

Poliisi (AMK) -tutkintoa suorittavien opiskelijoiden kokemus kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta

Nino Ahokas ja Heleri Kolkkanen

3/2024

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Ahokas, Nino & Kolkkanen, Heleri

Julkaisun nimi: Poliisi (AMK) -tutkintoa suorittavien opiskelijoiden kokemus kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta

Opinnäytetyön muoto: Tutkimuksellinen

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Lankoski, Kaisa & Liski, Peter

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, onko opiskelijoiden mielestä Poliisi (AMK) -tutkinnon koulutuksen järjestämisessä Poliisiammattikorkeakoululla kehitettävää kriittisiin tilanteisiin valmistavan koulutuksen käytännön järjestelyssä, ennen työharjoittelua. Opinnäytetyö on toteutettu kvantitatiivisella ja kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimusaineisto kerättiin lomakekyselyllä, jonka avulla pyrittiin selvittämään Poliisi (AMK) -tutkinnon kurssin 20221 toteutuksessa olevien opiskelijoiden mielipide.

Tutkimuksessa selvisi, että osa vastaajista koki tarvitsevansa tukea purkukeskustelun muodossa ja osa ei olisi uskaltanut vaatia purkukeskustelua sellaisen opetuksen jälkeen, jonka sisältö oli traumatisoivaa. Lähes kaikki kyselyyn vastanneet kuitenkin kokevat, että purkukeskustelusta on hyötyä. Tulosten perusteella työhyvinvointia ja työssäjaksamista ei käsitelty riittävästi ennen työharjoittelua. Suurin osa vastaajista kuitenkin kokee omaavansa riittävät valmiudet käsitellä kriittisiä tilanteita ennen kuin niille altistui työharjoittelun aikana. He antoivat koululle arvosanan 6,33 asteikolla 1–10, kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta.

Tulosten perusteella vastaajat kokevat tarpeelliseksi, että opetuksessa otettaisiin jo ennen työharjoittelua huomioon seuraavat aihealueet: stressireaktiot, henkisen ja fyysisen työkunnon merkitys, henkilökohtaiset stressimekanismit, voimankäytön stressinhallinta (PREP) ja resilienssin merkitys.

Sivumäärä: 44 + 12 liitesivua

Tarkastuskuukausi ja vuosi: 3/2024

Avainsanat: kriittinen tilanne, työhyvinvointi, resilienssi, stressi, stressinsietokyky, PREP, debriefing, defusing, opetussuunnitelma

ABSTRACT

Ahokas, Nino & Kolkkonen, Heleri: The experience of Police (UAS) degree program students regarding training for critical situations

Type of thesis: Research-based thesis

Publicity: Public

Supervisor: Lankoski, Kaisa & Liski, Peter

Degree: Bachelor of police services

The purpose of this thesis is to investigate whether there are areas for improvement in the practical arrangements of the training for handling critical situations before internships at the Police University College, as perceived by students. The thesis is conducted using both quantitative and qualitative research methods. The research data was collected through a questionnaire survey aimed at determining the opinions of students enrolled in the 20221 course of the Police (UAS) degree program.

The study revealed that some respondents felt the need for support in the form of debriefing, while others wouldn't have dared to demand debriefing after instruction involving traumatizing content. However, almost all perceive debriefing as beneficial. Based on the results, aspects of well-being and coping in the workplace were not adequately addressed before internships. Although most respondents feel they have sufficient skills to handle critical situations before being exposed to them during internships. They rated the preparatory education for critical situations at 6,33 on a scale of 1–10.

Based on the results, respondents feel it's necessary for the education to address the following topics even before internships: stress reactions, the significance of mental and physical fitness, personal stress mechanisms, stress management related to the use of force (PREP), and the importance of resilience.

Pages: 44 + 12 appendix page

Month and year of review: 3/2024

Keywords: critical situation, work well-being, resilience, stress, stress tolerance, PREP, debriefing, defusing, curriculum

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
1.1 Tavoite ja tutkimuskysymykset	4
1.2 Tutkimuksen ajankohtaisuus ja hyödyllisyys	4
1.3 Aihepiirin aikaisemmat tutkimukset Poliisiammattikorkeakoulussa.....	5
2 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet.....	6
2.1 Työhyvinvointi ja opiskeluympäristö lainsäädännössä	6
2.2 Keskeiset käsitteet.....	7
2.2.1 Opetussuunnitelma	7
2.2.2 Työhyvinvointi	7
2.2.3 Resilienssi.....	8
2.2.4 Stressi.....	10
2.2.5 Stressinsietokyky	11
2.2.6 PREP, keho-mielitilan säätely	12
2.2.7 Kriittinen tilanne poliisityössä	14
2.2.8 Purkukeskustelu, Defusin, Debriefing.....	16
3 Poliisi (AMK) -tutkinon opetussuunnitelma 2020–2022	17
4 Tutkimuksen toteutus.....	19
4.1 Tutkimuksen rajaus ja rakenne.....	19
4.2 Tutkimusmenetelmä	20
5 Tutkimuksen tulokset	23
5.1 Tulokset ensimmäiseen tutkimuskysymykseen.....	23
5.2 Tulokset toiseen tutkimuskysymykseen	25
5.3 Tulokset kolmanteen tutkimuskysymykseen	26
6 Johtopäätökset	31
7 Pohdinta	33
7.2 Työn luotettavuus ja eettisyys.....	39
7.3 Yhteenveto	41

LÄHTEET	42
LIITE 1 - KYSELYN SAATEKIRJE JA SUOSTUMUS	45
LIITE 2 - KYSELYLOMAKE	46

1 JOHDANTO

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko Poliisi (AMK) -tutkinnon koulutuksen järjestämisessä Poliisiammattikorkeakoululla kehitettävää kriittisiin tilanteisiin valmistavan koulutuksen käytännön järjestelyssä, opiskelijoiden mielestä. Poliisi (AMK) -tutkinnon opetussuunnitelman 2020–2022 mukaan, koulutuksessa muun muassa pyritään opettamaan opiskelijalle henkisen hyvinvoinnin merkitys ja miten kehon hyvinvointi on suorassa yhteydessä henkisen hyvinvoinnin kanssa sekä kuinka tulee toimia kriittisissä tilanteissa.

Poliisi (AMK) -tutkinnon opetussuunnitelman 2020–2022 mukaan, poliisin (AMK) tutkintoon sisältyy stressinhallinnan harjoittelua käytännön tasolla, työhyvinvoinnin merkityksen ymmärtämistä monella erilaisella osa-alueella ja resilienssin ymmärtämistä elämäntapaopetuksen kautta. Nämä yläkäsitteet pitävät sisällään myös voimankäytön opetuksen yhteydessä keho-mielitilan säätämisen, eli PREP-opetuksen. PREP-aiheesta on luennot ja käytännön harjoitukset.

Opetussuunnitelman mukaan, resilienssin ja palautumiskyvyn ymmärrystä opetetaan liikunnan yhteydessä ja muutamilla luennoilla käsitellään, miten tärkeää on huolehtia omasta jaksamisesta pitämällä huolta terveellisistä elintavoista ja löytää elämäänsä erilaisia stressin purkukeinoja. Työhyvinvoinnin merkityksestä puhutaan paljon, ja aihealue sisältääkin muun muassa työyhteisötaitot kurssilla purkukeskustelukäytäntöön tutustumisen. (Poliisi (AMK) -tutkinto opetussuunnitelma lukuvuodet 2020–2022.)

Purkukeskustelua käsitellään syvemmin työharjoittelun jälkeen Työyhteisötaitot -kurssilla. Poliisin (AMK) -tutkinnon opetuksessa kuitenkin käsitellään aiheita ja aineistoja, jotka voivat olla traumatisoivia. Opetuksessa esiin nousevia traumatisoivia tilanteita ovat esimerkiksi obduktiovierailu, kouluampumiseen liittyvät materiaalit, valokuvat sekä kuolemansyöntutinnan valokuvat. (Poliisi (AMK) -tutkinto opetussuunnitelma lukuvuodet 2020–2022.)

POHA:n määräyksessä, POL-2019-14546 Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa, on ohjeistettu tai määrätty, että esimiesten on erityisesti kiinnitettävä huomiota opiskelijoiden, työuransa alussa olevan tai muuten kokemattoman työntekijän työkyvyn tukemiseen kriittisen tilanteen yhteydessä. Poliisihallituksen ohjeessa on erikseen määritelty kriittiset tilanteet, joiden jälkeen purkukeskustelu tulee järjestää. Tässä lyhyessä luettelossa ei ole esimerkiksi mainittu ääni- tai kuvamateriaalia, joka voi myös aiheuttaa jollekin tarpeen jälkipurkukeskustelulle. Erityisen järkyttävät tilanteet on kuvattu ohjeessa, jos lapsi on joutunut väkivallan tai

onnettomuuden uhriksi mutta samalla tavalla voi aikuisenkin uhrin asema olla mieltä järkyttävä kriittinen tilanne. (POL-2019-14546, 2.)

Opetuksessa kriittinen tilanne saattaa olla yksilölle aidon hätäkeskusnauhan kuuleminen tai kuvamateriaali, jossa on esitetty onnettomuuden tai rikoksen kohteeksi joutunut henkilö. Puhutaan myötätuntopuomuksesta ja sijaistraumatisoitumisesta, jotka voivat kertyä toistuvasta toisten hädän kuuntelemisesta ja elämän nurjan puolen kanssa työskentelystä. Usein nämä kehittyvät vähitellen, mutta yksittäinen, todella rankka kertomus tai hätäpuhelu voi traumatisoida kuulijan. (Turunen, 2020.)

1.1 Tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena ja tavoitteena on selvittää:

1. Miten työharjoittelussa olevat AMK202221 opiskelijat kokevat omat valmiutensa kohdata kriittisiä tilanteita ja opiskelijoiden kokemuksia opetuksen aikana koetuista traumatisoivista kokemuksista?
2. Miten Poliisiammattikorkeakoulun perustutkintoa poliisi (AMK) suorittavat opiskelijat kokevat kriittisiin tilanteisiin valmistavan opetuksen ennen työharjoittelua?
3. Oliko Poliisiammattikorkeakoulun opetus heidän mielestään riittävää kriittisten tilanteiden kohtaamiseen ja niiden jälkihoitoon ennen työharjoittelua?

1.2 Tutkimuksen ajankohtaisuus ja hyödyllisyys

Poliisi (AMK) -tutkinnon opetukseen on sisällytetty psyykkisen hyvinvoinnin ymmärrystä, stressinhallintaan liittyvää opetusta (liikunta, työyhteisötaidot), omien henkisten valmiuksien kehittämistä ja ymmärrystä (liikunta: fyysinen ja psyykkinen työkyky), paineen alla toimimista (voimankäyttö: PREP) ja kriittisten tilanteiden jälkitoimia (työyhteisötaidot: purkukeskustelu). Näiden aihealueiden opetus on tärkeää suorittaa ennen harjoittelua, jotta harjoittelujaksolla opiskelijoilla olisi jonkunlaiset valmiudet tunnistaa ja tiedostaa traumatisoivat tilanteet ja niiden jälkihoito sekä resilienssin merkitys omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Näiden aihealueiden opetuksen läpikäyminen ennen harjoittelujaksoa lisäisi myös opiskelijan omaa sietokykyä ymmärryksen kautta. Opetuksessa näitä aihekokonaisuuksia on sivuttu useamassa yhteydessä, mutta syvempää yksityiskohtaisempaa ohjattua opetusta ei ole tarpeeksi. Näihin edellä mainittuihin aiheisiin haemme AMK20221-kurssin toteutuksessa olevien opiskelijoiden näkemyksiä kyselytutkimuksella.

Hallituksen esityksen 42/2023 mukaan Poliisi (AMK) -opiskelijoita aloittaa tulevaisuudessa enemmän. Tällä työllä on merkitystä, koska tavoitteenamme on vaikuttaa poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelman toteutukseen. Työn tavoitteena on, että kriittisten tilanteiden opetus otettaisiin paremmin huomioon jo opintojen alkuvaiheessa. Tällöin opiskelijoilla olisi parempi osaaminen ja ymmärrys kriittisten tilanteiden merkityksestä osana työssäjaksamista jo työharjoittelussa. Hallituksen esitys eduskunnalle valtion talousarvioksi vuodelle 2024 mukaan pääministeri Orpon hallitusohjelman mukaisesti poliisille ehdotetaan 17,5 milj. euron lisäystä poliisitehtävissä toimivien määrän nostamiseksi 8 000 henkilötyövuoden tasolle vaalikauden loppuun mennessä (HE 41/2023 vp, Y34). Tavoitteena vuodelle 2024, on nostaa Poliisiammattikorkeakoulun (AMK) koulutuksen aloittaneiden määrä 500 opiskelijaan. Aikaisempina vuosina tavoite on ollut 400 opiskelijaa. (HE 41/2023 vp, 218.)

1.3 Aihepiirin aikaisemmat tutkimukset Poliisiammattikorkeakoulussa

Poliisiammattikorkeakoulun tehdyt ja tekeillä olevat AMK-opinnäytetyöt luokiteltuina-litasta on huomattavissa, että tutkimuksen aihetta sivuavia opinnäytetöitä on tehty monia. Resilienssiin liittyviä opinnäytetöitä on tehty eniten ja sen jälkeen työhyvinvointiin liittyviä. Stressinhallinnasta ja purkukeskusteluista on tehty vähemmän, mutta useampia kuitenkin. Suoranaisia PREP aiheisia opinnäytetöitä oli listassa vain kolme, mutta PREP aihetta on sisällytetty moneen opinnäytetöihin parin viimeisen vuoden aikana.

Stressinhallintaan liittyvistä opinnäytetöistä mielenkiintomme herätti Lavi, Suvi & Mäkinen, Anni: Mikä stressaa? tutkimus. Tutkimuksessa selvitettiin poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia stressistä, stressinhallinnasta ja stressinhallintamini-intervention vaikuttavuudesta (2020). Lavi ja Mäkinen tutki, miten stressin hallinnan eri muotoja on otettu opetuksessa huomioon. Tässä tutkimuksessa todetaan muun muassa, että tutkimukseen osallistuneet opiskelijat toivovat, että stressinhallintamenetelmät sisällytettäisiin kaikkeen opetukseen heti koulutuksen alusta alkaen. (Lavi & Mäkinen, 54.)

Resilienssi aiheisia opinnäytetöitä oli listassa suuri määrä. Työt käsittelivät muun muassa unta, ruokailua, liikuntaa, vapaa-ajan ja työn tasapainoa. Aiheista oli tehty oppaita ja niitä oli myös tutkittu kvantitatiivisin ja kvalitatiivisin menetelmin. Työhyvinvointia käsitteleviä töitä oli myös tehty erinäisistä näkökulmista kattava määrä.

Purkukeskusteluista on tehty muutamia opinnäytetöitä. Tehtyjen töiden joukosta Isopahka, Sirkka & Sahari, Laura: Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisissa (2023), selvittävät tutkimuksessaan millaisia töitä purkukeskusteluista poliisiammattikorkeakoulussa on tehty ja tarkastelevat sekä vertailevat niistä saatuja tuloksia.

2 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA KESKEISET KÄSITTEET

Tutkimuksemme aihe, ”Poliisi (AMK) -tutkintoa suorittavien opiskelijoiden kokemus kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta?”, itsessään sisältää käsitteen kriittinen tilanne. Poliisihallituksen määräyksen POL-2019-14546 mukaan poliisin työssä kriittinen tilanne on työntekijän työssä kohtaama poikkeuksellinen tapahtuma, joka voi aiheuttaa terveyttä haittaavia stressitekijöitä. Kriittisiin tilanteisiin liittyviä asioita tulee siis käsitellä myös työhyvinvointiin sekä työntekijän terveyteen liittyvistä näkökulmista. Terveyttä käsitellään tutkimuksessa psyykkisen terveyden näkökulmasta. Kriittinen tilanne voi yhtä hyvin koetella fyysistä terveyttä, mutta sitä ei käsitellä tässä tutkimuksessa. Tutkimuksessa käsittelemme stressinsietokykyä sekä stressiä, resilienssiä ja keho-mielitilaa. Kriittisten tilanteiden jälkeen tulee järjestää purkukeskustelu (POL-2019-14546).

Opiskelijoilla on lakiin perustuva oikeus opiskella turvallisessa ympäristössä ilman, että terveys vaarantuu opintojen takia (Laki poliisiammattikorkeakoulusta 1164/2013 35 §). Poliisin ammatissa ei voi välttyä tilanteilta, joissa altistuu traumatisoivalle materiaalille ja tällainen materiaali kuuluu Poliisi (AMK) -tutkinnon sisältöön, joka osaltaan valmistaa opiskelijaa kohtaamaan työelämän haasteita. Jokaisella on oikeus opiskella hyvinvointia tukevassa yhteisössä ilman terveyttä ja turvallisuutta heikentäviä tekijöitä (POL-2019-65754, 12).

2.1 Työhyvinvointi ja opiskeluympäristö lainsäädännössä

Työturvallisuuslain 738/2002 8 § 1 momentin mukaan työnantaja on velvollinen huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä sekä otettava huomioon työhön, työolosuhteisiin ja muuhun työympäristöön samoin kuin työntekijän henkilökohtaisiin edellytyksiin liittyvät seikat.

Jos työntekijän todetaan työssään kuormittuvan hänen terveyttään vaarantavalla tavalla, työnantajan on asiasta tiedon saatuaan käytettävissään olevin keinoin ryhdyttävä toimiin kuormitustekijöiden selvittämiseksi sekä vaaran välttämiseksi tai vähentämiseksi (Työturvallisuuslaki 25 §).

Työsopimuslain 55/2001 3:2.1 mukaan työnantaja veloitetaan huolehtimaan työturvallisuudesta työntekijän suojelemiseksi tapaturmilta ja terveydellisiltä vaaroilta niin kuin työturvallisuuslaissa 738/2002 säädetään (Työsopimuslaki 2:3.1). Työntekijän on noudatettava työteh-

tävien ja työolojen edellyttämää huolellisuutta ja varovaisuutta sekä huolehdittava käytettävissä olevin keinoin niin omasta kuin työpaikalla olevien muiden työntekijöiden turvallisuudesta (Työsopimuslaki 3:2.1).

Laki poliisiammattikorkeakoulusta 1164/2013 35 § mukaan opiskelijoilla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön (Laki poliisiammattikorkeakoulusta 1164/2013 35 §). Poliisi (AMK)-tutkinnon opiskelija oppaan mukaan jokaisella on oikeus opiskella hyvinvointia tukevassa yhteisössä ilman terveyttä ja turvallisuutta heikentäviä tekijöitä (POL-2019-65754, 12).

2.2 Keskeiset käsitteet

Paneudumme syvällisesti tutkimuksemme keskeisiin käsitteisiin sekä niihin liittyvään olennaiseen teoriaan. Pyrkimyksemme on selvittää käsitteiden merkityksiä ja niiden välisiä yhteyksiä, mikä rakentaa vahvaa teoreettista perustaa tutkimuksellemme.

2.2.1 Opetussuunnitelma

Opetussuunnitelma on hallinnollinen dokumentti, joka ohjaa koulutusta. Opetussuunnitelmassa määritellään koulutusohjelmien sisältö ja opinnoissa sekä koulutuksessa saavutettavat välttämättömät tavoitteet. Siinä esitetään myös yksilölle ja yhteiskunnalle asetetut tavoitteet erityisesti taitojen suhteen. Siksi se kertoo myös sen, mitkä ovat koulutukselle asetetut tavoitteet ja minkälaisia koulutusohjelmia tulisi toteuttaa. Se sisältää myös oppiaineksen, jota tarvitaan välttämättömän tiedon oppimiseen ja yhteiskunnassa elämiseen sekä jonka avulla tähdätään tiettyjen oppimistulosten saavuttamiseen. (Seikkula-Leino 2007, 13–15.)

Opetussuunnitelmien määritelmät perustuvat seuraaviin kahteen oletukseen: 1) Opetussuunnitelmaan liittyy laaja kokemuksellisuus, jossa osoitetaan, sekä epäsuorasti että suoraan, mitä kykyjä yksilön tulisi saavuttaa, 2) Opetussuunnitelmassa ilmenee, millaisia koulutusohjelmia tulisi toteuttaa. (Seikkula-Leino 2007, 15.)

2.2.2 Työhyvinvointi

Työssä jaksaminen ja siitä saatava hyvinvointi eivät ole itsestäänselvyys. Työhyvinvointi on vaihteleva ilmiö ajallisesti, paikallisesti ja yksilöllisesti. Työhyvinvointia kuvataan myös monen tekijän summana. Työhyvinvoinnin määrittelyssä on huomionarvoista se, että ilmiönä työ ja hyvinvointi liittyvät olennaisesti toisiinsa. Ratkaisevasti työhyvinvointiin vaikuttaa se, miten ihmishuhdekuormitusta pystytään säätämään. Työhyvinvoinnissa on siirrytty toiminnallisen parantamisen kautta työsuojelusta työkykytoimintaan ja työelämän laadun parantamiseen. (Virtanen & Sinokki 2014, 9, 30, 141.)

Sosiaali- ja terveysministeriön vuoden 2005 työhyvinvointitutkimus Suomessa ja sen paino-alueet terveyden ja turvallisuuden näkökulmasta avaa käsitteen työhyvinvointi seuraavalla tavalla: Työhyvinvointi on työssäkäyvän yksilön selviytymistä työtehtävistä, mihin vaikuttavat hänen oma fyysinen, henkinen ja sosiaalinen kunto, työyhteisön toimivuus sekä työympäristön eri tekijät. Työhyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti myös asiat, jotka liittyvät työsuhteeseen, palkkaukseen ja työsopimustoimintaan. Lisäksi työhyvinvointiin vaikuttavat monet muut tekijät, kuten perhe- ja yksityiselämä, elämänmuutokset, taloudellinen tilanne ja muut ympäristön tapahtumat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 17.)

Työnhyvinvointi koostuu työntekijän terveydestä ja jaksamisesta, työpaikan turvallisuudesta, johtamisesta, hyvästä ja toimivasta työyhteisöstä sekä mahdollisuudesta hallita omaa työtä. Työntekijä voi edistää työhyvinvointiaan pitämällä huolta omasta terveydestään ja jaksamisestaan terveellisin elämäntavoin. Työnantajalla on myös vastuu työntekijän hyvinvoinnista, ja työnantajan velvoitteita ovat työturvallisuudesta huolehtiminen ja työn riskien kartoittaminen ja niihin vaikuttaminen. Työturvallisuuslain mukaan työnantajan on puututtava tilanteisiin, joissa työntekijän terveydentila on uhattuna. Työhyvinvoinnissa on kyse työnantajan ja työntekijän yhteistyöstä ja työhyvinvoinnilla on keskeinen merkitys poliisin työssäjaksamiseen. (Työturvallisuuslaki 738/2002, 8–25§.)

Yksilöllisen ja yhteisöllisen työhyvinvoinnin rinnalla kulkee vahvasti taloudellinen tuottavuus. Työskentelytahti on hyvinvoivassa organisaatiossa tehokkaampaa, hyvien suhteiden rakentaminen työhön liittyviin sidosryhmiin ja omiin työkavereihin on aktiivisempaa sekä asiakaspalvelun laatu parempaa. Niille, jotka voivat työssään huonosti kertyy verrattain luonnollisesti enemmän haitallisia stressioireita ja sairauspoissaoloja, kuin niille, jotka voivat työssään hyvin. Yhdeksi isoksi kilpailutekijäksi organisaation menestymisen kannalta on noussut se, millaiseksi työntekijät kokevat työnsä. Työntekijän hyvinvointiin ja tuottavuuteen voidaan vaikuttaa esimiestyön, toimintakäytäntöjen ja organisoinnin kautta. Koko työyhteisön ja yksittäisen työntekijän hyvinvoinnin perusta luodaan johdon ja työntekijöiden välisellä luottamuksella sekä aidon välittämisen osoittamisella työntekijöille. (Nummelin 2008, 136, 137.)

2.2.3 Resilienssi

Termille resilienssi on haasteellista löytää sopivaa suomenkielistä termiä, mutta joustokestävyys sanana sisällyttää itseensä oleellisen eli joustavuuden ja henkisen kestävyuden (Gustafsberg & Nyman 2015, 11). Resilienssi terminä viittaa yksilön, ryhmän, organisaation tai jopa koko yhteisön kykyyn nopeasti ja tehokkaasti toipua kriittisistä tapahtumista (Everly & Reese 2007, 13, 14)

Resilienssin parantaminen yksilötasolla on taito, joka voidaan oppia lisäämällä sietokykyä. Sietokyky on korrelaatiossa korkeamman suorituskyvyn ja tehokkuuden kanssa. Yksilöt, jotka ovat vaativissa tilanteissa oppineet hallitsemaan joustavasti selviytymisen kannalta kriittisiä ja henkisiä prosesseja, toipuvat paremmin myös tapahtumien aiheuttamasta taakasta ja stressin aiheuttamista psyykkisistä reaktioista. Voidaan siis väittää, että resilienssi ei ole vain ihmisen kognitioon liittyvä henkinen ilmiö, vaan se liittyy kiinteästi fysiologiaan ja työn laatuun. (Gustafsberg 2018, 99.) Resilienssi on palautumista, stressinsietokykyä, yllättävistä tilanteista selviytymistä ja muutoskyvykkyyttä (Sivén & Tuominen, 2023).

Resilientti henkilö ei ole immuuni negatiivisille tunteille, mutta kykenee toipumaan esimerkiksi surun, pelon, ja tuskan tunteista. Resilientti ihminen nousee vastoinkäymisten jälkeen vahvempana kuin aikaisemmin, eikä murru taakan alle. Nykyajan nopeatempoisessa yhteiskunnassa voidaan resilienssiä pitää yksilöiden ja organisaatioiden elinehtona. Resilienssiä voidaan aktiivisesti harjoittaa ja kehittää, mutta se on osaksi sisäsyntyistä. (Smith & Charles 2013, 5.) American Psychology Association määrittelee resilienssin prosessiksi, joka sopeutuu hyvin vastoinkäymisiin, traumoihin, tragedioihin, uhkiin ja jopa merkittäviin stressin lähteisiin kuten perhe- ja parisuhdeongelmat, taloudelliset tai terveydelliset ongelmat. (Gustafsberg 2018, 44.)

Resilienssi käsite liittyy läheisesti kykyyn ja taitoon palata häiriötä edeltävään tilaan häiriön tapahduttua. Resilienssi on yksilön pitkäjänteinen ja samalla joustava taito kohdata haasteet, toipua niistä ja oppia paremmin käsittelemään psyykkisesti rasittavia ja stressaavia tilanteiden kohtaamisia. Psykologista joustavuutta eli resilienssiä ei kuitenkaan pidä ymmärtää yksilön ominaisuutena tai pätevyytenä, joka tekee vaikeuksien tai kriisien kohtaamisesta miellyttävää ja nautittavaa. Resilienssi tarkoittaa ensisijaisesti kykyä säilyttää toimintakyky ja palautua stressaavista kokemuksista. (Gustafsberg 2018, 45, 46.)

Resilienssi on erittäin tärkeä yksilön ominaisuus vaativissa tehtävistä suoriutuessa. Tapa, jolla yksilö reagoi tehtävän aikana kohtaamaan psykologiseen taakkaan tai uhkaan, on kriittinen tekijä, joka määrittää, millaista tilannetietoisuutta henkilö pystyy ylläpitämään ja miten hän tekee päätöksiä. Kaikella tällä on vaikutuksia suoritustuloksiin, tehokkuuteen ja työn laatuun. Tämä tarkoittaa erityisesti tilannetietoisuuden ja päätöksentekokyvyn kapasiteetin ja laajuuden parantamista, sillä nämä prosessit edistävät suorituskkyä. (Gustafsberg 2018, 46, 47.)

2.2.4 Stressi

Kirjassa Psykye kerrotaan, että stressin käsitteen loi 1930-luvulla tunnettu kanadalainen stressintutkija Hans Selye. Stressi on hänen mukaansa elimistön sopeutumattomuutta epämääräiseen, tunnistamattomaan pitkäaikaiseen ärsytykseen, sellaiseen, jota elimistö ei luonnostaan pysty poistamaan. (Vilkkö-Riihelä & Söderström 1999, 562.) On kahdenlaista stressiä, eustressi, joka on myönteistä stressiä ja distressi, joka puolestaan on negatiivista ja uuvuttavaa kielteistä stressiä. Distressin oireet ja ennusmerkit voivat ilmetä monissa eri muodoissa. Näitä ilmenemisen muotoja voi havaita esimerkiksi kognitiivisessa ajattelussa, tunteissa, käytöksessä, psyykkisissä oireissa ja spirituaalisissa tuntemuksissa. (Everly & Reese 2007, 4–7.) Myönteinen stressi voi innostaa ja antaa tarmoa eikä sitä yleensä tarvitse käsitellä tai hoitaa. Kielteinen stressi puolestaan aiheuttaa liiallista kuormitusta ja väsymystä ihmiselle. Ihmisen ollessa kriisissä ei elimistökään huolehdi itsestään. (Hammarlund 2001, 178, 180.)

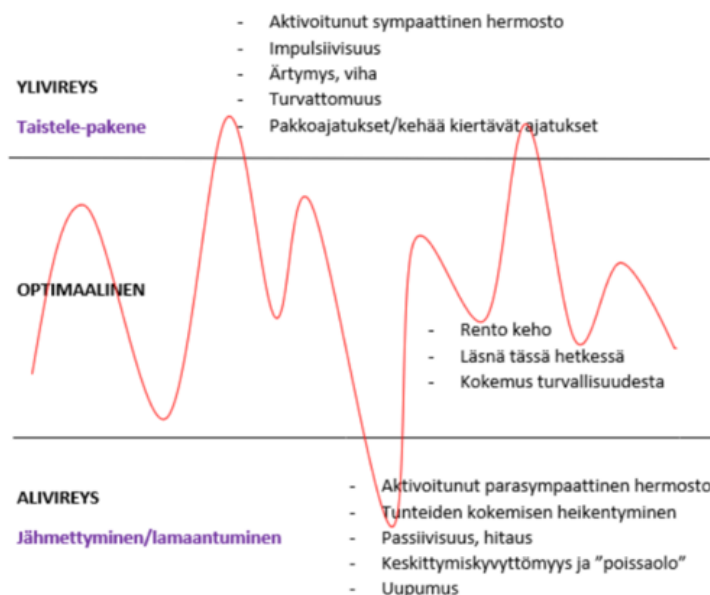
Psykologian asiantuntijat lähestyvät traumaattisia tapahtumia stressin näkökulmasta. Traumaattiset tapahtumat aiheuttavat työntekijöille voimakasta stressiä. (Saari 2003, 274.) Ihmisen työssä kokemat jatkuvat haastavat tai kriittiset tilanteet saattavat aiheuttaa stressin muodostumista kumulatiiviseksi eli kasautuvaksi stressiksi. Kumulatiivinen stressi syntyy jatkuvan tai purkamattoman stressin seurauksena. Työntekijä altistuu poikkeuksetta stressikokemuksille ammateissa, joissa kohdataan haastavia asiakkaita. Työntekijä ei aina voi valita tapahtumia, joille hän altistuu. Tästä syystä onkin hyvä muistaa, että vaikka haastavia työtilanteita osana työtä kohdataankin, eivät ne ole tavanomaista työtä kenellekään. Järkyttävien ja vaikeiden asioiden kanssa työskentely kuormittaa kaikkia. (Rantaeskola, ym. 2015, 170.)

Työssä koettujen tilanteiden stressi voidaan jakaa olosuhdetekijäksi eli stressitekijäksi, sekä persoonallisuustekijäksi, jolla tarkoitetaan yksilön omia kykyjä ja taitoja. Stressin tunne tulee silloin, kun nämä kaksi tekijää ovat epätasapainossa toisiinsa nähden. (Rantaeskola, ym. 2015, 171.) Stressitekijöitä, joita kriisiorganisaatioissa työskentelevät kohtaavat, voivat myös olla esimerkiksi valmistautumattomuus, tehtävä, joka asettuu lähelle omaa perhettä tai asuinpaikkaa, varusteet puuttuvat tai ovat vajavaiset, loukkaantuneiden ja kuolleiden joukossa on useita lapsia, huolehtiminen useista kuolleista tai vähäinen koulutus. Stressitekijänä voi myös toimia henkilöstö, joka on vapaaehtoista tai tilapäistä, läheinen yhteys menetyksen kokeneisiin perheisiin, huonot mahdollisuudet vertaistukeen, pitkät työvuorot, joiden aikana vähän mahdollisuutta pitää taukoja, puutteellinen työnjohto ja kokemus epäselvyyttä vastuuta ja organisaatiota kohtaan. (Hammarlund 2001, 186.)

Stressi on fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, joita koemme kehossamme kohdatessamme odottamattomia tilanteita tai muutoksia. Kehomme valmistautuu puolustautumaan esimerkiksi kohdatessamme uhan, joka on joko todellinen tai kuviteltu. Stressi voidaan myös nähdä olennaisena osana ihmisen elämässä, mitä ei voi laittaa pois päältä tai vain pyyhkiä pois. (Copes 2005, 1, 2.)

2.2.5 Stressinsietokyky

Stressinsietokyky on osittain perittyä ja stressinsietokyky riippuu ihmisen temperamentista, johon myös geenit vaikuttavat. Stressinsietokyky on osa resilienssiä ja se on myös taito, jota voi opetella. Stressinsietokykyä voi parantaa säännöllisellä liikunnalla, mind fulness harjoituksilla, rentoutumisella ja terveellisillä elämäntavoilla, jolloin taas unenlaatu paranee ja stressinsietokyky lisääntyy. Liikunta on toimiva tapa nostaa kehon stressinsietokykyä. Kortisoli, on hormoni, jota vapautuu liikunnan ja stressin yhteydessä. Jos ihminen harrastaa liikuntaa säännöllisesti, kortisolin määrä nousee vähemmän myös silloin, kun stressireaktion aiheuttaa muu syy kuin liikunta. Kunnonnousu lieventää kehon stressireaktioita huolimatta siitä, mikä reaktion aiheuttaa. Liikunta opettaa siis keholle, että stressiin ei kannata reagoida vahvasti. Stressinsietokykyä voidaan kutsua myös ”stressinsietoikkunaksi”. (Koivula 2018; Finla työterveys, 2024; Hansen 2017, 38.)



Kuvio 1. Stressinsietoikkuna.

Kuva esittää stressinsietoikkunaa, joka muodostuu alivireisyyden, ylivireisyyden ja optimaalisen vireystilan alueesta. Henkilön vireystila vaihtelee ja hyvät itsesäätelytaidot omaava henkilö pystyy palaamaan tehokkaammin takaisin optimaalisen vireystilan alueelle. Hyvät itsesäätelytaidot omaava henkilö sietää paremmin yli- ja alivireyttä ja pystyvät näissäkin tiloissa kokemaan olevansa läsnä ja turvassa. (Ojala, 2020.)

Stressinsietoikkuna kuvaa sitä henkisen kuormituksen määrää, jonka sisällä ihminen kykenee toimimaan tehokkaasti ja suoriutumaan hyvin elämän haasteista. Kun raja ylittyy, suorituskyky laskee ja terveydelle haitallinen stressi kasvaa. Stressinsietoikkuna kuvaa henkilön optimaalista vireystilaa, jolla tarkoitetaan tilaa, jossa aivot toimivat parhaalla mahdollisella tavalla. (Finla työterveys, 2024.) Stressinsietoikkunaa pienentää jatkuva stressi, uupumus ilman lepoa, traumat, traumaattiset kokemukset ja kriisitilanteet, jolloin stressinsietokyky on huonompi ja ihminen ajautuu joko ylivireystilaan tai alivireystilaan (Ojala, 2020).

2.2.6 PREP, keho-mielitilan säätely

Poliisin työssä varautuminen voimakeinojen käyttämiseen on läsnä jokaisella asiakaskohtamisella. Varautuminen ei välttämättä näy ulos päin, vaan se voi olla yksittäisen poliisin sisäistä valmistautumista tulevaan tilanteeseen. (Hoffren & Vesterbacka 2024, 77.) Varautumiseen liittyy yhtenä taitona keho-mielitilan säätämisen taito (PREP), joka kuuluu poliisiammattikorkeakoulun voimankäytön opetuksen sisältöön (Opetussuunnitelma 2020–2022).

Menetelmässä hengitetään nenän kautta sisään hitaasti ja syvään pallealla ja ulos suun kautta hitaasti puhaltamalla. Uloshengitys aktivoi parasympaattista hermostoa, joka toimii keuhossa stressireaktioiden ”jarruna”. Stressireaktio voi laukaista henkilössä niin sanotun pakene tai taistele reaktion, jolloin sympaattinen hermosto aktivoituu uhan edessä ja valmistaa kehoa taistelemaan tai pakenemaan ja parasympaattinen hermosto lamaantuu. Pakene tai taistele reaktiossa kehoon vapautuu adrenaliinia, joka puolestaan kiihdyttää hengitystä, nostaa pulssia sekä verenpainetta ja verenkierto keskittyy isoille lihaksille. Katsekenttä kapenee, jolloin ympäristön havainnointi heikkenee ja tilannetietoisuus on huonompi sekä kognitiiviset ja motoriset taidot huononevat. (Andersen 2016, 2, 3.)

Aktivoimalla parasympaattista hermostoa tietoisesti PREP:n (hengitystekniikka) avulla, keho rauhoittuu ja sympaattisen hermoston aiheuttamat reaktiot vähenevät mikä auttaa poliisimiestä suoriutumaan tilanteesta paremmin. Menetelmää voi käyttää milloin tahansa, kun tunnistaa stressin vaikutukset kehossa. (Andersen 2016, 3.)

Keho-mielitila tarkoittaa kehon ja mielen tilaa, jossa stressitaso ei nouse liian korkealle, vaan viireystaso on hallittua. PREP on tutkimus- ja kehittämishankkeiden perusteella rakennettu tilannestressinhallinnan koulutus- ja valmennusmenetelmä, ja se on lyhenne sanoista Physical Resilience and Efficiency among Police. (Gustafsberg 2016, 4, 6; Andersen, 2016, 4.)

PREP eli tilannestressihallinnan valmennusmenetelmän tavoite on edistää poliisityön psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Tämän valmennusmenetelmän tarkoituksena on opettaa ja opetella keho-mieli-tilaa siten, että tilannetietoisuus ja päätöksentekokyky parantuvat, akuutti tilannestressi alenee ja vaikeissa työtehtävissä työsuoritukset paranevat. (Gustafsberg 2016, 6.) Oppimalla hyödyntämään tiettyä hengitystekniikkaa voidaan lisätä tietoisesti autonomisten toimintojen hallintaa, mikä on osoittautunut tehokkaaksi tavaksi palautua stressistä ja ylläpitää paremmin kehon ja mielen tasapainoa (Gustafsberg 2018, 100). Hengitys on keino, jolla voidaan vaikuttaa suoraan syketasoon, joka vastaavasti korreloi kehon stressivasteeseen. Liian korkea syketaso, mikä on stressin keskeinen ennustaja, heikentää keho-mieli-järjestelmän toimintakykyä. Heikentynyt toimintakyky taas puolestaan vaikuttaa havainnointiin, reagointiin ja päätöksentekoon ja sitä kautta itse toimintaan. (Gustafsberg & Nyman 2015, 36.)

Mielen harjoitusta ei koskaan eroteta kehon harjoittamisesta tietoisuustaitojen perinteissä. Eri kulttuureissa ihmistä kehitetään ja ikään kuin lähestytään eri kohdista. Lännessä on totuttu viljelemään rationaalista ajattelua ja kehittämään pitkälle tieteitä. Monissa idän kulttuureissa on keskitytty viljelemään nimenomaan hengitystä. (Klemola 2013, 36.) Viljely on tässä kontekstissa osuva metafora, sillä se tarkoittaa, että istutetaan siemen, annetaan sille ravintoa, kastellaan sitä ja odotetaan sen kasvamista. Taimea ei voi repiä ylös maasta, eikä taimea voi pakottaa kasvamaan. Hengitystä ei myöskään voi pakottaa. Tekemällä erilaisia harjoituksia hengitykselle annetaan ravintoa eli sitä kehitetään ja tämän jälkeen hengityksen annetaan jälleen olla. Pikkuhiljaa hengitys muuttuu syvemmäksi, avautuu ja vapautuu. (Klemola 2013, 111.) Sanottaessa sana mieli viitataan johonkin, joka on erillään kehosta. Ja päinvastoin, sana ruumis tai keho erotetaan heti mielestä, tietoisuudesta tai sielusta. Filosofissa on pari tuhatta vuotta pohdittu ”body-mind-ongelmaa” ja ihmetelty, miten kaksi erilaista substanssia, sielu ja ruumis, voivat olla vuorovaikutuksessa keskenään. (Klemola 2013, 79.)

Kehotietoisuuden avaamisen menetelmänä käytetään hengityksen tiedostamista ja viljelyä. Miltei kaikissa idän viisauksiperinteissä mielen harjoittamista lähestytään hengityksen harjoittamisen kautta. Hengitys voi olla koko kehomieliharjoitusta ylläpitävä tukipilari. (Klemola 2013, 111, 112.) Havaintojen, oman ajatusmaailman, tunteiden ja kehollisuuden ymmärtämisestä käytetään käsitettä ”tietoinen mieli”. Eri ihmiset tekevät samoista tapahtumista ja tilanteista erilaisia johtopäätöksiä ja toimivat eritavoin niiden ratkaisemiseksi. Mielellinen yhteys edeltää

kuitenkin kaikkia tapahtumia. Ihminen toimii tietoisten sekä tiedostamattomien toiminta-, tunne-, ajatus- ja reagoitirakenteiden ohjaamina. (Gustafsberg 2014, 32, 39.)

Poliisin työssä oikea mielentila on ensiarvoisen tärkeä, jotta käsillä olevasta tilanteesta ei luoda omassa mielessä liian vaarallista tai vastaavasti vaaraa ei nähdä realistisesti. Totuuteen pohjautuvat havainnot ja niiden tekeminen vaativat oikeaa mielentilaa. Poliisityön vaikeiden tilanteiden hoitaminen aiheuttaa usein samanlaisia reaktioita ja tunteita kuin huippu-urheilijoilla kilpailusuorituksen aikana. Jännityksen tai pelon aiheuttama tunnetila saa aikaan kehossa stressireaktioita. Vaikeisiin tilanteisiin valmistautumiseen sisältyy valmistautuminen henkisesti, fyysisesti ja taktisesti. Tilanteissa toimiminen edellyttää mielen hallintaa eli stressin sietoa ja stressin hallintaa. (Gustafsberg 2014, 188–191.)

2.2.7 Kriittinen tilanne poliisityössä

Poliisihallituksen määräyksen POL-2019-14546 kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa mukaan kriittinen tilanne poliisityössä on työntekijän työssä kohtaama poikkeuksellinen tapahtuma, joka voi aiheuttaa terveyttä haittaavia stressitekijöitä. Mahdollisia poikkeuksellisia tilanteita voisivat olla esimerkiksi aseelliset ja muut uhkatilanteet, poliisin oma aseenkäyttö, kuolemantapaukset virkatehtävissä, työkaverin kuolema tai vakava loukkaantuminen, vakavat läheltä piti -tilanteet, väkivallan kohteeksi tai sen uhan alle joutuminen, poliisiuhkauksen tai maalittamisen kohteeksi joutuminen ja erityisen järkyttävät tilanteet, kuten lapsen joutuminen onnettomuuden tai väkivallan uhriksi. Määräyksen mukaan näiden edellä mainittujen tilanteiden jälkeen poliisiyksiköiden tulee järjestää purkukeskustelutilaisuuksia henkilöstölleen. (Poliisihallituksen määräys 2019, 1–2.)

Poliisi, ensihoito, pelastus, akuutin kriisityön ammattilaiset ja muu terveydenhuollon henkilöstö kokevat ammatissaan jatkuvasti tilanteita, jotka koettelevat työntekijöiden psyykkisiä voimavaroja. Kriittisten ja näin ollen myös mahdollisesti traumatisoivien tilanteiden tyypillisiä piirteitä ovat ennustamattomuus, sattumanvaraisuus, kontrollin ja hallinnan tunteen puute, valmistautumisen puute ja halu välttää tilanteeseen liittyviä negatiiviseksi koettuja tunteita. (Rantaeskola, ym. 2015, 171.) Ammattikunnissa työskentely, joissa työntekijät kohtaavat jatkuvasti traumaattisia tapahtumia, saattaa luoda edellytyksiä sille, että samanlaiset traumaattiset tapahtumat eivät aiheuta kokeneille auttajille yhtä voimakkaita traumaattisia kokemuksia kuin sellaisille henkilöille, jotka eivät ole samanlaisessa ammattipiirissä. Yleensä myös tällaisiin ammatteihin hakeutuu sellaisia henkilöitä, jotka omaavat hyvän stressinsietokyvyn ja jotka selviävät tavanomaista paremmin vaikeista tilanteista. Tekijöihin, jotka ennustavat hyvää stressinsietokykyä kiinnitetään huomiota myös opiskelijan valintaprosessissa. (Saari 2003, 277.)

Työpaikkakoulutus sekä aikaisemmista kriittisistä tilanteista saatu kokemus tuovat levollisuutta ja taitoa uusien tilanteiden kohtaamiseen. Usein hälytystehtäviä suorittavat poliisipartiot voivat varautua ennakolta kriittiseen tilanteeseen, sillä he voivat valmistautua psyykkisesti jo matkalla tehtäväpaikalle. Tällä valmistautumisella on hyvin suuri merkitys sille, miten traumaattinen koettu kokemus on. Ammattirooli on myös yksi suojaava tekijä yksilön henkilökohtaisia tunteita kohtaan. Työtehtävään keskittyminen auttaa poliisia pysymään toimintakuntoisena, eikä omille henkilökohtaisille reaktioille ole tilaa. Yksityiselämässä ei ammattiroolista ole hyötyä. Yksityiselämässä kriittinen tilanne koetaan yhtä järkyttävänä kuin kuka muu tahansa sen kokisi. (Saari 2003, 278, 279.)

Vaikka tehtävälle valmistauduttaisiin hyvin, voi kriittisen tilanteen jälkeen seurata usein jonkinlainen tunnereaktio, joka alkaa pian tilanteen päättymisen jälkeen ja tämä on täysin normaalia. Kriittisen tilanteen vakavuus ja voimakkuus vaikuttaa siihen, kuinka voimakas ja pitkäkestoinen reaktio tilannetta seuraa. Joskus kokemus aiheuttaa liian voimakkaan reaktion henkilön itsensä käsiteltäväksi ja palautumiseen tarvitaan apua. (Rantaeskola, ym. 2015, 176, 179.) Nopea ja äkisti puhkeava akuutti kriisi vaatii välittömästi apua. Pitkäaikaiset kriisit kehittyvät pikkuhiljaa. Kun taakkaa on kertynyt ajansaatossa liikaa, huomataan vain se osuus, joka on loppumetreillä kasaantunut kuormaan mukaan. Todellisuudessa taakkaa on alkanut kasaantumaan jo monia vuosia aikaisemmin. (Vilkkö-Riihelä & Söderström 1999, 561.)

Sijaistraumatisoituminen ja myötätuntouupumus on myös läsnä edellä mainituissa auttajien ammattiryhmissä, joissa altistuu toistuvaan toisen hädän kuuntelemiseen ja elämän nurjan puoleen työtehtävien kautta. Usein nämä kehittyvät vähitellen, mutta yksittäinen, todella rankka kertomus tai hätäpuhelu voi traumatisoida kuulijan. (Turunen, 2020.) Poliisityö altistaa myötätuntouupumukselle, joka on sijaistraumatisoitumista lähellä oleva ilmiö ja saattaa seurata jatkuvasta inhimillisten tragedioiden ja mahdollisesti traumaattisten tapahtumien parissa työskentelystä (Kaunisto ym. 2021, 223).

Poliisin rikostutkintatyössä altistuu myös karuille aistiärsykkeille, jolloin mahdollisesti traumatisoiva materiaali välittyy tutkijoille yksityiskohtaisina kuvina rikospaikalta, äänitteiden ja erilaisten tallenteiden muodossa, jotka ovat osa esitutkintamateriaalia. Nämä ärsykkeet muodostavat riskin traumatisoitumiselle, vaikka aineistoa käsittelevä poliisi ei olisikaan ollut niitä kokemassa paikan päällä. Poliisityössä voi kohdata jotakin sellaista, mitä mieli ei ole valmis vastaanottamaan ja ei sitä kestä, silloin tilanne ylittää henkiset voimavarat ja ihmisen sietokyvyn. Traumatisoitumisen riskiä kasvattaa mahdollinen tilanteen yllättävyys ilman, että siihen on ollut mahdollisuutta valmistautua. Ärsyke voi olla myös jotakin sellaista, mitä ei koskaan osaisi kuvitella tai aavistaa. Kertaluontoinenkin kokemus saattaa laukaista esimerkiksi

posttraumaattisen stressihäiriön. Tällöin nähty tai koettu tilanne palaa toistuvasti mieleen kuvina ja häiritsee unta sekä keskittymistä, joka tekee ihmisen ylivireäksi ja ahdistuneeksi. (Kaunisto ym. 2021, 360.)

2.2.8 Purkukeskustelu, Defusin, Debriefing

Amerikkalainen psykologi Jeffrey Mitchell on kehittänyt 1980-luvun loppupuolella psykologisen purkukokouksen eli defusing- menetelmän. Mitchell kehitti defusing-menetelmän lähinnä poliisi, pelastushenkilöstö ja sairaaloiden poliklinikkahenkilökuntaa varten. Edellä mainituissa ammateissa altistuu runsaasti traumaattisille tilanteille, jotka tulee välittömästi purkaa tilanteen jälkeen. (Saari 2003, 149.)

Defusing-menetelmä tarkoittaa keskustelulistuntoa, jonka pitää tehtävään koulutettu purkukeskustelun ohjaaja (Poliisihallituksen määräys 2019, 3). Psykkisenä ensiapuna kuvattu defusing-käytäntö on järkyttävien tilanteiden käsittelyä varten ja menetelmää pyritään käyttämään mahdollisimman pian tapahtumien jälkeen. Menetelmän tarkoituksena on vähentää tilanteen aiheuttamaa stressiä, ja istunnon tavoitteet liittyvät kriittisen tilanteen aiheuttamien reaktioiden vähentämiseen, työkyvyn palauttamiseen ja tilanteen normalisointiin. (Rantaeskola, ym. 2015, 184.)

Defusing-menetelmää käytetään sokkivaiheessa, kun taas debriefing-menetelmä on reaktiovaihetta varten. Reaktiovaiheessa tulemme vähitellen tietoiseksi siitä, mitä on tapahtunut ja mitä se merkitsee meille ja elämällemme. Reaktiovaihe on tapahtuman ja sen aiheuttamien reaktioiden, tunteiden ja ajatusten aktiivista käsittelyä. Debriefing-menetelmän tarkoitus on tukea ja tehostaa tätä aktiivista käsittelyä. Debriefing sanana tarkoittaa psykologista jälkipuinitia ja tämän menetelmän on myös kehittänyt Jeffrey Mitchell. (Saari 2003, 154.)

Debriefing-menetelmän tarkoituksena on vähentää kriittisten tilanteiden jälkeistä stressiä. Menetelmä toteutetaan ryhmässä ja sen tavoitteena on tarjota työntekijöille mahdollisuus käsitellä kriittisen tilanteen esiin nostamat tunteet ja ajatukset ohjatusti sekä auttaa käsittelemään ja palautumaan haastavista ja järkyttävistä tilanteista. (Rantaeskola, ym. 2015, 186.) Psykologisella debriefingillä on neljä keskeistä tavoitetta, joita ovat todellisuuden kohtaaminen, psyykkisten reaktioiden työstäminen, sosiaalisen tuen syventäminen ja tehostaminen sekä reaktioiden normalisointi ja tuleviin reaktioihin valmistautuminen. (Saari 2003, 156–169.)

3 POLIISI (AMK) -TUTKINNON OPETUSSUUNNITELMA 2020–2022

Poliisi AMK vuoden 2020–2022 opetussuunnitelmasta on tähän tutkimukseen poimittu ja listattu kurssit, jotka sisällöllisesti liittyvät tutkimuksen aiheeseen. Opetussuunnitelman eri osista on poimittu ne osaamistavoitteet, jotka sisältävät työkykyä/henkistä työhyvinvointia edistävää opetusta. Ja myös sellaiset kurssit, joilla mahdollisesti altistuu traumatisoivalle tilanteelle tai aineistolle.

- Liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky (3 op)
 - 1. Liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky 1 (1,5 op)
 - Osaamistavoitteet, osajakson suorittamisen jälkeen opiskelija osaa arvioida omaa henkistä ja fyysistä työkuuntoaan sekä soveltaa erilaisia harjoitusmalleja niiden kehittämiseen.
 - 2. Liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky 2 (1 op)
 - Osaamistavoitteet, osajakson suorittamisen jälkeen opiskelija osaa arvioida omaa henkistä ja fyysistä työkuuntoaan sekä kehittää niitä.
 - 3. Liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky 3 (0,5 op)
 - Osaamistavoitteet, osajakson suorittamisen jälkeen opiskelija osaa suhteuttaa oman fyysisen toimintakykynsä poliisityössä tarvittaviin fyysisiin vaatimuksiin ja tietää miten kehittää omaa psyykkistä ja fyysistä työkykyänsä.
- Voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat
 - Osajakso 2. Voimankäyttö 2 (2,5 op)
 - Osaamistavoitteet, osajakson suorittamisen jälkeen opiskelija ymmärtää henkilökohtaisten stressimekanismien merkityksen poliisityössä ja oppii tuntemaan niiden hallintaan liittyviä perusteita.
 - Osajakso 3. Voimankäyttö 3 (1,5 op)
 - Osaamistavoitteet osajakson suorittamisen jälkeen opiskelija tunnistaa voimankäytön tilanteisiin liittyviä stressireaktioita ja osaa säädellä niitä.
- Poliisitoiminnan suunnittelu ja johtamisen perusteet (6 op)

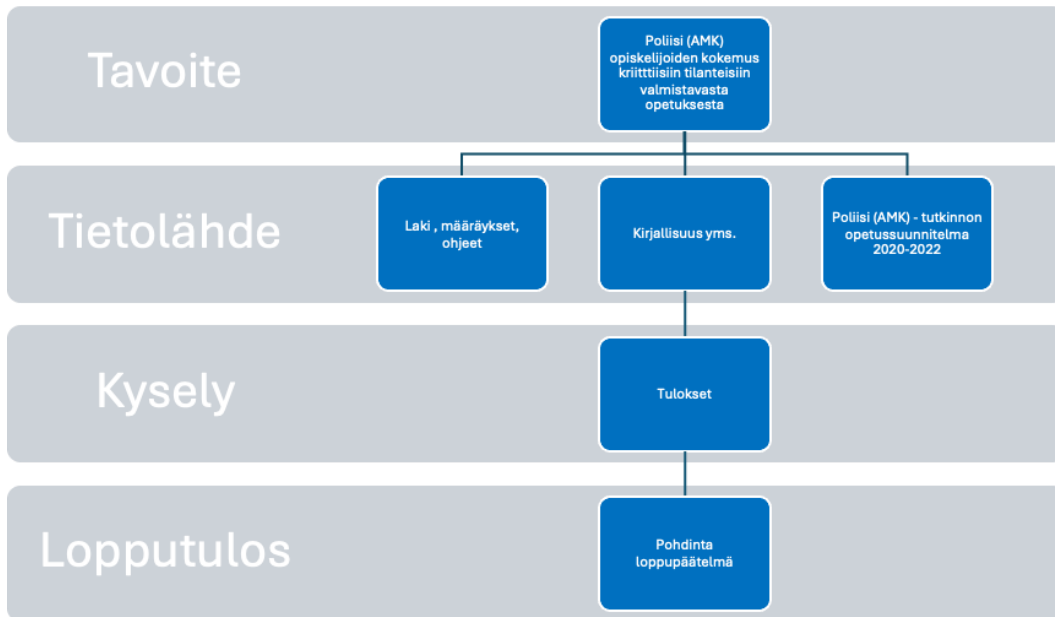
- Työyhteisötaidot (työhyvinvointi ja työssä jaksaminen) (1,5 op)
 - Osaamistavoitteet osajakson suorittamisen jälkeen opiskelija osaa arvioida ja kehittää omaa ja työyhteisön toimintaa sekä toimia vastuullisena työyhteisön jäsenenä, ymmärtää henkilöstöhallinnollisten ohjeiden merkityksen työyhteisössä (mukaan lukien myös sisäinen valvonta sekä esimiesvalvonta) sekä tietää, mitä käsitteillä tarkoitetaan, osaa toimia rakentavasti haastavissa tilanteissa, osaa huolehtia omasta työhyvinvoinnistaan.

- Asiakokonaisuudet:
 - työyhteisössä toimiminen
 - työelämän haasteelliset tilanteet
 - työhyvinvointi ja työssä jaksaminen
 - poliisihallinnon ohjeet työelämän haastaviin tilanteisiin
 - esimiesvalvonnan ja sisäisen valvonnan elementit

- Asiakokonaisuudet: työhyvinvointi ja työssä jaksaminen.

- Esitutkinta
 - Rikostyyppien erityispiirteitä (4,5 op)
 - Asiakokonaisuudet, osajakso koostuu kuudesta teemasta:
 - 1) väkivalta ja kuolemansyy 2).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

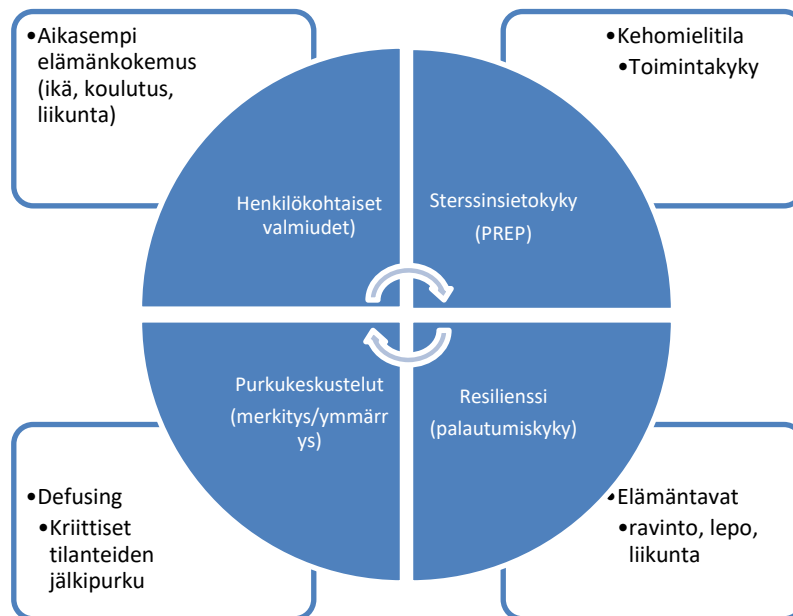


Kuvio 2. Tutkimuksen toteutus ja runko.

Kuvio esittää tämä tutkimuksen alkuperäistä ideaa ja myös, miten opinnäytetyö toteutettiin. Ylimpänä kuvassa on tutkimuksen aihe ja samalla myös kysymys, johon tällä tutkimuksella haluttiin saada vastaus. Eli mikä on poliisin AMK-tutkintoa suorittavien opiskelijoiden kokemus kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta. Toisena kohtana on tietolähde, joka jakaantuu kolmeen eri haaraan. Kyseisessä vaiheessa haettiin aiheeseen liittyvää tietoa kirjallisuudesta ja laista. Lisäksi suoritettiin kyselyn, josta saatiin selville opiskelijoiden kokemuksia kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta sekä tarkasteltiin poliisin AMK-tutkinnon vuoden 2020–2022 opetussuunnitelmaa. Viimeiseksi on lopputulos, jossa kerrotaan pohdinnan kautta kyselyn tuloksista loppupäätelmä sekä kehitysehdotus.

4.1 Tutkimuksen rajaus ja rakenne

Hyvinvointiin, työhyvinvointiin, stressinhallintaan ja stressaavien tilanteiden kohtaamiseen liittyviä opinnäytetöitä on tehty monia. Nämä tutkimukset käsittelevät muun muassa stressinsietokykyä (kehomieli-tilan säätelyä eli PREP-koulutusta), resilienssiä (terveelliset elämäntavat), työhyvinvointiin liittyviä aiheita (purkukeskustelut, POST-trauma) ja henkilökohtaisia valmiuksia. Meidän tarkoituksemme ei ollut tutkia näitä kaikkia erikseen. Tarkoituksena oli tutkia, onko opetus opiskelijoiden mielestä riittävällä tasolla näillä aihealueilla ja oikeaan aikaan opetettua. Rajausta ja sitä, miten nämä aiheet kytkeytyvät toinen toisiinsa kuvaa parhaiten alla oleva kuva.



Kuvio 3. Tutkimuksen aihealueet.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on tehty pääosin kvantitatiivisella menetelmällä eli tilastollisena tutkimuksena ja muutama kysymys toteutettiin kvalitatiivisella menetelmällä. Tarja Heikkilän Tilastollinen tutkimus teoksen mukaan kvantitatiivista kutsutaan myös määrälliseksi tutkimukseksi. Valitut tutkimusmuodot olivat sopivat siitä syystä, että tällä mahdollistettiin kyselyyn vastaaminen monimuotoisesti. Kvantitatiivisen tutkimusmuodon avulla selvitetään prosentiosuuksiin ja lukumääriin liittyviä kysymyksiä. Kvantitatiiviseen tutkimukseen tarvittavat tiedot voidaan hankkia erilaisista rekistereistä, tietokannoista, muiden keräämistä tiedostoista tai keräämällä tiedot itse. Tutkimuksen avulla voidaan antaa myös virikkeitä erilaisille jatkotutkimuksille. Tilastollisen tutkimuksen tärkeä osa on käsitteiden selkeä määrittely. (Heikkilä 2014, 15–16.) Kyselyllä mahdollistettiin suuremman opiskelijajoukon osallistuminen tutkimukseen. Kyselystä saatiin tutkimukselle vastaukset ja tulos, jota pohdittiin lopussa.

Kyselylomakkeemme sisälsi myös kaksi avointa kysymystä. Näiden kysymysten tavoite oli saada opiskelijoiden oma mielipide ja ajatus vielä selkeämmin esille. Avoimet kysymykset ovat kvalitatiivista tutkimusta. Kvalitatiivinen tutkimus sopii hyvin toiminnan kehittämiseen ja vaihtoehtojen antamiseen. Tutkimuksen avulla voidaan antaa myös virikkeitä erilaisille jatkotutkimuksille. Kvalitatiivinen tutkimus auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta ja selittämään sen päätösten ja käyttäytymisen syitä. Menetelmässä rajoitutaan yleensä pieneen määrään

tapauksia, joita pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen menetelmä rinnakkain käytettyinä laajentavat tutkimuksen avulla saatuja tuloksia. (Heikkilä 2014, 15–16.)

Tutkimuksen perusjoukko koostui poliisi (AMK) -tutkintoa suorittavan kurssin AMK20221:n opiskelijoista. Tutkimukseen pyydetiin osallistumaan työharjoittelussa olevia opiskelijoita. Kyseisen AMK -kurssin toteutuksessa oli yhteensä 63 opiskelijaa (n=63). Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena työharjoittelujakson loppupuolella olevalla kolmen viikon opetusjaksolla vapaaehtoisena suorituksena opetuksen yhteydessä. Kyselytutkimuksen tuloksia voi mahdollisesti hyödyntää Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelman suunnittelussa.

Tutkimukseen valittiin kolmiviikkoisjaksolla olevan kurssin 20221 toteutuksessa olevat opiskelijat siitä syystä, että heillä oli vielä tuoreessa muistissa, miten koulussa on tutkimuksen aihealueisiin liittyviä asioita opetettu. Heillä oli myös kokemus siitä, miten näitä oppeja on pystynyt työelämässä hyödyntämään. Ja heillä oli kokemus myös siitä, oliko opetus ennen työharjoittelua riittävän valmistavaa kohtaamaan kriittisiä tilanteita ja käsittelemään niitä.

Ennen varsinaista kyselyä tehtiin poliisin (AMK) -tutkintoa suorittavan kurssin 20214 toteutuksessa oleville opiskelijoille pilottikyselyn. Tämä pilottikysely suoritettiin myös kyseisen kurssin ollessa työharjoittelun loppupuolella olevalla kolmen viikon koulujaksolla. Pilottikysely suoritettiin ennen, kuin meillä oli tutkimuslupa. Pilottikyselyn vastauksista oli kuitenkin huomattavissa, että kyselyssä oli ylimääräisiä sekä hieman vaikeasti ymmärrettäviä kysymyksiä. Pilotitutkimuskysely havainnollisti mitä aihealueita ja kysymyksiä haluamme kysyä ja millaisia vastauksia kyselyllä saamme.

Tutkimuskysymyksiin haettiin vastaukset kyselyllä, joka jaettiin koko Poliisi (AMK) 20221 kurssin toteutuksessa oleville opiskelijoille heidän työharjoittelujaksonsa loppupuolella olevan kolmen viikon opetusjakson aikana. Kurssin toteutuksessa olleet opiskelijat vastasivat kyselyyn etäluento-opetuksen jälkeen omalla ajallaan. Tutkimuksen aineisto kerättiin Officen Forms -kyselylomakkeella. Kysely lähetettiin 63 oppilaalle QR-koodilla ja nettilinkkinä, jotka olivat AMK20221 kurssin toteutuksessa. Kysely suoritettiin anonymisti ja välillisesti siitä voi tunnistaa vastaajan.

Tutkimus toteutettiin kyselyn avulla siitä syystä, että pyrimme saamaan selville, onko opiskelijoiden mielestä opetus riittävällä tasolla ja järjestetty oikeassa järjestyksessä. Kaikki opiskelijat tulevat eri taustoista ja omaavat eri elämäkokemukset, mistä johtuen opiskelijat ovat eri tasolla myös stressinsietokyvyn ja ylipäättänsä elämänhallinnan valmiuksiltaan. Tutkimuksen

aineiston lisäksi tutkimuksessa käsiteltiin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelmaa.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen kysely lähetettiin 63 opiskelijalle, jotka ovat AMK20221- kurssin toteutuksessa. Kyselyyn vastasi 36 opiskelijaa ja vastausprosentti oli 57 %. Kyselyssä käytettiin Likertin asteikkoa 1–5, kyllä/ei kysymyksiä sekä monivalintakysymyksiä. Tutkimukseen vastanneista 36 % oli naisia ja 64 % miehiä. Osallistuneista opiskelijoista 44 % oli iältään alle 24-vuotta, 25 % 25–30 vuotta ja 31 % yli 30 vuotta. Kyselyyn vastanneilla 17 %:lla on lapsia, ja kaikki harrastavat säännöllistä liikuntaa.

Koulutustaustaltaan valta osa vastaajista oli lukiotaustaisia 58 %. Toisen asteen tutkinnon suorittaneita 14 %, ammattikorkeakoulun suorittaneita 11 %, ammattitutkinnon suorittaneita 6 %, maisteritutkinnon suorittaneita 6 %, kandidaatin tutkinnon suorittaneita 3 % ja lukion oppimäärän 3 %.

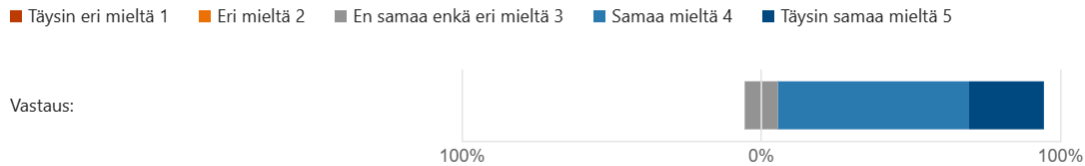
Suurimmalla osalla vastaajista, eli 97 %, oli työkokemusta ennen poliisi (AMK) -tutkinnon opintojen aloittamista Poliisiammattikorkeakoulussa. Vastauksista selvisi, että 3 % opiskelijalla ei ollut työkokemusta ollenkaan. Lopuilla vastaajista oli työkokemusta 1 vuosi 17 % opiskelijalla, 1–3 vuotta, 28 % opiskelijalla, 3–5 vuotta 14 % opiskelijalla, 5–10 vuotta 14 % opiskelijalla, 10–15 vuotta 23 % opiskelijalla ja yli 15 vuotta 3 % opiskelijalla. Kyselyn tulokset ovat tutkimuskysymysten mukaan esitetty.

5.1 Tulokset ensimmäiseen tutkimuskysymykseen

Tässä esitetään tulokset, jotka vastaavat tutkimuskysymykseemme: Miten työharjoittelussa olevat AMK202221 opiskelijat kokevat omat valmiutensa kohdata kriittisiä tilanteita ja opiskelijoiden kokemuksia opetuksen aikana koetuista traumatisoivista kokemuksista?

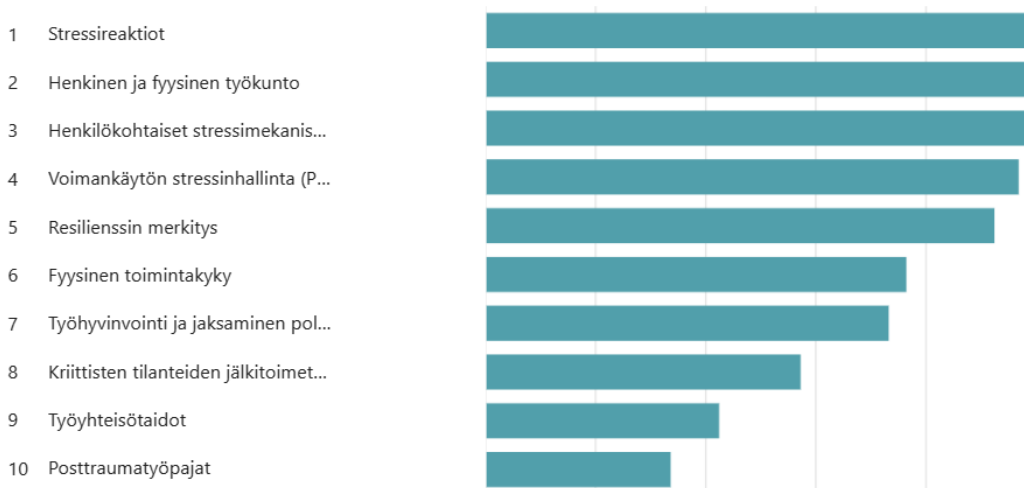
Kaikki vastaajat harrastavat kyselyn perusteella aktiivista liikuntaa ja he kokevat, että liikunnalla on merkittävä vaikutus kehon ja mielen hyvinvoinnille. Vastaajat kokevat, että henkilökohtaiset valmiudet sekä stressinsietokyky vaikuttavat kriittisten tilanteiden hallintaan.

Kuvio 4. Kyselyyn osallistuneiden vastaukset kysymykseen: ”Minulla on hyvä stressinsietokyky?”



Vastaajat kokevat, että heillä on hyvä stressinsietokyky. Vastaajista 11 % vastasi, ettei ole samaa eikä eri mieltä, 64 % on samaa mieltä ja 25 % täysin samaa mieltä.

Kuvio 5. Kyselyyn osallistuneiden vastaukset kysymykseen: ”Mitä asioita koet, että olisi ollut hyvä osata ennen opetusta, jossa altistuu kriittiselle materiaalille ja ennen työharjoittelua? Aseta nuolilla alla olevat tärkeysjärjestykseen.”



Vastaajilta kysyttiin, mitä asioita koet, että olisi ollut hyvä osata ennen opetusta, jossa altistuu kriittiselle materiaalille ennen työharjoittelua. Kysymyksessä pyydettiin asettamaan tärkeysjärjestykseen kymmenen kohtaa. Vastausten perusteella tärkeysjärjestys muodostui seuraavanlaiseksi: 1. stressireaktiot, 2. henkinen ja fyysinen työkuunto, 3. stressimekanismit, 4. voimankäytön stressinhallinta (PREP), 5. resilienssin merkitys, 6. fyysinen toimintakyky, 7. työhyvinvointi ja jaksaminen poliisityössä, 8. kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa (POL-2019-14546), 9. työyhteisötaidot ja 10. posttraumatyöpajat.

Vastaajilta kysyttiin, kokivatko he, että heillä oli riittävät valmiudet käsitellä kriittisiä tilanteita ennen, kuin niille altistui opetuksessa (obduktio, kuolemansyyntutkinnan oppitunnit sekä oikeiden hätäpuhelu nauhoitteiden kuunteleminen oppitunneilla). Vastaajista 8 % oli sitä mieltä, että ei ollut riittäviä valmiuksia ja 92 % oli sitä mieltä, että oli riittävät valmiudet.

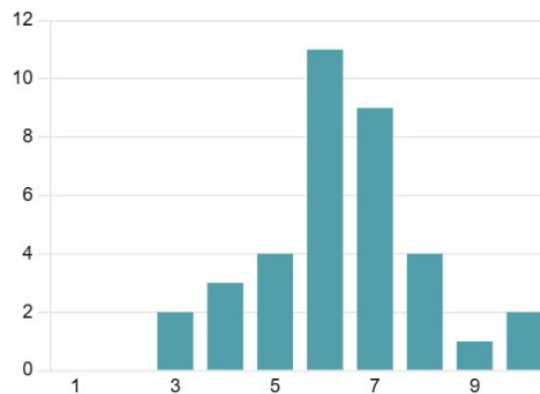
5.2 Tulokset toiseen tutkimuskysymykseen

Tässä esitetään tulokset, jotka vastaavat tutkimuskysymykseemme: Miten Poliisiammattikorkeakoulun perustutkintoa poliisi (AMK) suorittavat opiskelijat kokevat kriittisiin tilanteisiin valmistavan opetuksen ennen työharjoittelua?

Vastaajia pyydettiin antamaan avoimen vastauksen muodossa oma näkemys siitä, että onko opetuksessa jotain, mitä vastaajien mielestä tulisi muuttaa tai kehittää kyselyn aiheisiin liittyen. Vastauksen tähän kysymykseen antoi 21 vastaajaa. Avoimista vastauksista nousee selkeästi esille seuraavat aiheet: stressireaktiot, stressinhallinta (PREP), resilienssi, kriittisten tilanteiden jälkitoimet ja työhyvinvointi. Lisäksi osa vastaajista oli sitä mieltä, että käytännössä näitä taitoja harjoitellaan liian vähän.

Kuvio 6. Kyselyyn osallistuneiden vastaukset kysymykseen: ”Minkä arvosanan annan poliisiammattikorkeakoulun kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta?”

6.33
Keskimääräinen arvio

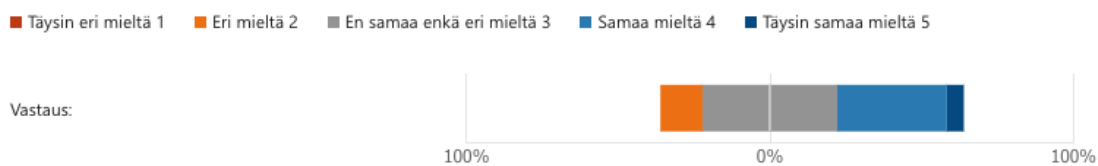


Vastaajilta kysyttiin, että minkä arvosanan asteikolla 1–10 he antaisivat poliisiammattikorkeakoululle kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta. Vastaajien vastausten keskiarvoksi tuli 6,33.

5.3 Tulokset kolmanteen tutkimuskysymykseen

Tässä esitetään tulokset, jotka vastaavat tutkimuskysymykseemme: Oliko Poliisiammattikorkeakoulun opetus heidän mielestään riittävää kriittisten tilanteiden kohtaamiseen ja niiden jälkihoitoon ennen työharjoittelua?

Kuvio 7. Kyselyyn osallistuneiden vastaukset kysymykseen: ”Olen mielestäni saanut riittävästi tietoa resilienssistä ja sen merkityksestä?”



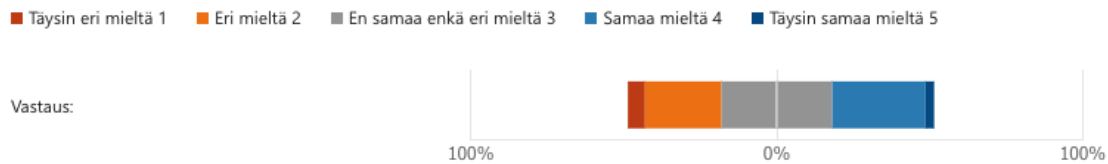
Vastaajista 14 % eri mieltä, 44 % ei samaa eikä eri mieltä, 36 % samaa mieltä ja 6 % täysin samaa mieltä (kuvio 7). Vastaajilta kysyttiin kokevatko he, että resilienssillä on yhteys kriittisten tilanteiden hallitsemisessa ja niistä palautumisessa. Vastaajista 58 % oli täysin samaa mieltä, 31 % oli samaa mieltä ja 11 % ei ollut samaa eikä eri mieltä.

Kuvio 8. Kyselyyn osallistuneiden vastaukset kysymykseen: ”Valitse ne kurssit, jotka mielestäsi liittyvät jollain tavalla resilienssitaitojen oppimiseen?”



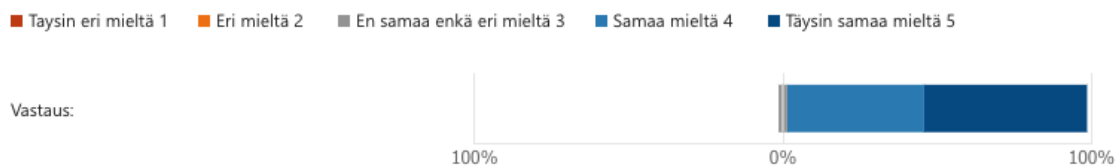
Vastaajia pyydettiin valitsemaan viidestä kurssista niitä kursseja, jotka heidän mielestään jollain tapaa liittyvät resilienssitaitojen oppimiseen. Vastaaja pystyi valitsemaan useamman kurssin. Vastaajista 28 valitsi liikunta ja fyysinen toimintakyky kurssin, 35 voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat, 17 poliisitoiminnan suunnittelu ja johtaminen, 11 esitutkinta ja 28 väkivalta ja kuoleman syy kurssin.

Kuvio 9. Kyselyyn osallistuneiden vastaukset kysymykseen: ”Poliisi (AMK) perustutkinnon aikana on mielestäni käsitelty tarpeeksi työhyvinvointia ja työssä jaksamista ennen työharjoittelua?”



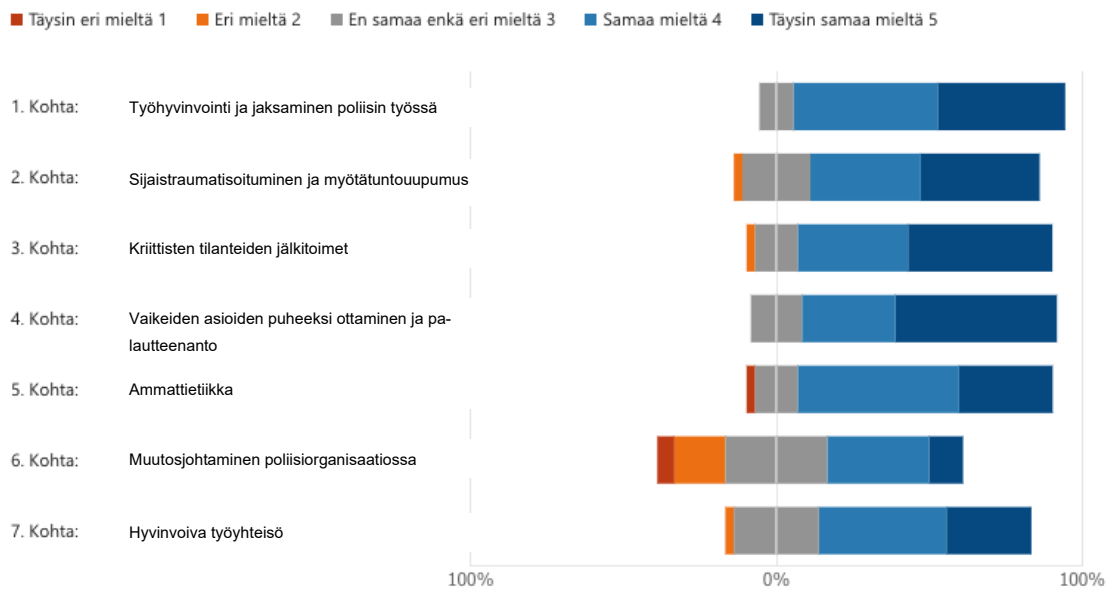
Vastaajista 5 % oli täysin eri mieltä, 25 % oli erimieltä, 36 % ei ollut samaa eikä eri mieltä, 31 % oli samaa mieltä ja 3 % täysin samaa mieltä.

Kuvio 10. Kyselyyn osallistuneiden vastaukset kysymykseen: ”Työhyvinvoinnilla on yhteys kriittisten tilanteiden hallitsemisessa?”



Vastaajien mielestä työhyvinvoinnilla on yhteys kriittisten tilanteidenhallitsemisessä. Vastaajista 3 % vastasi ei samaa eikä eri mieltä, 44 % samaa mieltä ja 53 % täysin samaa mieltä.

Kuvio 11. Kyselyyn osallistuneiden vastaukset kysymykseen: ”Poliisitoiminnan suunnittelu ja johtamisen perusteet kurssilla opetetaan seuraavia asioita. Olisiko mielestäsi näitä asioita pitänyt käydä läpi ennen työharjoittelua? Vastaa kohtiin 1–7 alla olevan Likert-asteikkoon.”



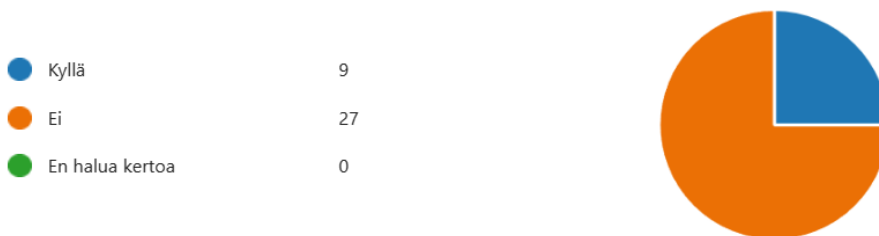
Kysymyksessä pyydettiin opiskelijoita vastaamaan seitsemään kohtaan ja olisiko heidän mielestään poliisitoiminnan suunnittelu ja johtamisen perusteet kurssilla käydä läpi näitä asioita ennen työharjoittelua. Kysymyksen kohtaan 1. työhyvinvointi ja jaksaminen poliisin työssä, vastasi 11 % ei samaa eikä eri mieltä, 47 % samaa mieltä ja 42 % täysin samaa mieltä. Kohta 2. Sijaistraumatisoituminen ja myötätuntouupumus, vastasi 3 % eri mieltä, 22 % ei samaa eikä eri mieltä, 36 % samaa mieltä ja 39 % täysin samaa mieltä. Kysymyksen kohtaan 3. kriittisten tilanteiden jälkitoimet, vastasi 3 % eri mieltä, 14 % ei samaa eikä eri mieltä, 36 % samaa mieltä ja 47 % täysin samaa mieltä. Kysymyksen kohtaan 4. vaikeiden asioiden puheeksi ottaminen ja palautteen anto, vastasi 17 % ei samaa eikä eri mieltä, 31 % samaa mieltä ja 53 % täysin samaa mieltä. Kysymyksen kohtaan 5. ammattietiikka, vastasi 3 % täysin eri mieltä, 14 % ei samaa eikä eri mieltä, 53 % samaa mieltä ja 31 % täysin samaa mieltä. Kysymyksen kohtaan 6. muutosjohtaminen poliisiorganisaatiossa, vastasi 6 % täysin eri mieltä, 17 % eri mieltä, 33 % ei samaa eikä eri mieltä, 33 % samaa mieltä ja 11 % täysin samaa mieltä. Kysymyksen kohtaan 7. hyvinvoiva työyhteisö, vastasi 3 % eri mieltä, 28 % ei samaa eikä eri mieltä, 42 % samaa mieltä ja 28 % täysin samaa mieltä.

Kuvio 12. Kyselyyn osallistuneiden vastaukset kysymykseen: ”Oletko tutustunut POHAN määräykseen: Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa (POL-2019-14546)?”



Vastaajista 19 % on tutustunut POHAN määräykseen Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisi-hallinnossa (POL-2019-14546) ja 81 % ei ole tutustunut määräykseen.

Kuvio 13. Kyselyyn osallistuneiden vastaukset kysymykseen: ”Koitko, että koulussa oli jotakin opetusta, minkä jälkeen olisi ollut hyvä käydä opetuksen jälkeen asiat ohjautusti keskustelun muodossa läpi (purkukeskustelu)?”



Vastaajista 25 % vastasi kysymykseen ”kyllä”, eli he kokivat, että koulussa oli jotakin opetusta, jonka jälkeen olisi ollut hyvä käydä opetuksen jälkeen asiat läpi ohjatun keskustelun muodossa (purkukeskustelu) ja 75 % vastasi ”ei”, eli he eivät kokeneet sellaista opetuksen jälkeen tarpeelliseksi. Vastaajilta kysyttiin avoimella kysymyksellä, millaisesta opetuksesta oli kyse, jos he olivat vastanneet kysymykseen ”kyllä”. Annettujen vastausten aiheet olivat: voimankäytön taktiikka harjoitukset ja kuoleman syy ja väkivallan kurssin opetus. Erityisesti näistä vastauksista nousi esille obduktiokäynti Tampereen yliopistollisen sairaalan oikeuslääketieteellisellä ja opetuksessa käytetty materiaali.

Vastaajilta kysyttiin, olivatko he konkreettisesti tietoisia purkukeskusteluista ennen työharjoittelua ja tiesivätkö he, mikä merkitys purkukeskusteluilla on ja milloin sellainen tulisi pitää.

Vastaajista 92 % vastasi, että on tietoinen ja 8 % vastasi, että ei ole tietoinen.

Vastaajilta kysyttiin, olisivatko he uskaltaneet vaatia koulussa opetusmateriaalin takia itselleen purkukeskustelua tilanteen niin vaatiessa. Vastaajista 3 % ei halunnut kertoa asiasta. Vastaajista 30 % oli sitä mieltä, että ei uskaltaisi ja 67 % oli sitä mieltä, että uskaltaisi pyytää tilanteen niin vaatiessa.

Vastaajilta kysyttiin myös, että olisivatko he työharjoittelussa uskaltaneet vaatia itselleen purkukeskustelua tilanteen niin vaatiessa, sen opetuksen ja tiedon perusteella, mitä koulussa annettiin. Vastaajista 14 % oli sitä mieltä, että ei uskaltaisi ja 86 % oli sitä mieltä, että uskaltaisi vaatia työharjoittelussa.

Vastaajilta kysyttiin, onko purkukeskusteluista heidän mielestään hyötyä. Vastaajista 3 % vastasi, että ei halua kertoa ja 97 % vastasi kyllä, purkukeskusteluista on hyötyä. Vastaajilta kysyttiin, kokivatko he, että heillä olisi riittävät valmiudet käsitellä kriittisiä tilanteita ennen, kuin niille altistui työharjoittelun aikana. Vastaajista 8 % oli sitä mieltä, että ei ollut riittäviä valmiuksia ja 92 % oli sitä mieltä, että oli riittävät valmiudet.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kyselyyn vastanneet AMK20221 toteutuksessa olleet opiskelijat vastasivat kysymykseen, onko opiskelijoiden mielestä poliisi (AMK) perustutkinnon aikana heidän mielestään käsitelty tarpeeksi työhyvinvointia ja työssä jaksamista ennen työharjoittelua. Opiskelijoista 30 % oli sitä mieltä, että ennen työharjoittelua ei ole käsitelty riittävästi työhyvinvointia ja työssäjaksamista, 36 % ei ottanut kantaa puolesta eikä vastaan ja 34 % oli sitä mieltä, että opetus oli ollut riittävä. Vastaajista 92 % vastasi ”kyllä” kysymykseen olivatko he konkreettisesti tietoisia purkukeskusteluista ennen työharjoittelua ja tiesivätkö he, mikä merkitys purkukeskustelulla on ja milloin sellainen tulisi pitää.

Kyselyn vastausten perusteella suurin osa, eli 92 % koki omaavansa riittävät valmiudet käsitellä kriittisiä tilanteita ennen kuin niille altistui työharjoittelun aikana. Opiskelijoista 8 % koki, että heillä ei ollut riittäviä valmiuksia. Vastaajista 86 % koki, että olisi koulussa annetun opetuksen ja tiedon perusteella uskaltanut vaatia työharjoittelussa itselleen purkukeskustelua tilanteen niin vaatiessa. Kun taas 14 % koki, että ei olisi koulussa annetun opetuksen tiedon perusteella uskaltanut vaatia purkukeskustelua.

Vastausten perusteella vastaajat ovat yhtä mieltä siitä, että henkilökohtaiset valmiudet vaikuttavat kriittisten tilanteiden hallintaan ja stressinsietokyvyllä on yhteys kriittisten tilanteiden hallitsemisessa. Vastaajista 89 % koki, että heillä on hyvä stressinsietokyky ja 11 % ei osaa sanoa onko heillä hyvä stressinsietokyky vai ei.

Vastaajista 42 % koki, että ovat mielestään saaneet riittävästi tietoa resilienssistä ja sen merkityksestä ja 14 % vastaajista taas koki, ettei ole saanut riittävästi tietoa. Loput 44 % ei osannut sanoa olivatko he saaneet riittävästi tietoa resilienssistä ja sen merkityksestä. Vastaajista 89 % oli samaa mieltä, että resilienssillä on yhteys kriittisten tilanteiden hallitsemisessa ja niistä palautumisessa ja 11 % vastaajista ei osannut sanoa, onko resilienssillä yhteys kriittisten tilanteiden hallitsemisessa ja niistä palautumisessa.

Kyselyn avoimista vastauksista selvisi, että opetuksessa käytettävien oikeiden väkivaltarikostutkinnan kuvamateriaali oli tähän kysymykseen vastanneiden mielestä traumatisoivaa ja opettajan olisi pitänyt huomioida tämä paremmin opetuksessa. Vastauksissa toistui useammalla vastaajalla se, että koulutuksen aikaisen obduktiovierailun, kuolemaa ja väkivaltamateriaalia sisältävien luentojen sekä voimankäytön taktisten harjoitteiden, jossa aseiden käyttöä edellytettiin nopealla päätöksellä, jälkeen olisi toivottavaa pitää purkukeskustelu. Vähintään olisi toivottu opetusmielessä sellainen järjestettäväksi.

Tutkimuksen pääkysymys on sama kuin tutkimuksen otsikko eli ”Poliisi (AMK) -tutkintoa suorittavien opiskelijoiden kokemus kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta.” Vastaajia pyydettiin antamaan arvosana asteikolla 1–10 Poliisiammattikorkeakoulun Poliisi (AMK) -tutkinnon kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta. Vastaajien antama keskiarvo on 6,33. Annetut arvosanat jakautuivat välille 3–10. Vastaajat ovat vastanneen pääsääntöisesti positiivisesti kyselyn kysymyksiin mistä on herännyt ajatus siitä, että onko kysymykset ymmärretty oikein vai eikö vastaaja vain tiedosta kysymysten asettelua. Tulos 6,33 kertoo hyvin siitä, että kriittisiin tilanteisiin valmistavaa opetusta sekä opetusta, joka vahvasti liittyy siihen, voisi tehostaa.

7 POHDINTA

Kartoitimme aihepiirin aikaisempia tutkimuksia ja huomasimme, että resilienssiin, työhyvinvointiin, stressihallintaan, purkukeskusteluihin, kehomielitilan säätelyyn (PREP), on tehty jo monia opinnäytetöitä. Aihe selkeästi kiinnostaa edelleen ja on kiinnostanut opiskelijoita aiemmin. Myös tästä syystä ja kyselyn perusteella näemme, että poliisiammattikorkeakoulun pitäisi opettaa aiheista enemmän. Nyt näihin aiheisiin syventyminen jää opiskelijoiden oman mielenkiinnon varaan. Opinnäytetöitä pääsee lukemaan poliisiammattikorkeakoulun kirjastosta ja Theseuksesta mutta se ei kuitenkaan ole sama asia kuin, jos Poliisiammattikorkeakoulun opetuksessa olisi näihin aiheisiin paneuduttu syvällisemmin.

Kyselymme ehkä merkittävin tulos yksittäisestä kysymyksestä, oli kysymys, jossa pyydettiin vastaajia antamaan mielipiteensä olisiko heidän mielestään poliisitoiminnan suunnittelu ja johtamisen perusteet kurssi pitänyt olla ennen työharjoittelua. Tämä kyseinen kurssi on sisältöltään pitkälti sama kuin työmme teoriaosuus ja koko työmme ajatus. Vastaajien mielestä kaikki aihealueet olisivat olleet sellaisia, joita olisi pitänyt sisällyttää opetukseen ennen työharjoittelua. Alla on listattu kurssin aihealueita ja miten iso osa vastaajista prosentteina olisi halunnut näitä aiheita opetettavan ennen työharjoittelun aloitusta:

1. työhyvinvointi ja jaksaminen poliisin työssä (89 %)
2. sijaistraumatisoituminen ja myötätuntouupumus (75 %)
3. kriittisten tilanteiden jälkitoimet (83 %),
4. vaikeiden asioiden puheeksi ottaminen ja palautteen anto (84 %)
5. ammattietiikka (84 %)
6. muutosjohtaminen poliisiorganisaatiossa (44 %)
7. hyvinvoiva työyhteisö (70 %)

Opiskelijoista suurin osa olisi halunnut saada aiheista opetusta ennen työharjoittelua. Opetussuunnitelman mukaan nämä aihealueet ovat työharjoittelujakson jälkeen. Näiden seitsemän kohdan vastausten perusteella voisi päätellä niiden edustavan mielipidettä siitä, että kyseinen kurssi olisi pitänyt järjestää ennen työharjoittelua. Ainoa poikkeus listassa on muutosjohtaminen poliisiorganisaatiossa, jota yli puolet vastaajista ei kokenut tätä aihealuetta yhtä lailla merkittäväksi kuin muita.

Kyselyssä pyydettiin vastaajilta mielipide mitä asioita he olisivat halunneet osata ennen selaista opetusta, jossa altistuu traumatisoivalle materiaalille ja ennen työharjoittelua. Tässä kohtaa puhutaan kriittisen tilanteen kohtaamisesta ja millä keinoilla niihin voi valmistautua.

Kuten Rantaeskola kirjoittaa, että traumatisoivien tilanteiden tyypillisiä piirteitä ovat ennustamattomuus, sattumanvaraisuus, kontrollin ja hallinnan tunteen puute ja valmistautumisen puute (Rantaeskola, ym. 2015, 171). Osa vastaajista koki, että opetuksen sisältö oli tätä kaikkea edellä mainittua ja siihen he olisivat halunneet saada keinoja käsitellä kokemaansa. Vastaukset ovat vastaajien asettamassa tärkeysjärjestyksessä, he olisivat halunneet omata osaamista: stressireaktiosta, henkisestä ja fyysisestä työkunnosta, henkilökohtaisista stressimekanismeista, voimankäytön stressinhallinta (PREP), resilienssin merkityksestä, fyysisestä toimintakyvystä, työhyvinvoinnista ja jaksamisesta poliisityössä, työyhteisötaitoja ja tietoa posttraumatyöpajoista.

Vastaukset osoittavat sen, että vastaajilla on ymmärrys siitä, mitä olisi hyvä osata ennen traumatisoivalle materiaalille altistumista opetuksessa. Opiskelijoiden mielestä tärkeimpiä seikkoja, jotka pitää ymmärtää ja hallita ovat:

1. stressireaktiot
2. henkisen ja fyysisen työkunnon merkitys
3. henkilökohtaiset stressimekanismit
4. voimankäytön stressinhallinta (PREP)
5. resilienssin merkitys

Nämä kohdat pätevät myös työharjoittelun osalta. Näiden taitojen avulla opiskelija pystyisi jo työharjoittelun aikana paremmin tarkkailemaan omaa stressitasoa ja vaikuttamaan siihen ajoissa, ennen kuin se kumuloituu. Vaikka haastavat ja kriittiset tilanteet kuuluvat poliisin työhön, niin tavanomaisia ne eivät ole kenellekään ja niiden aiheuttama stressi täytyy pystyä purkamaan (Rantaeskola, ym. 2015, 170). Kaikkia näitä aihealueita on nyt jo sisällytetty opetussuunnitelmaan, mutta niiden järjestys tämän tutkimuksen tulosten perusteella voisi olla toinen. Mielestämme tämä lisäisi opiskelijoiden työhyvinvointia siksi, että näin kuormitustekijät otettaisiin huomioon ja niitä pyrittäisiin vähentämään opettamalla keinoja kriittisten tilanteiden varalle, joita opiskelija kohtaa jo opiskeluaikana. Työhyvinvointi on yksilön selviytymistä työtehtävistä, mihin vaikuttavat hänen oma fyysinen ja sosiaalinen kunto, yhteisön toimivuus sekä työ- tai opiskeluympäristön eri tekijät (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 17). Rantaeskola kirjoittaakin, että työssä koettujen tilanteiden stressin tunne tulee silloin, kun olosuhdetekijä eli stressitekijä ja persoonallisuustekijä ovat epätasapainossa toisiinsa nähden (Rantaeskola, ym. 2015, 171). Laki poliisiammattikorkeakoulusta 1164/2013 35 § mukaan opiskelijoilla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön ja Poliisi (AMK) -tutkinnon opiskelija opas 2022–

2024 mukaan jokaisella opiskelijalla on oikeus hyvinvointia tukevaan opiskeluun ilman terveyttä heikentäviä tekijöitä. Näistä näkökulmista katsoen, näiden aihealueiden opetus ennen työharjoittelua tukee poliisiopiskelijan henkistä hyvinvointia työuran alkumetreiltä lähtien.

Tutkimuksella saatiin osittain toivottu tulos. Vastauksista voi päätellä koulun tarjoaman kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta annetun keskiarvon 6,33 perusteella, että opetuksessa on vastaajien mielestä kehitettävää. Vastaajat vastasivat pääsääntöisesti positiivisesti kyselyn kysymyksiin, mikä on hyvä asia, mutta mistä heräsi ajatus siitä, että onko kysymykset ymmärretty oikein. Myös kysymysten asettelu on voinut olla vaikeasti ymmärrettävä.

Tarkastelimme kyselyn vastauksia myös ikäluokkien näkökulmasta keskenään. Oletimme, että ikä ja sukupuoli olisivat vaikuttaneet vastauksiin radikaalimmin. Oletimme, että 24-vuotiaiden ja nuorempien vastaajien vastauksista olisi ollut huomattavissa, että he pitävät tärkeämpänä voimankäyttöön liittyvää koulutusta kuin vanhemmat. Näin ei kuitenkaan ollut, vaan vastaajat iästä ja sukupuolesta riippumatta vastasivat hajanaisesti. Tuloksista ei selvästi pysty sanomaan, että jokin ikäryhmä olisi vastannut selkeästi eri tavalla, kuin jokin toinen ikäryhmä.

Kysymykseen, koetko, että koulussa oli jotain opetusta, minkä jälkeen olisi ollut hyvä käydä opetuksen jälkeen asiat ohjatusti keskustelun muodossa läpi? Kysymykseen vastasi ”ei” 27 vastaajaa, joista oli 19 miehiä ja naisia 8. Kysymykseen vastasi ”kyllä” 4 miestä ja 5 naista. Niistä vastaajista, jotka vastasivat kysymykseen ”ei” 12 oli 24 vuotta tai nuorempia, 8 oli 25–30 vuotta ja 7 oli yli 30 vuotta. Alle 24 vuotta tai nuoremmat ryhmä vastasi enemmän ”ei” kuin ”kyllä”. Mielestämme tämä osoittaa sen, että nuoremmat ja erityisesti miehet, eivät kokeneet tarvitsevansa ohjattua keskustelua traumatisoivan opetuksen jälkeen. Tämä on mielestämme huolestuttava tulos, koska Turusen (2020) mukaan yksittäinenkin rankka kertomus tai kuvamateriaalinen näkeminen, voi aiheuttaa sijaistraumatisoitumisen. Mielestämme tässä kohtaa opettajan olisi toimittava poliisihallituksen määräyksen POL-2019-14546 kriittisten tilanteiden jälkitoimet mukaisesti. Näemme, että opettaja on samalla tavalla vastuussa opiskelijoista kuin työnantaja työntekijöistä. Laki poliisiammattikorkeakoulusta 1164/2013 35 § mukaan opiskelijoilla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön ja Poliisi (AMK) -tutkinon opiskelija oppaan mukaan jokaisella on oikeus opiskella hyvinvointia tukevassa yhteisössä ilman terveyttä ja turvallisuutta heikentäviä tekijöitä (POL-2019-65754, 12).

Avoimien vastausten perusteella vastaajilta löytyi hyviä näkökulmia ja palautetta kriittisiin tilanteisiin valmistavan opetuksen suhteen. Yksittäisistä vastauksista nousi esiin muun muassa se, että kriittisiin tilanteisiin valmistava opetus oli hyvin pinnallista siihen nähden kuinka

rajuihin tilanteisiin jo työharjoittelun alussa opiskelija voi joutua. Opetuksen toivottaisiin valmistavan paremmin asioihin ja tilanteisiin, joita poliisin työssä voi kohdata. Muun muassa toivottiin lisätietoja, mistä voi hakea apua ja ohjausta, jos kokee jonkin tilanteen kuormittavaksi. Vastauksista nousee esiin myös se, että poliisiammattikorkeakoulun opetukselta toivottiin enemmän paneutumista henkilökohtaiseen resilienssiin, keho-mieli yhteyteen ja siihen, kuinka yksilötasolla voi käsitellä ja purkaa opiskelijoiden opetuksessa kokemia kuormittavia asioita. Kuten Saari kirjoittaa kirjassaan, kuinka defusing menetelmä on kehitetty Jeffrey Mitchellin toimesta lähinnä poliisia, pelastushenkilöstöä ja sairaaloiden poliklinikkahenkilökuntaa varten. Edellä mainituissa ammateissa altistuu runsaasti traumaattisille tilanteille, jotka tulee välittömästi purkaa tilanteen jälkeen. (Saari 2003, 149.)

Kyselyn kohdassa 14 pyydettiin vastaajia valitsemaan ne kurssit, jotka vastaajan mielestä liittyvät jollakin tapaa resilienssitaitojen oppimiseen ja vastaaja pystyi valitsemaan viidestä vaihtoehdosta useamman. Vaihtoehtoina oli liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky, voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat, poliisitoiminnan suunnittelu ja johtaminen, esitutkinta ja väkivalta ja kuolemansyy. Vastauksien perusteella liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky sekä voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat ovat vastaajien mielestä selvästi sellaisia kursseja, joilla oppii resilienssitaitoja. Liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky oli valittu 28 kertaa ja voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat 35 kertaa. Esitutkinnan opetuksessa ja väkivalta ja kuoleman syy opetuksessa ei opeteta resilienssitaitoja. Niillä kursseilla altistuu todennäköisesti kriittiselle materiaalille. Tästä huolimatta 28 vastaajaa oli valinnut väkivalta ja kuoleman syy kurssin ja 11 esitutkinnan kurssin yhtenä vaihtoehtonaan. Tästä herää ajatus, että onko kysymys ymmärretty oikein vai eikö kysyttyä asiaa oikeasti ymmärretty.

Kyselyyn vastaajista vähän yli puolet kokevat, että ei ole saanut koulun aikana riittävästi tietoa resilienssistä ja sen merkityksestä. Resilienssi on palautumista, stressinsietokykyä, yllättävistä tilanteista selviytymistä ja muutoskyvykkyyttä (Sivén & Tuominen, 2023). Vastaajista kuitenkin suurin osa kokee, että resilienssillä on yhteys kriittisten tilanteiden hallitsemisessa ja niistä palautumisessa. Vastauksista on siis havaittavissa, että vastaajilla on ymmärrystä resilienssin merkityksestä kriittisten tilanteiden hallintaan ja niistä palautumiseen, mutta he eivät ole saaneet mielestään siitä riittävästi tietoa. Gustafsberg kirjoittaaakin, että resilienssiä voidaan oppia ja kehittää yksilötasolla lisäämällä sietokykyä. Resilienssi on tärkeää poliisin ammatissa ja siitä tulisi ammentaa tietoa opiskelijoille, sillä se on kykyä säilyttää toimintakyky ja palautua stressaavista kokemuksista. (Gustafsberg 2018, 46, 99.)

Tulosten perusteella suurin osa vastaajista kokee, että heillä on hyvä stressinsietokyky ja kaikki vastaajista ovat sitä mieltä, että henkilökohtaiset valmiudet vaikuttavat kriittisten tilanteiden hallintaan. Stressinsietokyky on osa resilienssiä ja se on myös taito, jota voi opetella. Stressinsietokykyä voi parantaa säännöllisellä liikunnalla, mindfulness harjoituksilla, rentoutumisella ja terveellisillä elämäntavoilla, jolloin taas unenlaatu paranee ja stressinsietokyky lisääntyy (Finla työterveys, 2024). Stressinsietoikkuna kuvaa henkilön optimaalista vireystilaa sekä henkisen kuormituksen määrää, jonka sisällä ihminen kykenee toimimaan tehokkaasti ja jaksamaan hyvin. (Finla työterveys, 2024.) Vastaajien mielestä hyvä stressinsietokyky auttaa kriittisten tilanteiden hallitsemisessa. Vastaajista pieni osa ei osaa sanoa onko heillä hyvä stressinsietokyky vai ei. Ojalan mukaan hyvät itsesäätelytaidot, joihin stressinsietokyky kuuluu auttaa palaamaan tehokkaammin takaisin optimaaliseen vireystilaan (Ojala, 2020).

Vastaajista suurin osa on vastannut ”kyllä” kysymykseen olivatko he konkreettisesti tietoisia purkukeskusteluista ennen työharjoittelua ja tiesivätkö he, mikä merkitys purkukeskustelulla on ja milloin sellainen tulisi pitää. Poliisihallituksen määräyksen POL-2019-14546 kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa mukaan kriittinen tilanne poliisityössä on työntekijän työssä kohtaama poikkeuksellinen tapahtuma, joka voi aiheuttaa terveyttä haittaavia stressitekijöitä. Eli olosuhdetekijät ja persoonallisuustekijät eivät ole tasapainossa, jolloin stressin tunne lisääntyy (Rantaeskola, ym. 2015, 171). Nämä edellä mainitut seikat aiheuttavat tarpeen purkukeskustelulle. Vastaajista muutama koki, että ei olisi uskaltanut vaatia työharjoittelussa purkukeskustelua tilanteen niin vaatiessa, sen tiedon perusteella mitä koulussa annettiin. Tähän tulisi saada muutos aikaiseksi. Työharjoittelun aikana, niin kuin töissä jo virassa olevilla poliiseilla on yhtäläiset mahdollisuudet joutua kriittisen tai traumatisoiviin tilanteisiin. Näissä tilanteissa olisi tärkeätä, että kriittiseen tilanteeseen joutuneella olisi tietämystä ja ymmärrystä mahdollisesta purkukeskustelun tarpeesta ja miten prosessi käynnistetään. Ja myös niissä tapauksissa, joissa esihenkilö ei ymmärrä purkukeskustelun tarvetta tilanteen jälkeen, sellainen kykenee itse itselleen vaatimaan.

Olisi tärkeää, että poliisiammattikorkeakoulun Poliisi (AMK) -tutkinnon sisältö järjestettäisiin siten, että tutkimuksessa käsitellyt seikat otettaisiin huomioon ja tuleville opiskelijoille tarjottaisiin kaikin puolin turvallinen opiskeluympäristö ja taidot kohdata kriittiset tilanteet jo opiskeluaikana. Tällöin heillä olisi myös työharjoittelun aikana osaaminen näiden tilanteiden varalta.

Jatkotutkimusehdotuksina meillä on, että samanlainen tutkimus suoritettaisiin silloin, kun Poliisiammattikorkeakoululle on saatu uusi opetussuunnitelma voimaan. Toisena ehdotuksena

on, että opiskelijoilta selvitetäisiin opiskelujen varhaisessa vaiheessa ja työharjoittelun jälkeisen koulun lopussa heidän ymmärrystään kriittisten tilanteiden jälkihoitoa kohtaan. Olisi mielenkiintoista saada selville, että muuttuuko ymmärrys työharjoittelun aikana ja kuinka paljon, sekä mikä siihen vaikuttaa. Toiveenamme on, että joku tekisi samanlaisen tutkimuksen uudestaan.

Alla eräs yksittäinen vastaus, joka kuvaa mielestämme, sitä mitä osaamista poliisityössä tarvitaan

”Enemmän stressinhallintakeinojen opetusta, koska sitä tarvitaan! Tällä hetkellä sitä on todella vähän.”

7.1 Itsearviointi

Miettiessämme erikseen omia mahdollisia opinnäytetyön aiheita, oli aiheen valinta haastavaa. Keskinäisten keskustelujen ja pohdintojen seurauksena päädyimme tähän aihealueeseen. Huomasimme keskusteluja käydessämme, kuinka molemmilla on samat ajatukset, mielipiteet ja mielenkiinnon kohteet aihealueeseen liittyen. Aihe valikoitui lopulta meidän mielenkiintomme ja aiheen ajankohtaisuuden perusteella, sillä Poliisiammattikorkeakoulu on tekemässä uutta opetussuunnitelmaa. Opinnäytetyölle asettamamme aika-arvio on muuttunut matkan varrella useamman kerran työn alun haasteiden vuoksi. Työharjoittelun, vapaa-ajan, opintojen ja yhteisten aikataulujen yhteensovittamisessa oli hieman haasteita läpi koko prosessin.

Tärkeää on valita itselleen tärkeä ja mielenkiintoinen aihe, tässä onnistuimme hyvin, sillä aihe todellakin kiinnostaa meitä. Itselleen mieluisan aiheen löytäminen on myös yksi parhaista tavoista oppia itse aiheista, joita ei muuten tulisi tutkittua yhtä intensiivisesti. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli myös Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukaisesti kehittää ja syventää opiskelijan tietoja ja taitoja. Tämä tavoite toteutui meidän kohdalamme. Syvensimme tietoa tutustumalla aiheeseemme liittyvään kirjallisuuteen. Tutkimuksen toteutus ja kirjoitus prosessi sekä kyselyn luominen ja vastausten purkaminen kehittivät meidän taitojamme luoda tutkimus alusta loppuun saakka. Myös uuden tiedon tuottaminen omalle alalle on mainittu ohjeessa. Koemme valitsemamme aiheen tärkeäksi Poliisiammattikorkeakoululle ja poliisille, tämä on perusteltu tarkemmin johdannossa.

Teimme pilottikyselyn toiselle kurssille, sillä meillä ei ollut vielä tutkimuslupaa ja halusimme katsoa, miten hyvin kyselymme toimii. Pilottikyselyyn saimme paljon vastauksia ja hyviä selaisiasia. Huomasimme kuitenkin, että kyselyssä oli muutamia ylimääräisiä kysymyksiä ja jotkin

kysymykset olimme muotoilleet huonosti. Havaitsemiamme kehityskohteita paransimme viralliseen kyselyyn. Työn virallinen kysely oli pilottikyselystä huolimatta hieman puutteellinen ja tästä syystä jouduimme pohtimaan, että pystymmekö tosiasiallisesti vastaamaan määrittelemiimme tutkimuskysymyksiin kyselyn vastausten perusteella.

Tutkimuskysymyksiä olisi pitänyt alussa tarkastella ja pohtia tarkemmin. Matkan varrella huomasimme niissä vikoja, kun ei ollut enää mahdollista muuttaa niitä. Jälkikäteen tarkasteltuna meillä oli alusta alkaen tutkimuskysymys mihin lähdimme hakemaan vastausta "Miten Poliisi (AMK) opiskelijat kokevat Poliisiammattikorkeakoulun kriittisiin tilanteisiin valmistavan opetuksen". Opinnäyteprosessimme on jakaantunut pitkälle aikavälille, mikä on ollut selkeästi haaste tutkimuksen toteutuksen kannalta. Kun aloitimme opinnäytetyön suunnittelun meillä, oli hieman eri käsitys siitä, mitä haluamme selvittää. Työn edetessä emme tarkastelleet tarkemmin meidän tutkimuskysymyksiämme ja laitoimme ne sellaisenaan tutkimuslupahakemuksen mukaan. Meillä oli hyvä ajatus siitä, mitä haluamme selvittää ja saada tietää ja mikä meitä kiinnostaa, mutta jätimme tutkimuskysymysten tarkkailun hieman liian taka-alalle kyselyn luonti vaiheessa. Varsinainen tutkimuskysymyksemme jäi työn nimeksi ja työohjauksessa esille nostettiin kolme tutkimuskysymystä, jotka tosiasiallisesti olivat vaihtoehtoisia päätutkimuskysymyksiä työllemme. Nämä jäivät elämään tutkimuskysymyksinä ja niiden pohjalta työ toteutettiin. Tämä osaltaan vaikeutti työn tekemistä koska näkökulmia oli kolme. Opinnäytetyö on kuitenkin myös oppimisprosessi ja molemmat jatkossa varmasti muistamme nämä edellä mainitut huomiot, jotka aiheuttivat hieman hankaluuksia työn tekovaiheessa.

7.2 Työn luotettavuus ja eettisyys

Ihmisen kokemia kokemuksia on hankala mitata. Kokemukset eivät ole välttämättä yksiselitteisiä tai sellaisia, joihin voi vastata kyllä tai ei. Kriittinen tilanne ja kokemukset koetaan yksilöllisesti, eikä niitä voi yksiselitteisesti lokeroida tai mitata. Kriittiseen tilanteeseen ja varsinkin ihmisen kokemukseen kriittisestä tilanteesta sisältyy paljon asioita persoonasta lähtien ja siitä, kuinka asioita koetaan. Joten luotettavuuden kannalta tulee myös pohtia, kuinka vastaajan persoona, valmiudet ja aikaisempi elämäkokemus vaikuttavat tuloksiin. Tutkimusprosessi toteutettiin tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti huolellisesti, tarkasti, rehellisesti ja tutkittavien anonymiteettiä säilyttäen. Aiheita ei ole lähestytty vain löytääksemme tiettyyn ajattelutapaan sopivia vastauksia.

Tutkimukseen osallistui 36 opiskelijaa kurssin 63 opiskelijasta Poliisi (AMK) -tutkinnon 20221 kurssin toteutuksesta. Kyselyyn vastasi hieman yli puolet kurssin opiskelijoista. Otos ei ole

kaikkien opiskelijoiden kokemukset kattava. Tämä ei kuitenkaan heikennä tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksessa on tärkeää, että siitä ilmenee lähteet. Tekijänoikeuslaki muun muassa ohjaa sitä, että tutkimuksessa on mainittava kenen ajatus, idea tai johtopäätös on kyseessä. Tutkimuksessa tulee eettisestä näkökulmasta huomioida, että työ tehdään itse.

Tutkimuslomake suunniteltiin siten, että se on vastaajalle mahdollisimman helppokäyttöinen. Tutkimuslomakkeeseen sisällytettiin monivalintakysymyksiä, joiden vastausvaihtoehdot oli annettu ennalta, Likertin -asteikon mukaisia kysymyksiä, kyllä/ei kysymyksiä sekä kaksi avointa kysymystä. Tutkimuksessamme käsiteltävät henkilötiedot olivat sellaisia, joista henkilö voidaan välillisesti tunnistaa. Tutkimuksessa kysyttiin muun muassa ikää, sukupuolta, lapsien määrää, koulutustasoa, työkokemusta ja harrastaako liikuntaa. Näiden kysymyksiä vastauksia tarvitsimme kyselyn analysointiin, sillä meitä kiinnosti vaikuttavatko vastaajan taustat ja sen hetkinen elämäntilanne vastausten laatuun ja ajatukseen tutkittavan asian suhteen. Kyselyssä oli 28 kysymystä ja kyselyn arvioitu vastausaika oli 10–15 minuuttia. Kysely toteutettiin Microsoft Forms -lomakkeella ja vastauksia käsiteltiin molempien tietokoneilla. Vastauksia käsiteltiin myös Excel -taulukolla, jonka Forms oli luonut kyselyn vastausten perusteella automaattisesti. Käsittelyn ja analyysin kirjoittamisen jälkeen vastaukset hävitettiin tuhoamalla kysely ja sen tulokset tietokoneen tiedostoista ja Forms -sovelluksen tiedostoista.

Tutkittaville kerrottiin saatekirjeellä, että tutkimukseen osallistuminen ja myös kaikkiin tutkimuksen yksittäisiin kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista ja kyselyn voi halutessaan keskeyttää. Kyselyn ensimmäinen kysymys oli suostumuskysymys tutkimukseen osallistumisesta, johon oli pakko vasta päästäkseen kyselyssä eteenpäin. Vastausvaihtoehto oli kyllä. Kesken jätetyt kyselylomakkeet katsottiin keskeytetyiksi, eli tutkittava ei suostu kyselyyn, vaikka hän olisi suostumukseen vastannut alussa kyllä. Lomaketutkimuksen saatekirje on liitteenä hakemuksen lopussa.

Meitä oli kaksi työskentelemässä tämän tutkimuksen parissa, mikä vaikuttaa omalla tavallaan lopputulokseen. Täytyi tarkastella, että ei olla kirjoitettu samoista asioista ja tekstin ilmaisu täytyi saada samanlaiseksi kirjoittajasta huolimatta. Onnistuimme tutkimuksen kuorman jakamisessa hyvin. Ahokas teki enemmän alkuvaiheessa suunnitelmaa ja hahmotteli kyselyä, Kolkkanen hahmotteli teoriapohjaa. Kyselyn sisältö tehtiin yhdessä ja kyselyn jälkeen työstimme työtä yhdessä etäyhteydellä. Yhteistyö antoi loistavan mahdollisuuden pohtia asioita yhdessä ja se oli todella opettavaista ja näin oivalsimme molemmat asioita uusista näkökulmista.

7.3 Yhteenveto

Vastaajilta kysyttiin, että oliko koulussa jotakin opetusta, minkä jälkeen olisi ollut hyvä käydä opetuksen jälkeen asiat ohjatun purkukeskustelun muodossa läpi, johon 75 % vastasi ”ei” ja 25 % vastasi ”kyllä”. Eli joka neljäs on kokenut tarvitsevansa tukea. Näistä myöntävästi vastanneista 22 % oli kertonut millaisesta opetuksesta tai opetustilaisuudesta, oli ollut kyse, jonka jälkeen he olisivat halunneet keskustella kokemuksistaan ohjatusti. Näistä vastauksista nousee esille obduktiokäynti, väkivalta ja kuolemansyyn opetus sekä voimankäytön taktiset harjoitukset, joiden jälkeen vastaajat ovat kokeneet tarvitsevansa ohjattua purkukeskustelua. Viiden vastaajan vastauksesta nousee esille, että obduktio käynnin jälkeen he olisivat tarvineet keskusteluapua. Vastaajista 33 % on vastannut ”ei”, kysymykseen kokevatko he, että olisivat uskaltaneet vaatia koulussa opetusmateriaalin takia itselleen purkukeskustelua tilanteen niin vaatiessa vaikka lähes kaikki vastaajista 97 % on ollut sitä mieltä, että purkukeskusteluista on hyötyä.

Vastaajilta kysyttiin ovatko he tutustuneet POHAN määräykseen: Kriittisten tilanteiden jälki-toimet poliisihallinnossa (POL-2019-14546), johon 81 % vastaajista vastasi kieltävästi”. Vastausten perusteella opiskelijat kokevat tarpeelliseksi, että opetuksessa otettaisiin jo ennen työharjoittelua huomioon seuraavat aihealueet: stressireaktiot, henkisen ja fyysisen työkyvön merkitys, henkilökohtaiset stressimekanismit, voimankäytön stressinhallinta (PREP) ja resilienssin merkitys. Työharjoittelun aikana harjoittelija joutuu kohtaamaan samoja asioita kuin jo valmistuneet poliisimiehet, joilla todennäköisesti on osaaminen kohdata ja käsitellä kriittisiä tilanteita.

Vastausten perusteella opiskelijat olisivat halunneet, että poliisitoiminnan suunnittelu ja johtamisen perusteet kurssi olisi ollut ennen työharjoittelua. Kurssisisältö koetaan merkitykselliseksi työhyvinvoinnin ymmärtämisen kannalta ja siitä olisi haluttu opetusta ennen työharjoittelua. Kriittisten tilanteiden hallitsemiseen vaikuttaa resilienssi ja resilienssiin vaikuttaa henkinen ja fyysinen hyvinvointi, mikä luo pohjaa hyvälle stressinsietokyvylle. Vastausten perusteella yli hieman yli kolmas osa vastasi saaneensa riittävästi tietoa resilienssistä ja sen merkityksestä ja lähes kaikki kokevat, että heillä on hyvä stressinsietokyky.

Vastaajien antama arvosana Poliisiammattikorkeakoulun kriittisiintilanteisiin valmistavasta opetuksesta asteikolla 1–10 oli 6,33.

LÄHTEET

Andersen, J. P. & Gustafsberg, H. A.: Training Methods to Improve police of Force Decision Making: A Randomized Controlled Trial. Luettavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244016638708> (luettu 11.3.2024)

Copes, H. 2005. Policing and stress. Pearson Prentice Hall. New Jersey, Yhdysvallat.

Everly, G. & Reese, J. 2007. Psychological body armor. Seven Strategic Lessons about Life, Resiliency, and Coping with Stress. for Police, Firefighters, EMS and Public Health Personnel. Ellicott City: Chevron Publishing Corporation.

Finla työterveys 2024. Millainen on sinun stressinsietoikkunasi? Aivojen käyttöopas vireystilan hallintaan. Luettavissa: <https://finla.fi/seo/millainen-on-sinun-stressinsietoikkunasi-aivojen-kayttoopas-vireystilan-hallintaan-2/> (luettu 6.3.2024)

Gustafsberg, H. 2018. Do people get shot because some cops panic. University of Tampere. Suomen Mentoritiimi Oy.

Gustafsberg, H. & Nyman, M. 2015. Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Teoksessa: Toimintakyky turvallisuuden johtamisessa. Aunala, Aki (toim.). Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 2, artikkelikokoelmat No. 16. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Luettavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/116165/Koko%20teos%20Arvoseminaari%20%28kevyt14.10.2015%2Cfinal%29.pdf?sequence=2> (luettu 17.02.2024)

Gustafsberg, H. 2016. Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressihallintaan. Tampereen yliopisto, Turvallisuushallinnon maisteriohjelma. Pro Gradu -työ.

Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98728/GRADU-1458647557.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (luettu 16.02.2024)

Gustafsberg, H. 2014. Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Tallinna. Printon Printing House.

Hansen, A. 2017. Aivovoimaa – Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. First published by Bonnier Fakta. Stockholm. Sweden.

HE 41/2023 vp. HALLITUKSEN ESITYS EDUSKUNNALLE VALTION TALOUSARVIOKSI VUODELLE 2024.

- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9 uudistettu painos. Porvoo. Edita Publishing Oy.
- Kaunisto, J. & Hyyti, J. & Koskelainen, M. & Nieminen, A. 2021: Poliisityön psykologia. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu.
- Klemola, T. 2013. Mindfulness – Tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä. Docendo Oy.
- Koivula, L. 2018. Säästä aivosolujasi, laske kierroksia. Luettavissa: <https://www.aivoliitto.fi/ai-voterveys/mieli/saasta-aivosolujasi-laske-kierroksia#00849a7a> (Luettu 18.02.2024.)
- Laki poliisiammattikorkeakoulusta 1164/2013.
- Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn – Varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Helsinki: WSOY.
- Ojala, T. 2020. Vireystilan tunnistaminen ja säätely. Luettavissa: <https://kehonaarella.fi/2020/04/29/vireystilan-tunnistaminen-ja-saately/>. (luettu 20.2.2024)
- Poliisi (AMK) -tutkinnon opetussuunnitelma. 2020—2022. Poliisiammattikorkeakoulun hallitus hyväksynyt 6.5.2020. Luettavissa <https://web.archive.org/web/20210929200820/https://poliamk.fi/documents/25254699/37709942/Poliisi-amk-opetussuunnitelma.pdf/739255c8-04c2-f693-c381-0128bbe13c09/Poliisi-amk-opetussuunnitelma.pdf?t=1602071169977>. Luettu 1.1.2024.
- Hoffren, A. & Vesterbacka, M. (toim.) 2024. Kun isolla kengällä astuu, jää iso jälki. Kahdeksantoista näkökulmaa poliisin työhön. 6., uudistettu laitos. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu: Grano.
- Poliisihallituksen määräys kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa POL-2019-14546
- Rantaeskola, S. & Hyyti, J. & Kauppila, J. & Koskelainen, M. 2015. Haastavat asiakastilanteet - väkivalta työssä.
- Saari, S. 2003. Kuin salama kirkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Kolmas uudistettu laitos. Keuruu: Otava.
- Seikkula-Leino, J. 2007. Opetussuunnitelmauudistus ja yrittäjyyskastatuksen toteuttaminen. Opetusministeriön julkaisuja 2007:28.

Sivén, S. & Tuominen, T. 2023. Resilienssi hankkeiden TKI-työssä. Luettavissa: <https://blogit.lab.fi/labfocus/resilienssi-hankkeiden-tki-tyossa/> (luettu: 20.2.2023).

Smith, J. & Charles, G. 2013. Leadership resilience – Lessons for Leaders from the Policing Frontline. Routledge. New York.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Työhyvinvointitutkimus Suomessa ja sen painoalueet terveyden ja turvallisuuden näkökulmasta. Helsinki. Luettu 12.2.2024.

Tilastokeskus. Luettavissa: <https://www.stat.fi/meta/kas/frekvenssi.html> (luettu 01.03.2024)

Turunen, T. Lehtiartikkeli "Kun auttaja traumatisoituu", 02.01.2020. Luettavissa: <https://terveydenasialla.com/kun-auttaja-traumatisoituu/> (luettu 20.2.2024)

Vilkko-Riihelä, A., Söderström, W. 1999. Psyhyke – psykologian käsikirja. Helsinki, WSOY.

Virtanen, P. & Sinokki, M. 2014. Hyvinvointia työstä: Työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt. Helsinki, Tietosanoma.

POL-2019-65754. Poliisi (AMK) -tutkinnon opiskelijan opas 2022–2024. Poliisiammattikorkeakoulu

LIITE 1 - KYSELYN SAATEKIRJE JA SUOSTUMUS

Miten koet POLAMK:n opetuksen valmistavan sinut kriittisten tilanteiden varalle?

Tämän opinnäytetyöhön liittyvän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää miten Poliisiammattikorkeakoulun poliisi (AMK) -tutkintoa suorittavat opiskelijat kokevat kriittisiin tilanteisiin valmistavan opetuksen ennen työharjoittelua.

Vastaamalla tähän kyselyyn väittämiin autat meitä selvittämään mikä on AMK 2021 oppilaiden mielipide poliisiammattikorkeakoulun poliisi (AMK) -tutkinnon opetuksen sisällöstä, kun puhutaan kriittisistä tilanteista sekä opetusmateriaalista.

Kyselyssä on 29 kohtaa. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10-15 minuuttia.

Heleri Kolkkanen AMK20214
Nino Ahokas AMK20214

Liite 1 – Kyselyn saatekirje

* Pakollinen

Suostumus



Suostumus osallistua opinnäytetyön kyselytutkimukseen jossa henkilötietojani ei käsitellä.

- Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin keskeyttää tai lopettaa osallistumiseni milloin tahansa esimerkiksi jättämällä kyselyn kesken. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle minkäänlaisia kielteisiä seuraamuksia.

Olen saanut tiedotteen tutkittavalle, jossa on riittävät tiedot tutkimuksesta ja minusta kerättyjen tietojen ja tutkimusaineistojen käsittelystä. Minulta ei kerätä henkilötietoja.

Klikkaamalla "Kyllä" ilmaisen, että olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua tutkimukseen. *

Kyllä

Liite 1 – Suostumus

LIITE 2 - KYSELYLOMAKE

Perustiedot

2. Mikä on sukupuolesi?

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

3. Miten vanha olet?

- 24 vuotta tai nuorempi
- 25-30 vuotta
- 30+
- En halua kertoa

4. Onko sinulla lapsia?

- Kyllä
- Ei
- En halua kertoa

5. Mikä on koulutustasosi? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Ammattitutkinto
- Toisenasteen tutkinto
- Lukio
- Ammattikorkeakoulututkinto
- Kandidaatintutkinto
- Maisterintutkinto
- Tohtorintutkinto
- En halua kertoa
- Muu

6. Kuinka paljon sinulla oli työkokemusta ennen kuin aloitit poliisi (AMK) opinnot poliisiammattikorkeakoulussa?

- Ei ollenkaan
- 1 vuosi
- 1-3 vuotta
- 3-5 vuotta
- 5-10 vuotta
- 10-15 vuotta
- yli 15 vuotta

Liite 2 – Kyselylomake, perustiedot osio

7. Harrastatko säännöllistä liikuntaa?

- Kyllä
- Ei
- En halua kertoa

8. Liikunnalla on merkittävä vaikutus kehon ja mielen hyvinvoinnille?

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	En samaa enkä eri mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin sama mieltä
Lause 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Henkilökohtaiset valmiudet vaikuttavat kriittisten tilanteiden hallintaan.

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	En samaa enkä eri mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin sama mieltä
Vastaus:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 2 – Kyselylomake, perustiedot osio

Stressinsietokyky

Kriittinen tilanne = stressiä aiheuttava tapahtuma, joka ylittää ihmisen tavanomaiset selviytymismekanismit ja sitä voi pitää traumaattisena tapahtumana ihmiselle.

Kriittisten tilanteiden kuvaus:

Opetuksessa kriittinen tilanne saattaa olla yksilölle aidon hätäkeskusnauhan kuuleminen tai kuvamateriaali, jossa on esitetty onnettomuuden tai rikoksen kohteeksi joutunut henkilö. Erityisen järkyttävät tilanteet on kuvattu POHA:n määräyksessä POL-2019-14546 Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa, esimerkiksi lapsi on joutunut väkivallan tai onnettomuuden uhriksi mutta samalla tavalla voi aikuisenkin uhrin asema olla mieltä järkyttävä kriittinen tilanne.

10. Minulla on hyvä stressinsietokyky.

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	En samaa enkä eri mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin sama mieltä
Vastaus:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Stressinsietokyvyllä on yhteys kriittistilanteiden hallitsemisessa.

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	En samaa enkä eri mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin sama mieltä
Vastaus:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 2 – Kyselylomake, stressinsietokyky osio

Resilienssi

Resilienssi=Psyykinen palautumiskyky

Resilienssi tarkoittaa psyykkistä selvytymiskykyä, joustavuutta ja uudelleen orientoitumista. Hyvän resilienssitason saavuttamiseen pitäisi vaalia terveitä elämäntapoja ja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimista. Tähän sisältyy myös stressin purkua esim. liikunnan avulla tai muutoin. Eli, jos elämäntavat ja -hallinta ovat retuperällä, niin resilienssikyky on todennäköisesti heikko ja kriittisten tilanteiden hallinta on huonoa ja niistä palautuminen myös.

12. Olen mielestäni saanut riittävästi tietoa resilienssistä ja sen merkityksestä.

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	En samaa enkä eri mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin sama mieltä
Vastaus:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Resilienssillä on yhteys kriittisten tilanteiden hallitsemisessa ja niistä palautumisessa.

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	En samaa enkä eri mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin sama mieltä
Vastaus:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 2 – Kyselylomake, resilienssi osio

14. Valitse ne kurssit, jotka mielestäsi liittyvät jollain tavalla resilienssitaitojen oppimiseen. Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Liikuntakasvatus ja fyysinen toimintakyky
- Voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat
- Poliisitoiminnan suunnittelu ja johtamisen perusteet
- Esitutkinta
- Väkivalta ja kuolemansyy

Liite 2 – Kyselylomake, resilienssi osio

Työhyvinvoinnin merkitys

15. Poliisi (AMK) perustutkinnon aikana on mielestäni käsitelty tarpeeksi työhyvinvointia ja työssä jaksamista ennen työharjoittelua.

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	En samaa enkä eri mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin sama mieltä
Vastaus:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Työhyvinvoinnilla on yhteys kriittisten tilanteiden hallitsemisessa.

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	En samaa enkä eri mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin sama mieltä
Vastaus:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 2 – Kyselylomake, työhyvinvointi osio

17. Poliisitoiminnan suunnittelu ja johtamisen perusteet kurssilla opetetaan seuraavia asioita. Olisiko mielestäsi näitä asioita pitänyt käydä läpi ennen työharjoittelua? Vastaa kohtiin 1-7 alla olevaan Likert-asteikkoon.

1. Työhyvinvointi ja jaksaminen poliisin työssä
2. Sijaistraumatisoituminen ja myötätuntopuupumus
3. Kriittisten tilanteiden jälkitoimet
4. Vaikeiden asioiden puheeksi ottaminen ja palautteenanto
5. Ammattietiikka
6. Muutosjohtaminen poliisiorganisaatiossa
7. Hyvinvoiva työyhteisö

	Täysin eri mieltä 1	Eri mieltä 2	En samaa enkä eri mieltä 3	Samaa mieltä 4	Täysin sama mieltä
1. Kohta:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kohta:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kohta:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kohta:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kohta:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Kohta:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Kohta:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 2 – Kyselylomake, työhyvinvointi osio

Purkukeskustelut ja niiden merkitys

18. Oletko tutustunut POHAN määräykseen: Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa (POL-2019-14546)?

- Kyllä
- En
- En halu kertoa

19. Koitko, että koulussa oli jotakin opetusta, minkä jälkeen olisi ollut hyvä käydä opetuksen jälkeen asiat ohjatun keskustelun muodossa läpi (purkukeskustelu)?

- Kyllä
- Ei
- En halua kertoa

20. Jos vastasit edelliseen kohtaan "kyllä", niin minkälaisesta opetuksesta on ollut kyse?

Liite 2 – Kyselylomake, purkukeskustelu osio

21. Olitko konkreettisesti tietoinen purkukeskusteluista ennen työharjoittelua ja tiesitkö mikä merkitys purkukeskustelulla on ja milloin sellainen tulisi pitää?

- Kyllä
- En
- En halua kertoa

22. Koetko, että olisit uskaltanut vaatia koulussa opetusmateriaalin takia itsellesi purkukeskustelua tilanteen niin vaatiessa?

- Kyllä
- En
- En halua kertoa

23. Koetko, että olisit uskaltanut vaatia työharjoittelussa itsellesi purkukeskustelua tilanteen niin vaatiessa, sen opetuksen ja tiedon perusteella mitä meille annettiin koulussa.

- Kyllä
- En
- En halua kertoa

24. Onko purkukeskusteluista mielestäsi hyötyä?

- Kyllä
- Ei
- En halua kertoa

Lopuksi

25. Mitä asioita koet, että olisi ollut hyvä osata ennen opetusta, jossa altistuu kriittiselle materiaalille ja ennen työharjoittelua? Aseta nuolilla alla olevat tärkeysjärjestykseen.

Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa (POL-2019-14546).
Voimankäytön stressinhallinta (PREP)
Resilienssin merkitys
Fyysinen toimintakyky
Henkinen ja fyysinen työkuunto
Henkilökohtaiset stressimekanismit
Stressireaktiot
Työhyvinvointi ja jaksaminen poliisityössä
Työyhteisötaidot
Posttraumatyöpajat

26. Koetko, että sinulla oli riittävät valmiudet käsitellä kriittisiä tilanteita ennen kuin niille altistui opetuksessa (obudktio, kuolemansyyn tutkinnan oppitunnit: oikeiden hätäpuhelu nauhoitteiden kuunteleminen oppitunneilla)?

- Kyllä
- En
- En halua kertoa

27. Koetko, että sinulla oli riittävät valmiudet käsitellä kriittisiä tilanteita ennen kuin niille altistui työharjoittelun aikana?

- Kyllä
- En
- En halua kertoa

28. Onko opetuksessa jotain mitä mielestäsi tulisi muuttaa tai kehittää kyselyn aiheisiin liittyen?

29. Minkä arvosanan annan poliisiammattikorkeakoulun kriittisiin tilanteisiin valmistavasta opetuksesta?

- Huonoa, todella paljon parannettava a. ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- Todella hyvää, en muuttaisi mitään

Liite 2 – Kyselylomake, loppuosi