuttaa palautumista. Myös akuutit tutkittavat rikosasiat ja niiden mukanaan tuoma juttupaine mainittiin haasteena.

Työmäärän ja työpaineen kasvu nousi esiin lähes jokaisessa vastauksessa palautumista vaikeuttavana tekijänä. Lisäksi osa vastaajista mainitsee siviilielämän haasteet, jotka voivat heidän mukaansa heijastua palautumisen vaikeutumisena.

Vastaajat korostivat myös resurssipulan vaikutusta. Liiallinen työmäärä ja tiukat määräajat rikosilmoitusten käsittelyssä voivat vaikeuttaa palautumista. Vastaajien mukaan yksittäisen tutkijan työkuorma ja ajan puute voivat johtaa siihen, että työasiat jäävät vaivaamaan myös vapaa-ajalla.

Keskeisenä palautumista helpottavana tekijänä mainitaan vastauksissa oma suhtautuminen ja oikeanlainen asennoituminen työasioihin. Monet vastaajista korostivat oman ajattelutavan ja asenteen merkitystä. Tätä perusteltiin sillä, että tietoisuus omasta kriittisyydestä ja vaatimustasosta voivat vaikuttaa siihen, kuinka paljon työasiat pyörivät mielessä.

Kokemus ja iän tuoma viisaus mainittiin myös usein helpottavina tekijöinä. Vastaajat näkivät, että oman jutun löytäminen työelämässä ja sopivan rentouden ylläpitäminen voivat auttaa. Vastaajien mukaan myös oman roolin ymmärtäminen suhteessa työkuormaan ja resursseihin voi helpottaa palautumista.

6.4 Poliisilaitoksen vaikutus poliisien henkiseen palautumiseen

Haastattelun neljännen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää sitä, miten poliisilaitos voisi parantaa päivittäistutkinnassa työskentelevän konstaapelin henkistä palautumista.

Resurssien merkitys henkiselle palautumiselle korostui vastauksissa. Monet haastatelluista poliiseista näkevät työkuorman keventämisen ja juttujen tasaisen jakamisen tärkeinä tekijöinä. Resurssikysymykseen liittyi myös työn määrän vähentäminen, joka voisi vastaajien mukaan helpottaa konstaapeleiden kuormitusta ja parantaa heidän palautumistaan.

Liikuntavapaat nousevat esiin voimakkaana palautumisen edistäjänä haastatteluista saaduissa vastauksissa. Useat vastaajat mainitsevat, että mahdollisuus urheiluvapaisiin eli liikuntavapaisiin työpäivän aikana helpottaa konstaapeleiden henkistä palautumista. Liikunnan merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa ja stressin lieventämisessä näkyi vastauksissa selkeästi.

Jotkut vastaajista eivät osanneet antaa suoraa vastausta siihen, miten poliisilaitos voisi parantaa palautumista. Vastaajien mukaan tämä saattaa heijastaa sitä, että vaikka haasteet ovat tunnistettuja, niiden ratkaiseminen ja konkreettiset keinot voivat olla monimutkaisempia.

Kaksi vastaajaa nosti esiin organisaation vastuullisuuden ja työntekijöiden keskiöön asettamisen merkityksen. Heidän näkemyksensä mukaan poliisilaitoksen tulisi ottaa työntekijöiden palautuminen huomioon ja toimia vastuullisesti sen tukemiseksi.

6.5 Poliisien palautumiskyky päivittäistutkinnan työtehtävistä

Haastattelun viidennen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, kokevatko päivittäistutkinnassa työskentelevät tutkijat voivansa palautua omista työtehtävistään, ja jos eivät koe, miksi.

Useat vastaajat ilmaisivat pystyvänsä palautumaan päivittäistutkinnan työtehtävistä. He kertoivat oppineensa käsittelemään työasioita niin, etteivät ne seuraa mukana kotiin. Tämä itsehallinnan taito on heidän mukaansa auttanut heitä vähentämään stressiä ja edistänyt palautumista.

Toisaalta osa vastaajista mainitsi vaikeuksia omassa palautumisessaan, erityisesti aikoina, jolloin kuormitus kasvaa tai on resurssipulaa. Eräs vastaaja mainitsee kesäloma-ajan haasteet, jolloin pienet resurssit voivat lisätä työpäivien venymistä ja aiheuttaa stressiä, mikä hankaloittaa palautumista.

Vastauksista tulee esille myös kausiluontoisuus palautumisen suhteen. Muutama vastaaja mainitsee, että palautumiskyky voi vaihdella eri aikoina. Vastauksien mukaan esimerkiksi kausina, kun työasiat aiheuttavat normaalia enemmän stressiä, ne voivat silloin jäädä vaivaamaan vapaa-ajalle.

6.6 Yhteenveto

Konstaapeleiden vastauksista nousee esiin, että päivittäistutkinnassa työskentelevien palautumista vaikeuttavat tekijät liittyvät työasioiden ajattelemiseen vapaa-ajalla, akuutteihin rikosasioihin, liialliseen työkuormaan ja ajanpuutteeseen. Vastausten perusteella henkinen palautuminen vaatii kykyä irrottautua työtehtävistä ja löytää merkityksellisiä aktiviteetteja. Vastaajat korostavat liikunnan, rentoutumisen ja irrottautumisen merkitystä.

Tärkeimpänä DRAMMA-mallin mekanismina nousi vastauksissa selkeästi esiin työstä irrottautuminen. Myös rentoutuminen, omaehtoisuus ja merkityksellisyys mainittiin vastauksissa tärkeinä tekijöinä. Vastaajista kukaan ei maininnut taidonhallintaa tai yhteenkuuluvuutta eikä näitä mekanismeja myöskään koettu tärkeämpänä kuin muita psykologisen palautumisen kannalta.

Työpaikalta odotetaan tukea palautumisen helpottamisessa. Vastaajat esittävät ratkaisuehdotuksia, jotka liittyvät työkuorman keventämiseen, resurssien lisäämiseen ja työntekijän asettamiseen keskiöön.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Oma pohdinta opinnäytetyöstä

Tutkimuksen tulokset toivat esiin mielenkiintoisia havaintoja, näkökulmia ja syvällistä tietoa päivittäistutkinnassa työskentelevien poliisien tavoista palautua fyysisesti ja henkisesti työtehtävistään. Mielestämme tämä tutkimus myös osoittaa, että poliisilaitoksella on mahdollisuus parantaa henkistä ja fyysistä palautumista tarjoamalla optimaaliset työolosuhteet ja tukemalla konstaapeleiden hyvinvointia.

On selvää, että päivittäisen tutkinnan aikana työskentelevien konstaapelien fyysinen rasitus ei yleisesti ottaen ole suuri, johtuen pääasiassa toimistotyön luonteesta. Tämä asettaa keskittymisen enemmän henkisen rasituksen näkökulmaan. On huomionarvoista, kuinka erilaiset työtehtävät ja tilanteet voivat vaihdella poliisin ammatissa, mikä vaikuttaa suoraan siihen, millaisia henkisiä haasteita he kohtaavat päivittäin.

Tulokset korostavat myös luonnon ja ulkoilun merkitystä palautumisessa. Luonto tarjoaa mahdollisuuden irrottautua työympäristöstä ja stressitekijöistä sekä tarjoaa tilan kokonaisvaltaiselle rentoutumiselle. Liikunnan ja ulkona liikkumisen positiivinen vaikutus sekä henkiseen että fyysiseen palautumiseen korostuvat. Tämä voi antaa konkreettisen kehittämiskohteen poliisien hyvinvoinnin edistämiseksi: tarjota mahdollisuuksia ja resursseja lisätä liikuntaa ja luonnossa liikkumista työpäivän aikana tai työhyvinvointipäivinä.

On myös huomion arvoista havaita, että aikaisemmissa tutkimuksissa, jossa tutkittiin liikunnan merkitystä palautumisen kannalta, on saatu samankaltaisia tuloksia kuin tässä tutkimuksessa. Tästä hyvänä esimerkkinä on Oulun ammattikorkeakoulun opinnäytetyö ”Liikunnan merkitys työstä palautumiselle- Perheellisten mikroyrittäjien kokemuksia”, jossa mikroyrittäjät korostivat vastauksissaan, että luonnossa liikkuminen ja liikunnan eri muodot auttoivat saamaan työasiat pois mielestään (Rosqvist & Rääpysjärvi, 2018). Ei siis tule yllätyksenä, että tutkimuksemme vastaukset myös painottavat liikkumisen tärkeyttä palautumisen kannalta.

Luonnon psykologisesti palauttavien vaikutuksien korostuminen vastauksissa ei yllätä, jos tarkastellaan aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Suomalaisessa tutkimuksessa huomattiin, että jopa 72 prosenttia osallistujista katsoi luonnosta nauttimisen olevan tehokas tapa toipua työpäivästä. Luonnonläheisyys sijoittui toiseksi parhaaksi keinoksi palautua vapaa-ajan aktiviteettien joukossa heti liikunnan jälkeen – toki osallistujat saattoivat myös liikkua ulkona (Kinnunen & Feldt, 2009). Toisen tutkimuksen tulokset viittasivat siihen, että liikunta ja ulkona oleilu vähentävät tarvetta toipua työstä (Korpela & Kinnunen, 2011). Tampereen yliopistossa suoritetussa kokeilussa havaittiin taas, että jo

lyhyt ulkoilu lähellä olevassa puistossa lounastauolla auttoi työntekijöitä palautumaan ja ylläpitämään keskittymiskykyä koko työpäivän ajan (Sianoja ym., 2018).

Luontoympäristön ja luonnossa liikkumisen vaikutuksia on siis tutkittu työstä palautumisen kontekstissa jo useassa aikaisemmissa tutkimuksissa, ja näistä saadut tulokset ovat yhteydessä haastattelustamme päivittäistutkinnassa työskenteleviltä saamiin vastauksiin. Voidaankin siis perustellusti sanoa, että poliisit eivät eroa ryhmänä muista työntekijöistä, kun puhutaan luonnon palauttavasta vaikutuksesta mieleen.

Koti ja vapaa-aika nähdään myös tärkeinä palautumisen tukipilareina. Kotona vietetty aika tarjoaa mahdollisuuden irrottautua työroolista ja keskittyä muihin asioihin, kuten perheeseen ja kotiaskareisiin. Tämä viittaa työn ja vapaa-ajan selkeiden rajojen tärkeyteen, joka auttaa välttämään jatkuvaa työn ja henkilökohtaisen elämän sekoittumista.

Tutkimus tukee yksilöllisyyden ja joustavuuden merkitystä palautumisessa. Konstaapelit käyttävät erilaisia tapoja ylläpitää henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan, mikä korostaa yksilöllisten tarpeiden ja mieltymysten huomioon ottamisen tärkeyttä. Tämä voi olla hyödyllistä työpaikoilla suunniteltaessa palautumisen tukemista.

Haastatteluiden toinen tutkimustulos antoi huomionarvoista tietoa siitä, että vaikka suurin osa haastatelluista poliiseista ei ollut ennestään tuttu DRAMMA-mallin kanssa, moni heistä tunnisti mallissa esitetyt palautumisen mekanismit omasta kokemuksestaan.

Tärkeinä mekanismeina palautumisessa korostuivat työstä irrottautuminen, merkityksellisyyden kokemus ja omaehtoisuus. Varsinkin työstä irrottautuminen näyttää olevan avainasemassa haastattelusta saatujen vastausten perusteella. On mielenkiintoista huomata, että myös poliisissa ajatellaan tämän olevan tärkeää palautumisessa. Päivittäistutkinnassa työstä irrottautuminen antaakin tilaa ajatusten siirtymiselle pois työtehtävistä ja mahdollistaa ajan käytön muuhun toimintaan vapaaajalla. Tämä voi olla erityisen tärkeää stressin ja kuormituksen hallinnassa. Samalla merkityksellisyyden kokemus ja omaehtoisuus tuovat esiin palautumisen syvempiä ulottuvuuksia. Tietoisuus siitä, että työllä on tarkoitus ja vaikutus, sekä mahdollisuus osallistua päätöksentekoon omien tehtävien suhteen, näyttävät olevan voimakkaita motivaattoreita palautumisen kannalta.

Rentoutumisen merkityksen nousu on myös merkittävä havainto, erityisesti nyky-yhteiskunnan suorituskeskeisessä ja stressaavassa ilmapiirissä. Tämä viittaa siihen, että ihmiset ymmärtävät rentoutumisen roolin tasapainon ylläpitämisessä työn ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin välillä. Tämä tulos voi heijastaa yleisempää trendiä, jossa ihmiset pyrkivät aktiivisesti löytämään keinoja vastapainottaa kiireistä ja vaativaa arkea.

Yksilöllisyyden korostuminen palautumisen strategioissa on tärkeä huomio. Vaikka työstä irrottaminen näyttäytyy keskeisenä, muiden mekanismien, kuten merkityksellisyyden, omaehtoisuuden ja rentoutumisen maininnat viittaavat siihen, että jokaisen yksilön tarpeet ja mieltymykset vaihtelevat. Tämä vahvistaa tarvetta tarjota monipuolisia palautumisen välineitä ja mahdollisuuksia, jotta jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan ylläpitää hyvinvointiaan.

Mielestämme on myös mielenkiintoista, etteivät päivittäistutkinnassa työskentelevät poliisit nostaneet esille muita DRAMMA-mallin mekanismeja, kuten taidonhallintaa ja yhteenkuuluvuutta. Tästä olisi mielestämme mielenkiintoista saada lisätietoa varsinkin yhteenkuuluvuuden osalta, koska poliisiyö on kuitenkin yhdessä tekemistä ja sitä kautta olisimme kuvitelleet, että yhteenkuuluvuuden mekanismi olisi noussut esille vastauksissa. Odotimme vastausten osalta, että tutkinnassa työskentely samanlaisten stressitekijöiden parissa vahvistaa poliisien tiimityötä sekä yhteenkuuluvuutta, mutta yhteenkuuluvuuden mekanismeja palautumisen kannalta ei mainittu. Tästä herääkin ajatus siitä, onko poliisissa yhteenkuuluvuus ja tiimityö niin itsestäänselvyys, ettei sitä tunnisteta psykologisen palautumisen näkökulmasta. Kuitenkin kollegoiden tuki ja luottamus ovat tärkeitä selviytymisen kannalta niin kentällä kuin tutkinnassakin ja kaikki poliisit työskentelevät oikeus- ja yhteiskuntajärjestyksen turvaamiseksi.

Haastatteluiden kolmannen tutkimuskysymyksen tutkimustulokset toivat esille erityisesti ongelmia, jotka liittyvät työasioiden mukanaan tuomaan ajatusten pyörittelyyn vapaa-ajalla. Tämä ilmiö johtuu mielestämme akuuteista rikosasioista, juttupaineesta ja kasvavasta työmäärästä. Samoin siviililämän haasteet usein vaikuttavat palautumisen vaikeutumiseen. Nämä vaikeudet heijastavat monimutkaista suhdetta työn ja vapaa-ajan välillä, jossa selkeiden rajojen ylläpitäminen voi olla haasteellista erityisesti vaativassa ja vastuullisessa ammatissa kuten poliisin työssä.

Resurssipula nousee myös merkittävänä tekijänä esille. Työmäärän lisääntyessä ja tiukkojen määräaikaisten vaatiessa tehokasta toimintaa, palautumiseen jää vähemmän tilaa. Työasiat voivat valua vapaa-ajalle, mikä voi johtaa jatkuvaan kuormittuneisuuden tunteeseen. Tällaisessa tilanteessa palautumisen heikkeneminen voi luoda kierteen, joka vaikuttaa niin työssä suoriutumiseen kuin yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Positiivisena huomiona tutkimustuloksista nousee esiin, että vastaajat tunnistavat useita tapoja, joilla vaikeuksia työstä palautumisessa voidaan lieventää. Oman asenteen ja suhtautumistavan merkitys on keskeinen: tiedostaminen siitä, että pyrkii välttämään työasioita vapaa-ajalla, voi auttaa hillitsemään jatkuvaan ajatusten pyörittelyä. Kokemus ja iän tuoma viisaus näyttävät olevan voimavara, sillä ne auttavat ymmärtämään oman roolin suhteessa työkuormaan ja resursseihin. Lisäksi oman jutun löytäminen työelämässä ja sopivan rentouden ylläpitäminen ovat tärkeitä keinoja helpottaa palautumista.

Haastatteluiden neljännen tutkimuskysymyksen tutkimustulokset toivat ymmärryksen siitä, miten resurssit, konkreettiset toimenpiteet ja organisaation toiminta voivat vaikuttaa poliisien henkiseen palautumiseen. Resurssien merkitys on ilmeinen, kun monet vastaajat korostavat työkuorman keventämistä ja juttujen tasaisen jakamisen tärkeyttä. Tämä viittaa siihen, että työolosuhteiden parantaminen ja resurssien riittävyys voivat merkittävästi edistää poliisien kykyä palautua työstään.

Liikuntavapaiden ja liikunnan ylipäättään merkitys on myös voimakas teema tutkimustuloksissa. Fyysiseen palautumisen keinot saivat useita mainintoja verrattuna puhtaasti psykologisiin keinoihin, mitä omalta osaltaan voi selittää myös niin sanottu ”poliisikulttuuri”. Fyysiseen palautumiseen liittyvien asioiden korostus yhdessä liikunnan tärkeyden esille nostamisen kanssa haastateltavien vastauksissa onkin mielenkiintoinen huomio, ja tätä voitaisiin hyödyntää konkreettisia ratkaisuja poliisille tarjottaessa. Esimerkiksi mahdollisuus liikuntavapaisiin työpäivän aikana nähdään selkeänä edistäjänä henkiselle palautumiselle. Tämä kertoo siitä, että liikunnan tarjoaminen ja sen mahdollistaminen työajalla voi olla tehokas tapa vähentää stressiä ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia poliisiorganisaatioissa. Näin ollen organisaation tukemien liikuntavapaiden tarjoaminen voisi olla tärkeä investointi työntekijöiden terveyteen.

Epätietoisuus ja harkinta vastausten joukossa kysyttäessä vastausta siihen, miten poliisilaitos voisi parantaa työntekijän palautumista viittaavat mielestämme siihen, että vaikka haasteet ovat tunnistettuja, niiden ratkaiseminen voi olla monimutkaista. Tämä korostaa tarvetta tarkastella poliisien palautumista laajemmassa yhteiskunnallisessa ja organisaation kontekstissa. Ratkaisut eivät aina ole yksiselitteisiä, ja erilaisten tekijöiden huomioon ottaminen on tärkeää.

Kahden vastaajan esiin nostama organisaation vastuullisuuden ja työntekijöiden keskiöön asettamisen merkitys on merkittävä huomio. Tämä viittaa siihen, että organisaatioiden tulisi ottaa aktiivinen rooli työntekijöidensä hyvinvoinnin tukemisessa. Organisaation vastuullisuus ulottuu myös palautumisen tukemiseen, ja organisaation tulisi huolehtia siitä, että työolosuhteet ja käytännöt edistävät henkistä palautumista.

Haastatteluiden viidennen tutkimuskysymyksen tutkimustulokset antoivat kattavan näkymän siitä, kuinka tutkimukseen osallistuneet poliisit kokivat palautumisen päivittäistutkinnan työtehtävistä ja millaisia haasteita esimerkiksi työn- ja vapaa-ajan yhteensovittaminen aiheuttaa.

Monet vastaajat ilmoittavat kehittäneensä itsehallinnan taitoja, jotka mahdollistavat työasioiden käsittelyn niin, etteivät ne seuraa mukana kotiin. Tämä heijastaa yksilöiden sopeutumiskykyä ja kykyä löytää tehokkaita keinoja työelämän stressin hallintaan. Itsehallinnan merkitys korostuu erityisesti henkisen palautumisen edistämisessä. Stressinhallintatekniikoiden, työelämäritiilien sekä ajanhallintataitojen opettaminen jo opintojen aikana poliiseille voisikin mielestämme olla avuksi niin työ-

kuin henkilökohtaisessa elämässä stressin hallinnassa. Jokainen poliisiopiskelija voisi näin valita juuri ne itselleen toimivimmat itsehallinnan taidot, joita lähteä kehittämään.

Vaikeudet palautumisessa nousevat esiin erityisesti tilanteissa, joissa kuormitus kasvaa tai resurssit ovat rajalliset. Kausiluontoisuus palautumisen suhteen viittaa siihen, että päivittäistutkinnan työtehtävät ja niihin liittyvä kuormitus voivat vaihdella ajan myötä. Tämä osoittaa, että eri aikoina tarvitaan mahdollisesti erilaisia strategioita palautumisen tukemiseksi.

Työasioiden pyörittely mielessä ja niiden vaikutus palautumiseen on tärkeä huomio. Stressaavat työasiat voivat jäädä vaivaamaan vapaa-ajalla, mikä vaikeuttaa palautumista ja saattaa aiheuttaa jatkuvaa henkistä kuormitusta. Tämä korostaa mielenhallinnan tärkeyttä ja tarvetta kehittää taitoja käsitellä työpaineita ja stressitekijöitä tehokkaasti.

Tutkimustulokset viittaavat myös työympäristön ja resurssien vaikutukseen palautumiskykyyn. Pienet resurssit ja tietyt työolosuhteet voivat vaikeuttaa palautumista, erityisesti kiireisinä kausina. Tämä osoittaa, että organisaatioiden on tärkeää huolehtia siitä, että työolosuhteet ja resurssit ovat sellaiset, jotka tukevat henkistä hyvinvointia ja tehokasta palautumista.

Kun lähdetään miettimään tutkimuksellemme asettamaa päätutkimuskysymystä, voidaan päätutkimuskysymys jakaa saamiemme vastauksien perusteella kolmeen tärkeimpään tulokseen, jotka ovat seuraavat:

1. Aktiiviset vapaa-ajan aktiviteetit: Useat vastaajat korostivat fyysisien keinojen, kuten liikunnan, ulkoilun ja harrastusten merkitystä palautumisessa. Erityisesti liikunta ja fyysiset aktiviteetit tarjosivat keinoja irrottautua työtehtävistä ja vähentää henkistä kuormitusta.
2. Luonnossa liikkuminen: Luonnossa liikkuminen, kuten ulkoilu ja kalastus, mainittiin usein tehokkaana keinona palautua. Luonto tarjosi tilan irrottautua työympäristöstä, lieventää stressiä ja edistää kokonaisvaltaista rentoutumista.
3. Rajat työn ja vapaa-ajan välillä: Työstä irrottautuminen nostettiin vastauksissa selkeästi tärkeimmäksi DRAMMA-mallin mekanismiksi. Monet vastaajat korostivat selkeiden rajojen merkitystä työn ja vapaa-ajan välillä. Kotiympäristö ja perheen seura tarjosivat mahdollisuuden unohtaa työtehtävät ja keskittyä muuhun kuin työhön, mikä edisti henkistä palautumista.

Näiden kolmen tärkeimmän huomion perusteella päivittäistutkinnassa työskentelevät rikostorjuntasektorilla käyttävät aktiivista vapaa-aikaa, luonnossa liikkumista ja selkeitä rajoja työn ja vapaa-ajan välillä tärkeinä keinoina palautua omasta työstään. Lisäksi vastausten perusteella resurssipula ja työmäärän kasvu poliisiorganisaatiossa voivat heikentää palautumista ja vaikuttaa negatiivisesti

työssä suoriutumiseen ja työntekijöiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Mielestämme nämä löydökset ovat tärkeitä ottaa tulevaisuudessa huomioon suunniteltaessa työhyvinvoinnin parantamisen kannalta konkreettisia suunnitelmia ja kehitysideoita poliisiorganisaation sisällä.

DRAMMA-malli on hyvä ohjenuora palautumisen kannalta. On kuitenkin ymmärrettävä, että jokainen päivittäistutkinnassa työskentelevä poliisi on yksilö, ja jokaisen pitää löytää se itselleen sopiva ja oikea tapa palautua henkisesti. DRAMMA-mallin kuvaamat psykologisen palautumisen mekanismit eivät myöskään selitä kaikkia kokonaisvaltaisen palautumisen osatekijöitä. Esimerkiksi ulkopuolelle jää palautumisen kannalta ensisijaisen tärkeä mekanismi eli uni. Työterveyslaitoksen artikkelissa ”Psykologinen palautuminen työstä – nämä kuusi kokemusta edistävät sitä” Anniina Virtanen sanookin, että ”hyvää ja riittävää unta ei voi korvata millään muulla. Se on palautumisen kannalta tärkeintä.” (Sarkkinen, 2020).

Mielestämme tämä tutkimus antaa arvokasta tietoa Lapin poliisilaitokselle päivittäistutkinnan nykyiset tilasta ja suuntaviivoja siihen, miten poliisilaitos itse pystyy parantamaan työhyvinvointia sekä palautumista, ja mitkä ovat poliisien omat tavat palautua henkisesti työpäivän jälkeen.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää tunnistaa sekä vahvuudet että mahdolliset rajoitukset. Tutkimuksen aihe on merkittävä ja ajankohtainen, sillä poliisin henkinen palautuminen päivittäistutkinnassa on tunnistettu tärkeäksi haasteeksi. Tutkimuksen aineisto perustuu konstaapeleiden haastatteluun, mikä mahdollistaa heidän omien kokemustensa ja näkemystensä saamisen esiin. Haastattelut tarjoavat syvällistä tietoa, joka auttaa ymmärtämään paremmin heidän palautumistaan ja siihen liittyviä tekijöitä.

Kuitenkin tutkimuksessa on myös tiettyjä rajoituksia. Haastatteluaineisto perustuu konstaapeleiden omiin kertomuksiin, mikä voi sisältää subjektiivisia näkemyksiä ja muistinvaraisuuden vaikutusta. Lisäksi aineisto voi olla altis tutkijoiden omille käsityksille ja kokemuksille, mikä voi rajoittaa objektiivisuutta.

Laadulliset tutkimukset keskittyvät yleensä syvälliseen ymmärtämiseen, mikä voi merkitä pientä otoskokoa. Tässäkin työssä tutkimuksen aineisto on kerätty seitsemältä Lapin poliisilaitoksella lyhytkestoisessa tutkintaryhmässä työskentelevältä konstaapelilta, mikä on prosentuaalisesti tarkasteltuna kuitenkin pieni osa koko poliisista. Tämä rajoittaa yleistettävyyttä, koska tulokset eivät välttämättä edusta poliisiorganisaation henkilökuntaa laajemmin.

Vastaajien iän ja virkaiän puolesta tutkimuksessa on monipuolisuutta, jonka avulla vastauksissa on erilaisia näkemyksiä ja kokemuksia. Monipuolisuuden avulla pyritään ottamaan tutkimuksessa huomioon erilaiset näkökulmat ja mahdolliset vaihtoehdot. Tämä lisää tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä laajemmalle poliisikontekstille. DRAMMA-mallin käyttö tutkimuksessa antaa teoreettisen perustan analyysille, ja sen soveltaminen konstaapeleiden vastauksiin tuo esiin mekanismit, jotka ovat merkittäviä henkisessä palautumisessa.

Tutkimuksen luotettavuutta parantaisi vielä laajempi ja monipuolisempi otos sekä mahdollisesti kvantitatiivisten menetelmien käyttö. Lisäksi eri tutkimusmenetelmien, kuten kyselyiden ja havainnoinnin, yhdistäminen voisi tuoda lisäperspektiivejä ja validiteettia tuloksille. Koska laadullisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään ihmisten subjektiivisia kokemuksia ja näkemyksiä, on myös vaarana, että tutkijan omat ennakkokäsitykset ja asenteet voivat vaikuttaa aineiston keruuseen ja tulkintaan. On tärkeää olla tietoinen omasta vaikutuksestaan ja pyrkiä minimoimaan se mahdollisuuksien mukaan.

7.3 Tutkimuksen eettisyys

Laadullisen tutkimuksen eettisyys on keskeinen periaate, joka ohjaa tutkimuksen suunnittelua, toteutusta ja raportointia. Tutkimuksen eettisyyttä pyritään varmistamaan noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä, mikä edellyttää rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksen tulee täyttää eettiset normit aivan sen alkuvaiheista tutkimustulosten esittämiseen ja niiden arviointiin asti.

Hyvä tieteellinen käytäntö merkitsee sitä, että tutkimuksen tulokset ovat luotettavia ja päteviä. Tutkijoiden odotetaan kykenevän arvioimaan tutkimustiedon pätevyyttä ja laatua. Tämä tarkoittaa tutkimuksen tekemistä vastuullisesti ja huolellisesti, jotta tulokset heijastavat totuudenmukaisesti tutkimusilmiötä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012; Ronkainen ym., 2013)

Laadullinen tutkimus toteutetaan tässä tapauksessa kasvokkain haastatteluina, mikä tarjoaa mahdollisuuden syvällisen ymmärryksen saamiseen tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksen osallistujia kohdellaan tasapuolisesti ja kunnioittavasti, mikä korostaa tutkimuksen eettisyyttä ja osallistujien arvostamista.

Opinnäytetyöhön liittyen tutkijat ovat hakeneet etukäteen Lapin poliisilaitokselta tutkimuslupaa poliisin henkilöstölle suoritettaviin haastattelu- ja kyselytutkimuksiin. Tämä osoittaa tutkijoiden sitoutumista eettisiin periaatteisiin ja osallistujien oikeuksien kunnioittamiseen. Tutkimuslupa on tärkeä osa eettistä harkintaa, joka varmistaa, että tutkimus toteutetaan osallistujien suostumuksella ja oikeuksia kunnioittaen.

Yhteenvedona voidaan todeta, että laadullisen tutkimuksen eettisyys on perustavaa laatua oleva osa tutkimustyötä. Eettiset normit ja hyvä tieteellinen käytäntö ohjaavat tutkijoiden toimintaa varmistamalla, että tutkimus on luotettavaa, vastuullista ja osallistujien oikeudet huomioon ottavaa

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Mielestämme tämän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että päivittäistutkinnaissa toimivien konstaapelien henkinen palautuminen on moniulotteinen sekä haastava ilmiö ja aiheeseen liittyen on selvä jatkotutkimuksen tarve. Tutkimuksessamme havaittiin, että irrottautuminen työstä, monipuoliset rentoutumiskeinot ja työpaikan tarjoama tuki ovat keskeisiä tekijöitä palautumisen tukemisessa. Nämä löydökset tarjoavat arvokasta tietoa siitä, miten poliisilaitos voisi edistää konstaapelien hyvinvointia ja työtehokkuutta.

Jatkotutkimus voisi syventää ymmärrystä näistä tekijöistä ja niiden vuorovaikutuksesta. Esimerkiksi voitaisiin tutkia tarkemmin, miten erilaiset rentoutumiskeinot vaikuttavat konstaapelien henkiseen palautumiseen eri tilanteissa. Lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää, miten työpaikan tarjoama tuki voisi olla entistä tehokkaampaa ja miten se voitaisiin räätälöidä yksilöllisesti eri tarpeisiin vastavaksi.

Parantamalla työolosuhteita ja tukemalla konstaapeleiden sekä fyysistä että henkistä palautumista, poliisilaitos voi vaikuttaa merkittävästi heidän työhyvinvointiinsa ja suoriutumiseensa. Jatkotutkimuksessa voitaisiin esimerkiksi tutkia, miten työaikajärjestelyt tai työtehtävien organisointi voivat vaikuttaa konstaapeleiden mahdollisuuksiin irrottautua työstä ja palautua.

Lisäksi voitaisiin tarkastella, miten erilaiset koulutus- ja valmennusohjelmat voivat tukea konstaapeleita palautumisessa sekä auttaa heitä kehittämään henkilökohtaisia palautumiskeinojaan. Jatkotutkimuksessa voitaisiin myös arvioida, miten näitä tuloksia voitaisiin soveltaa muihin samankaltaisiin työympäristöihin ja ammatteihin, joissa korkea työkuorma ja henkinen rasitus ovat osa arkipäivää.

Lopuksi voidaan todeta, että jatkotutkimus voisi laajentaa tätä tutkimusta ja antaa syvempää tietoa siitä, miten päivittäistutkinnaissa toimivien konstaapelien henkinen palautuminen voi parhaiten toteutua. Tällainen tutkimus voi tarjota käytännön suosituksia ja toimenpiteitä, joilla voidaan edistää poliisien työhyvinvointia ja tehokkuutta.

8 LÄHTEET

Anna Sarkkinen (29.09.2020). Psykologinen palautuminen työstä – nämä kuusi kokemusta edistävät sitä. Verkkolehti työpiste. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyopiste/psykologinen-palautuminen-tyosta-nama-kuusi-kokemusta-edistavat-sita>. Luettu 20.4.2022.

Copes, Heith (2005). Policing and Stress. Pearson Prentice Hall, Upper Saddle River, New Jersey.

Cooper, C. L., Dewe, P. J., & Driscoll, M. P. (2001). Organizational stress: A review and critique of theory, research and applications. Thousand Oaks: Sage.

Geurts, S., Beckers, D., & Tucker, P. (2014). Recovery from demanding work hours. Teoksessa M. Peeters, J. de Jonge & T. Tartis (toim.), An introduction to contemporary work psychology. Chichester: Wiley

Gustafsberg, Harri (2014). Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Vimpeli: Kustannus Siipipyörä.

Gustafsberg, Harri (2016). Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressinhallintaan. Tampere: Tampereen yliopisto, johtamiskorkeakoulu. Luettavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98728/GRADU-1458647557.pdf?sequence=1>. Luettu 19.4.2022.

Gustafsberg, Harri (2018). "DO PEOPLE GET SHOT BECAUSE SOME COPS PANIC?": Enhancement of individual resilience through a police resilience and efficiency training program. Tampere: Tampereen yliopisto, Johtamiskorkeakoulu. Suomen Mentoritiimi Oy. Luettavissa: <http://tampub.uta.fi/handle/10024/102819>. Luettu 20.4.2022.

Haikansalo, Anu & Korander, Timo (2017). Opinnäytetyöohje. Tampere: Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwwwstructure/67156_ONohjeYAMK2017syksy.pdf?60e7e0c13488d688. Luettu 19.4.2022.

Heikkilä, Tarja (2014). Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Edita Publishing Oy, Helsinki.

Jyväskylän yliopisto, Koppa. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/laadullinen-analyysi>. Luettu 27.7.2023

Kananen, Jorma (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas: näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen Jorma (2017). Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2017.

Kauhanen, Juhani (2016). Työhyvinvointi organisaation menestystekijänä – kehittämissuunnitelman laatiminen. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari.

Kaunisto Jasmin, Hyyti Jari, Koskelainen Mari ja Nieminen Anna (2021). Poliisityön psykologia. Poliisiammattikorkeakoulu Tampere 2021.

Kinnunen, U. & Feldt, T. (2009). Työkuormituksesta palautuminen. Psykologinen näkökulma. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Yliopistopaino

Korpela, K. & Kinnunen, U. (2011). How is leisure time interacting with nature related to the need for recovery from work demands? Testing multiple mediators. Leisure Sciences.

Mäkikangas, Anne & Mauno, Saija & Feldt (2017). Tykkää työstä - työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. PS-kustannus 2017.

Mehiläinen. Henkinen ja fyysinen palautuminen. Luettavissa: <https://www.mehilainen.fi/henkinen-ja-fyysinen-palautuminen>. Luettu 20.4.2022.

Mehiläinen. Stressi. Luettavissa: <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/stressi>. Luettu 19.4.2022.

Oikeusministeriö. Rikostorjunta. Luettavissa: <https://oikeusministerio.fi/rikoksantorjunta>. Luettu 27.7.2023.

Poliisilaki 872/2011.

Poliisi. Lapin poliisilaitos. Luettavissa: <https://poliisi.fi/lapin-poliisilaitos>. Luettu 18.8.2023.

Poliisi. Itä-Uudenmaan poliisilaitos, poliisitoiminta, rikostorjunta. Luettavissa: <https://web.archive.org/web/20170620200024/http://www.poliisi.fi/itauusimaa/poliisitoiminta>. Luettu 15.8.2023

Poliisi.fi, rikoksen tutkinta. Luettavissa: <https://poliisi.fi/rikoksen-tutkinta>. Luettu 15.8.2023

Peltomaa, Harri (2015). Stressi, palautuminen ja hyvinvointi. Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. Vantaa: Hansaprint.

Poijula, Soili (2018). Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

- Rantaeskola, Hyyti, Jaakko Kauppila, Mari Koskelainen (2014). Haastavat asiakastilanteet. Väki-
valta työssä. Helsinki: Talentum.
- Rosqvist, Heini & Rääpysjärvi, Jaana. 2018: Liikunnan merkitys työstä palautumiselle- perheellisten
mikroyrittäjien kokemuksiä. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Sianoja, M., Syrek, C. J., de Bloom, J., Korpela, K. & Kinnunen, U. (2018). Enhancing daily well-
being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: recovery experiences as me-
diators. Journal of Occupational Health Psychology.
- Siltaloppi, M., & Kinnunen, U. (2007). Työkuormituksesta palautuminen. Psykologinen näkökulma
palautumiseen. Työ Ja Ihminen.
- Sokura Viljami (2023). Poliisin perustutkinnan työmäärän vaikutus työhyvinvointiin. Poliisiammatti-
korkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an
integrative framework. Journal of Organizational Behavior.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2023). Julkaisu. Luettavissa: <https://stm.fi/tyohyvinvointi> Luettu
18.4.2022.
- Terveyskirjasto, stressi (2022). Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>. Luettu
18.4.2022.
- Työterveyslaitos. Stressi ja työuupumus. Luettavissa: [https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-ty-
okyky/stressi-ja-tyouupumus](https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-ty-
okyky/stressi-ja-tyouupumus). Luettu 27.8.2023.
- Vilko-Riihelä Anneli (1999). Psyhyke, psykologian käsikirja.
- Virtanen. Anniina (2021). Psykologinen palautuminen. Tuuma kustannus.
- Zijlstra F. R & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery
from work. European Journal of Work and Organizational Psychology.

9 LIITTEET

LIITE 1

Haastattelukysymykset:

- 1. Miten itse palautut henkisesti ja fyysisesti päivittäistutkinnassa työtehtävistä? Onko jotain erityistä tapaa millä palautut henkisesti työtehtävistä?**
- 2. Tiedätkö mitkä ovat henkisen palautumisen 6 mekanismia eli niin sanottu DRAMMA-malli? Koetko jonkun näistä olevan tärkeämpi kuin muut palautumisen kannalta?**
- 3. Mitkä asiat koet, että vaikeuttavat työstä palautumista? Onko jokin asia millä niitä voisi lieventää/helpottaa?**
- 4. Miten itse koet, millä tavalla poliisilaitos voisi jollakin tapaa parantaa päivittäistutkinnassa työskentelevän konstaapelin palautumisesta henkisesti?**
- 5. Koetko voivasi palautua päivittäistutkinnan työtehtävistä? Jos et, minkä takia?**