

STRESSINHALLINTA POLIISISSA – VERTAILEVA ANALYYSI POLISIAMMATTIKORKEAKOULUSSA TEHDYISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ

Jussi Koskivainio

3/2018

Tiivistelmä

Tekijät		Tutkinto
Jussi Koskivainio		Poliisi (AMK) / 2015-2
Julkaisun nimi		Julkisuusaste
Stressinhallinnasta tehtyjen opinnäytetöiden vertailu		Julkinen
Ohjaaja		Opinnäytetyön muoto
Mari Koskelainen ja Jaakko Kauppila		Kirjallisuuskatsaus
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa, millaisia stressinhallintaa käsitteleviä AMK-opinnäytetöitä Poliisiammattikorkeakoulussa on tehty, sekä tarkastella niistä saatuja tuloksia.</p> <p>Stressinhallintaa käsittelevissä opinnäytetöissä on käsitelty koetilanteessa koettua stressiä, sekä miten sitä hallitaan. Tämän lisäksi on käsitelty pitkäkestoista stressiä sekä sen hallintaa sekä stressaavan tilanteen jälkeisen purkutilaisuuden toimivuutta. Nämä teemat voidaan tällöin karkeasti jakaa lyhytkestoinen- ja pitkäkestoinen stressi, fyysiset- ja psyykkiset reaktiot.</p> <p>Tulokset osoittivat, että töitä on tehty melko vähän vielä tähän mennessä. Työt ovat tähän mennessä käsitelleet pääasiassa pitkäkestoista stressiä psyykkisten oireiden näkökulmasta. Lisäksi tässä työssä on pohdittu millaisia töitä ja millaisille kohderyhmille tulevaisuudessa kannattaisi tehdä.</p>		
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
30	maaliskuu 2018	Amk2015ONT
<p>Avainsanat</p> <p>opinnäytetyö, PREP, stressinhallinta, poliisi</p>		

SISÄLLYS

1. Johdanto	4
2. Tutkimusmenetelmät	6
3. Analysoitavat opinnäytetyöt.....	13
4. Tutkitut näkökulmat.....	18
5. Havainnot	21
6. Kehittäminen tulevaisuudessa	25
7. Yhteenveto	26
LÄHTEET	29

1. Johdanto

Tämä työ on ensimmäinen analyysinomainen koontityö Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetöiden sarjassa. Tarkoituksena on jatkaa vastaavanlaisten töiden tekemistä määrääjain tulevien poliisiopiskelijoiden toimesta. Samalla kehitetään tulevia koontitöiden konseptia lähemmäksi meta-analyysia.

Stressinhallintaan on kiinnitetty viime vuosina yhä enemmän huomiota ja tutkimusta poliisissa. Vuosien saatossa on tehty useita stressinhallintaan liittyviä töitä, mutta aiheiden valinta ei ole noudattanut mitään selkeää suunnitelmaa. Opinnäytetyöni tähtääkin selventämään mistä näkökulmasta ja miten asiaa on aikaisemmin tutkittu, sekä millaisia töitä ja mistä näkökulmasta niitä tulisi tulevaisuudessa tehdä. Tästä syystä tässä opinnäytetyössä kiinnitetään huomioita vain viime vuosina Poliisiammattikorkeakoulussa tehtyihin AMK-opinnäytetöihin. Työssä käytettyjen opinnäytetöiden etsimisessä on käytetty apuna Poliisiammattikorkeakoulun kirjaston hakutietokantaa. Tässä työssä kiinnitetään huomiota aiemmissä töissä käytettyihin menetelmiin ja pohdin näiden käytettyjen menetelmien luotettavuutta.

Stressinhallinta on myös kiinnostava aiheena, koska poliisi kohtaa työssään lähes päivittäin tilanteita jotka ovat omiaan aiheuttamaan stressiä, joko lyhytkestoisena tai pitkäkestoisena (Koskelainen, 2016). Aihepiirin tiimoilta on tehty paljon kansainvälistä tutkimusta (Andersen & Gustafsberg, 2016, Patterson, Chung & Swan, 2012) lisäksi myös kotimaista tutkimusta on tehnyt mm. Harri Gustafsberg.

Andersen ja Gustafsberg ovat tutkineet työssään valmennusmenetelmää jolla poliisin voimankäytön päätöksiä voitaisiin tehostaa. Tutkimus on tehty, koska on havaittu, että psykologinen ja fysiologinen hallinta voimankäyttötilanteessa vaikuttaa merkittävästi siihen, miten tilanne päättyy. Tutkimukseen on osallistunut 80 poliisia, joilla on ollut yhteneväiset fysiologiset ominaisuudet sekä samantasoinen koulutus.

Patterson, Chung ja Swan ovat laatineet meta-analyysin poliisien ja poliisikokelaiden stressinhallinnan vaikutuksista. Tutkijoiden päämääränä on ollut selvittää, millaisia tuloksia stressinhallinnalla on saavutettu ja heidän on tarkoitus

päivittää tehtyä meta-analyysiä jatkossa kolmen vuoden välein. Harri Gustafsberg on kotimaisista tutkijoista tutkinut vastaavaa aihetta muun muassa Pro Gradu työssään sekä artikkeliväitöskirjassaan (Gustafsberg 2016, Gustafsberg 2017).

Meta-analyysi soveltuu menetelmäksi, jos työt ovat yhteismitallisia samasta aihepiiristä. Meta-analyysia esitellään tarkemmin osiossa 2.2-2.5. Tässä työssä on sovellettu meta-analyysille tyypillisiä piirteitä ja hyödynnetty meta-analyysille ominaisia piirteitä.

Esittelen työssäni materiaalina käytetyt opinnäytetyöt tiivistetysti myöhemmin osiossa 3, jotta lukijalle muodostuisi käsitys mitä näkökulmaa työt ovat käsitelleet. Tarkoituksena ei ole referoida töitä vaan keskittyä töiden oleelliseen sisältöön. Lisäksi myöhemmissä osioissa on pureuduttu tarkemmin töiden menetelmiin, tutkittavana olleisiin kohderyhmiin ja saatuihin tuloksiin.

2. Tutkimusmenetelmät

Työssä vertaillaan Poliisiammattikorkeakoulussa vuosien 2011-2017 tehtyjä AMK-opinnäytetöitä jotka käsittelevät stressinhallintaa. Olen etsinyt työt Poliisiammattikorkeakoulun kirjastosta, jossa säilytetään kaikkia Poliisiammattikorkeakoulussa tehtyjä opinnäytetöitä. Lisäksi olen tiedustellut Poliisiammattikorkeakoulun äidinkielen opettajalta sopivia opinnäytetöitä, koska Haikansalo toimii äidinkielen kieliasun tarkastajana opinnäytetöiden osalta ja on tallentanut töitä myös omiin arkistoihinsa. Olen ollut myös yhteydessä opiskelijoihin, joiden olen tiennyt tekevän aihepiiriin sopivaa opinnäytetyötä ja pyytänyt saada opinnäytetyön käyttöni, kun se valmistuu. Töiden esikarsinnassa käytin apuna tietokoneelle syötettyjä hakusanoja, joiden avulla suoritettiin karkea karsinta. Tosin hakusanalla stressi tulee Theseuksesta 19 hakutulosta joista suurin osa ei ole opinnäytetöitä. Stressinhallinnalla tulee vielä vähemmän tuloksia, yhteensä 7 tulosta. Tämän jälkeen arvioin jäljelle jääneet työt ja valitsin asiasisällöltänsä tätä työtä palvelevat mukaan. Koska työssä käytetään meta-analyysille ominaisia piirteitä, joten materiaalin valinta piti tehdä siten, että valitussa materiaalissa olisi riittävästi yhtäläisyyksiä, jotta materiaalia pystyisi vertailemaan keskenään ja tekemään johtopäätöksiä.

Käsitellyt tutkimukset ovat rakenteeltaan ja lähestymistavaltaan hyvin erilaisia, joten niiden suora vertailu on vaikeaa. Tutkimusmenetelmäksi valittiin sovellutus meta-analyysistä.

On huomattava, että koulutusrakennemuutuksesta johtuen ennen vuotta 2017 tehdyt työt ovat päällystökursseillaisten tekemiä ja vuodesta 2017 alkaen perusmuotoisen tutkinnon suorittavien tekemiä päättötöitä. Vertailtavat opinnäytetyöt on listattu lähdeluetteloon.

2.1 Mikä on tutkimus?

Tässä osassa kerrotaan mitä tutkimus on ja miten tutkimus tehdään, jotta pystyisimme ymmärtämään mitä tutkimus on ja mitä tutkimuksella tehdään. Aluksi tulee tietää mitä tutkimus on ja miten tutkimus rakentuu. Lisäksi tulee ymmärtää tutkimuksen tavoite, miten tutkimuksen tavoitteeseen pyritään sekä miten tutkimuksen tuloksiin on päädytty.

Jokainen tieteellinen tutkimus, opinnäytetyöt mukaan luettuna, sisältävät tutkimustuloksen. Tutkimustulos sisältää väittelyä, koska siinä käsitellään ja arvioidaan seikkoja puolesta ja vastaan. Näin olleen tutkimustulos pitää sisällään useita väittelyitä ja näiden perusosa on argumentti eli perustelu. (Kakkuri-Knuuttila & Heinlahti 2006, 20)

Argumentti on kuitenkin tilannesidonnainen. Henkilöt arvioivat eri tilanteissa tietoja ja yhdistettävyyttä eri tavalla. Myös argumenteille asetetaan erilaisia vaatimuksia riippuen siitä kuka sen esittää. Monestikaan ei saavuteta yksimielisyyttä argumentin hyvydestä ja se ei ole tarkoituskaan, vaan luoda keskinäinen ymmärrys ja näkemyseron kunnioitus. (Kakkuri-Knuuttila & Heinlahti 2006, 40)

Tutkimus, joka tehdään kvantitatiivisena vertailevana tutkimuksena, on haastavaa ja siinä olevien ongelmien ratkaisu ei ole helppoa. Pohjimmiltaan tuollaisessa tutkimuksessa on kyse tiedon saattamisesta numeeriseen muotoon, mikä kuulostaa helpolta. Ongelmaksi muodostuukin millä välineillä mitattu data voidaan muuntaa ymmärrettävään ja luotettavaan muotoon. Tällainen mittaaminen vaatiikin paljon reunaehtoja ja rajauksia, sekä monien muiden asioiden huomioimista asiassa jota halutaan mitata. (Alapuro & Arminen 2004, 41-43)

Teorian testaaminen käytännössä saattaa välillä vaatia, että kehitetään kokonaan uusi malli, jolla teoriaa tai mallia voidaan testata. Testaamisen tarkoituksena on pyrkiä vahvistamaan tai heikentämään teoriaan liittyviä olettamia. (Järvinen & Järvinen 2004, 38-39)

Tutkijan tulee selvittää itselleen mitä hän hakee aineistosta ja mitä hänen tavoitteensa on, mihin tarkoitukseen hän on materiaalin kerännyt. Tutkimuksen ei tarvitsekaan tästä syystä aina olla ideoiden todentamista, vaan tutkimus voi toimia myös tutkijan sekä lukijan ajatusten virittäjänä, eikä vain valmiiden hypoteesien todentaja tai kumoajana. (Aalto & Valli 2001, 136)

Kaikessa tutkimuksessa on tärkeää perehtyä alan tutkimustuloksiin. Tällä tavalla saavutetaan tietoisuus siitä, mitä tulisi vielä tutkia ja millä tavalla sitä tulisi tutkia. (Hirsjärvi, Remes, Liikanen & Sajavaara 1995, 17)

2.2 Meta-analyysi yleisesti

Kuten alussa on mainittu, niin työssä sovelletaan meta-analyysia. Tässä osiossa kerrotaan tarkemmin meta-analyysistä ja sen syntymisestä.

Meta-analyysi on kehitetty jo 1900-luvun alussa, kun Karl Pearson yhdisteli eri julkaisujen tuloksia 1904. Tätä pidetään modernin meta-analyysin syntyhetkenä. (O' Rourke 2007, 579-582)

Meta-analyysi on menetelmä, jossa yhdistelemässä aiemmin tehtyjä yksittäisiä tutkimuksia pyritään luomaan vahvempi näyttö tutkimusten tuloksista. Pääasiassa meta-analyysi on siis tilastollinen menetelmä, jossa ennalta määritettyyn tutkimuskysymykseen haetaan vastausta jo tehdyistä tutkimuksista. Meta-analyysissä toisin sanoen johdetaan kvantitatiivisia johtopäätöksiä aiemmista tutkimuksista. (Hunter 1990, 20-21)

Tällä hetkellä on kaksi merkittävää toimijaa, jotka tekevät meta-analyysejä. Nämä ovat Campbell-verkosto ja Cochrane-verkosto. Cochrane-verkosto on kansainvälinen ja arvostettu verkosto joka tuottaa lääketieteellisistä julkaisuista meta-analyysejä. Campbell-verkosto on Cochrane-verkoston sisarorganisaatio, joka on tuottaa meta-analyysejä muun muassa rikollisuuden ja psykologian saralla.

2.3 Mihin meta-analyysillä pyritään ja mitä sillä tehdään

Meta-analyysillä pyritään siis vahvistamaan olemassa olevista tutkimuksista saatuja tuloksia yhdistämällä saman aihepiirin muita tutkimuksia.

Tutkimuskysymyksen määrittely onkin keskiössä ja tutkimuskysymyksen tarkka määrittely on ensisijaisen tärkeää. Tutkimuskysymys voi siis olla esimerkiksi, miten kumulatiivinen stressi vaikuttaa poliisien toimintakykyyn. Tällöin meta-analyysia varten etsitään ne tutkimukset, joissa tutkimuskysymyksen mukaista asiaa on tutkittu. Tutkimuskysymyksiä voi olla myös enemmän kuin yksi, jolloin kaikkiin näihin kysymyksiin etsitään vastauksia meta-analyysissä (Patterson, Chung & Swan 2012, 5). Tässä opinnäytetyössä on esimerkiksi useita tutkimuskysymyksiä, joihin kaikkiin pyritään löytämään vastaukset.

Tutkimusten etsimisessä voidaan hyödyntää monia eri tapoja. Tutkimuksia voidaan etsiä sähköisistä tietokannoista, selaamalla aihepiiriin liittyviä kirjoja, julkaisuja ja esitysmateriaaleja, internetin verkkosivuilta tehtävillä hakutoiminnoilla, tutkimalla tutkimuslistoja, ottamalla yhteyttä eri organisaatioihin ja tutkijoihin jotka tutkivat aihepiirin mukaista aihetta, sekä selaamalla lähdeluetteloja (Patterson, Chung & Swan 2012, 5-6).

2.4 Miten meta-analyysi rakentuu

Tyypillisesti meta-analyysin alussa on tiivistelmä tutkimuksen sisällöstä, kuten kaikissa tutkimuksissa. Tiivistelmässä on esitelty tutkimuksen taustat, tavoitteet, materiaalin hakustrategia, valintaperusteet materiaalille, analysointi, tulokset ja päätelmät. Seuraavaksi esitellään tarkemmin tutkimuskysymys tai tutkimuskysymykset, joihin halutaan vastaus, sekä esitellään menetelmät, miten tutkimuksia tullaan etsimään, sekä millaisin toimenpitein materiaalia saatuja tuloksia aiotaan analysoida. Lopuksi yhteenveto ja päätelmät analyysistä, sekä lähdeluettelo ja mahdolliset taulukot ja kuvaajat.

Meta-analyysin rakenne on siis pääpiirteittäin seuraavanlainen

- Sisällysluettelo
- Tiivistelmä
- Tausta
- Tavoitteet
- Menetelmät
- Tulokset
- Yhteenveto
- Lähteet
- Taulukot ja kuvaajat

Kun tarkastellaan rakennetta, niin huomataan se olevan hyvin samanlainen kuin missä tahansa tieteellisessä tutkimuksessa (Patterson, Chung & Swan 2012, 3-4).

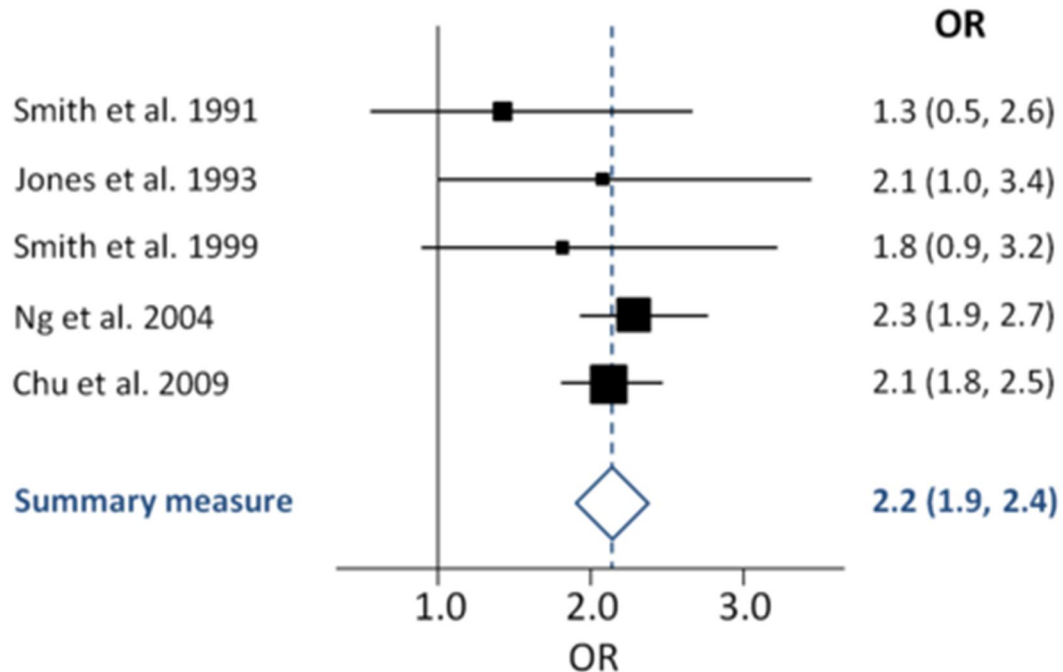
2.5 Meta-analyysillä saatavat tulokset

Tuloksissa kerrotaan miksi juuri valitut tutkimukset on valittu kaikkien löydettyjen tutkimusten joukosta mukaan. Samalla on kerrottu millä aikavälillä valitut tutkimukset on tehty ja puretaan niiden osallistujat auki eli kerrotaan mahdollisimman tarkasti sukupuoli-jakauma, ikäjaukauma, asema, jne.

Mitkä tutkimukset ovat vastanneet tutkimuskysymykseen ja millä tavalla kysymyksen mukaista aineistoa on jaoteltu. Esimerkiksi tutkittaessa stressin fysiologisia vaikutuksia voidaan dataa pilkkoa muun muassa seuraavasta, sydämen syke, verenpaine, maksimivoiman muutokset, paino, vyötärön ympäryys. Nämä jaottelut riippuvat tietenkin tehdyistä tutkimuksista ja niissä käytetyistä menetelmistä (Patterson, Chung & Swan 2012, 19-20).

Tuloksista koostetaan sanallisen koon lisäksi erilaisia kuvaajia. Tyypillisimmät meta-analyseissä käytetyistä kuvaajista ovat Forest plot-diagrammi ja Funnel plot-kuvaaja.

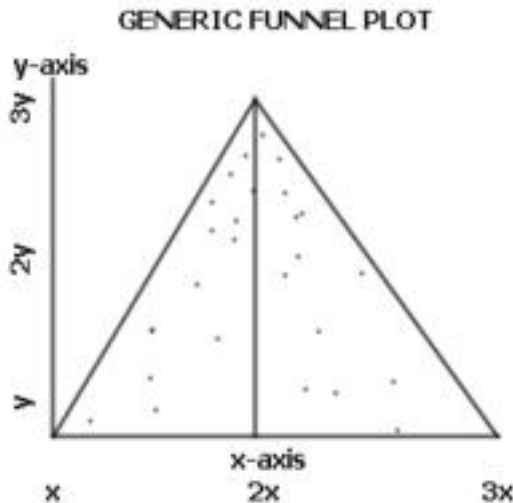
Forest plot-diagrammia käytetään kuvaamaan tilastollista synteesiä meta-analyysissä.



Kuva 1. Forest plot- diagrammi

Diagrammissa vasemmalla puolella on esitetty aikajärjestyksessä tutkimukset, joita on käytetty diagrammin luomiseen. Viiva kuvaa tutkimuksen luottamusväliä. Neliö joka on viivalla osoittaa kyseisen tutkimuksen keskimääräistä vaikututusta. Neliön koko kertoo tutkimuksen painoarvon analyysissä. Timantin muotoinen ruutu esittää yhdistettyjä tutkimuksia. Timantin koko kertoo tutkimusten yhdistetyn luottamusvälin ja siitä lähtevä katkoviiva osoittaa keskimääräisen vaikutuksen.

Oikeassa sarakkeessa on esitetty yksittäisten tutkimusten tulokset. Suluissa olevista numeerista arvoista saadaan viivan pituus ja sulkujen edessä oleva numeraalinen arvo kertoo neliön sijainnin viivalla. (Lalkhen 2008, 145-146)



Kuva 2. Funnel plot-kuvaaja

Funnel plot-kuvaaja käytetään meta-analyysissä harhan ja systemaattisen heterogeenisuuden tarkastelussa. Kuvaajan vaaka-akselilla on esitetty yksittäisten tutkimusten vaikutus ja pystyakselille tutkimusten koko. Pystysuora viiva osoittaa yhdistetyn keskimääräisen vaikutuksen meta-analyysissä. Funnel plot-kuvaajan tulisi olla mahdollisimman tasasivuinen kolmio, mikäli kolmio on vino tai se on korkea, niin tämä kertoo mahdollisista ongelmista. (Sterne & Egger 2001, 1045-1046)

2.6 Metayhteenveto

Laadullinen metayhteenveto on menetelmä, jossa aikaisempia tutkimusten tuloksia yhdistetään ja kuvataan aiheen ympärillä, joka on kiinnostuksen kohteena. Tarkoituksena ei ole niinkään analysoida jo saatuja tutkimustuloksia uudelleen, vaan yhdistää tutkimusten tuloksia. (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 72)

Laadullista metayhteenvetoa määriteltäessä tulee valittavien tutkimusten olla olennaisesti saman sisältöisiä. Sen sijaan tutkimusmenetelmillä ei ole väliä tutkimuksia valittaessa. Lisäksi metayhteenvetoa tehtäessä ei tutkimusten tarvitse olla vertaisarvioinnin läpikäyneitä töitä, vaan myös suppeammat raportit kuten opinnäytetyöt sopivat siihen mainiosti. (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 73)

Laadullisessa metayhteenvedossa on oleellisempaa kiinnittää huomiota tutkimuksen tulokseen ja sisältöön. Tarkoituksena on tuoda esiin olennainen sisältö, ominaisuudet ja erilaiset näkökulmat. (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 74)

Metayhteenvetoa ei tule sekoittaa meta-analyysiin, joka on tutkimusmenetelmänä eri kuin metayhteenveto. Metayhteenvedossa siis analysoidaan pelkkiä tutkimusten tuloksia, kun taas meta-analyysissä analysoidaan nimenomaan saatuja tutkimustuloksia uudelleen.

2.7 Työssä käytetty menetelmä

Kuten edellä kuvataan, varsinaisen meta-analyysin kriteerit ovat sängen tiukat. Tässä työssä käsitellyt opinnäytetyöt ovat sängen heterogeenisiä käsittelytavaltaan. Tämä opinnäytetyö tullaankin tekemään meta-analyysia mukailevasti soveltuvilta osin.

3. Analysoitavat opinnäytetyöt

3.1 Burnout-ilmion jäljillä

Ilari van der Steen on laatinut vuonna 2011 poliisipäällystön tutkinnon (AMK) B-osan opinnäytetyönään tutkielman burnout-ilmioistä. Työssään van der Steen on keskittynyt burnoutin eli työuupumuksen syihin, seurauksiin ja niiden ennaltaehkäisemiseen.

Ilari van der Steen on käyttänyt tutkimusmenetelmään vuonna 2008 tehtyä henkilöstöbarometriä ja samana vuonna Kotkan rikososastalla tehdyn työpaikkaselvityksen tuloksia. Lisäksi van der Steen on hyödyntänyt kahta rikostutkinnan kehittämishankkeeseen liittyvää kyselykartoitusta. Kyselykartoitukset on tehty vuosina 2005 ja 2009. Työhönsä van der Steen on sisällyttänyt myös kaksi teemahaastattelua.

Teemahaastatteluissaan van der Steen on haastatellut tuolloin 40 vuotiasta valtion virkamiestä, joka on toiminut keskisuudessa yksikössä henkilöstöjohtajana ja jolla on noin 20 alaista. Toisessa haastattelussaan van der Steen on haastatellut keski-ikäistä naista, joka on toiminut esimiehenä erikoiskauppaketjussa.

Haastatteluissa haastateltavat ovat kertoneet avoimesti ja monipuolisesti heitä kohdanneesta burnoutista ja kokemuksistaan burnoutista, sekä pohtineet syitä burnoutin syntymiseen.

Henkilöstöbarometriä, työpaikkaselvitystä ja kyselytutkimuksia van der Steen käsittelee numeroiden valossa ja on poiminut materiaalista tärkeitä huomioita. Lisäksi van der Steen on tuonut esiin työterveyshuollon ehdottamat toimenpide-ehdotukset tilanteen parantamiseksi.

Työnsä loppupuolella van der Steen on vertaillut teoriaa ja käytäntöä. Osiossa van der Steen on perehtynyt kirjallisuuteen ja poiminut sieltä seikkoja joilla on todettu olevan yhteys burnoutin syntymiseen. Kuitenkaan unohtamatta seikkoja joilla burnoutin syntymistä voitaisiin välttää tai torjua. Lisäksi van der Steen on tuonut väliin omaa pohdintaa ja ajatuksia burnoutista ja toimenpiteistä.

3.2 Traumaattisen tilanteen jälkihoito poliisissa

Timo Kuokkanen ja Teemu Liikanen ovat laatineet vuonna 2012 poliisipäällystön tutkinnon (AMK) B-osan opinnäytetyönään tutkielman traumaattisen tilanteen jälkihoidosta poliisissa. Työssään Kuokkanen ja Liikanen ovat tarkastelleet defusing- ja debriefing-istuntoja. Mitä ne ovat, mihin niillä pyritään ja mitä niillä saavutetaan. Lisäksi Kuokkanen ja Liikanen ovat tarkastelleet poliisihallituksen antamaa määräystä kriittisten tilanteiden jälkipuinnista ja sen vaikutuksia.

Kuokkanen ja Liikanen ovat tehneet tutkielmansa toiminnallisena työnä, kyselytutkimuksena, ja ovat kyselleet 23 eri poliisilaitokselta heidän jälkipuinnin nykytilaa. Kyselytutkimuksellaan Kuokkanen ja Liikanen ovat pyrkineet auttamaan Poliisihallitusta, joka on ollut tuolloin valmistelemassa määräystä miten jälkipuinti tulee järjestää poliisilaitoksilla. Kuokkanen ja Liikanen ovatkin ottaneet tutkimusmetodikseen kvalitatiivisen tutkimusotteen, jolloin tulosten tulkitseminen ja ymmärtäminen on keskiössä.

Kuokkanen ja Liikanen ovat käsitelleet kattavasti kriisitilanteeseen liittyvät keskeiset käsitteet ja sen jälkeen käyneet lävitse purkukeskustelun (defusing) tarkoituksesta, toteutuksesta ja tavoitteista. Purkukeskustelun lisäksi Kuokkanen ja Liikanen ovat avanneet psykologisen jälkipuinnin (debriefing) merkitystä, tavoitteita ja toteutusta.

Tutkielmassaan Kuokkanen ja Liikanen ovat käsitelleet myös työuupumusta kriisin jälkivaiheena. Tuossa osiossa he ovat avanneet syitä miksi kriisitilanne voi johtaa vastaavanlaiseen tilanteeseen kuin esimerkiksi pitkään jatkunut työstressi. Molemmat tilanteet voivat kuitenkin johtaa burnout-tilanteeseen jolloin burnoutista kärsivät eivät kestä stressaavia tilanteita yhtä hyvin kuin henkilöt joilla ei ole burnout-tilannetta.

Ennen Poliisihallituksen määräystä oli seitsemän poliisilaitosta joissa ei ollut laisinkaan ohjeistusta kriittisten tilanteiden jälkipuintia varten. Muissa asioita varten oli tehty jonkinlaisia toimenpiteitä ja oli vaihtelevan tasoiset valmiudet pitää jälkipuintia varten oleva keskustelu. Puoli vuotta Poliisihallituksen antaman määräyksen voimaantulon jälkeen Kuokkanen ja Liikanen ovat olleet yhteydessä poliisilaitoksiin ja kartoittaneet kriisitilanteiden jälkitoimien hoitamisesta. Tuolloin kokemukset ovat pääsääntöisesti olleet positiivisia, mutta tilanteiden tunnistamisessa on kaivattu apua.

3.3 Seksuaalirikostutkijan työssä jaksaminen

Kirsi Koskinen on laatinut vuonna 2014 poliisipäällystön tutkinnon (AMK) B-osan opinnäytetyönään tutkielman seksuaalirikostutkijan työssä jaksamisesta.

Koskinen on tehnyt opinnäytetyönsä kvalitatiivisena ja tutkimusmenetelmänä on ollut sisällön analyysi. Työ sisältää kuusi teemahaastattelua, joissa Koskinen on haastatellut oman alansa ammattilaisia, joilla on vankka kokemus seksuaalirikostutkijana olemisesta. Tavoitteena Koskisella on ollut parantaa muun muassa seksuaalirikostutkijoiden työssä jaksamista.

Työssään Koskinen on käsitellyt stressiin liittyvät peruskäsitteet auki ja tämän jälkeen kertonut myös lyhyesti Poliisihallituksen antamasta määräyksestä kriittisten tilanteiden jälkitoimista. Lisäksi Koskinen on lyhyesti kertonut erilaisista kriittisten tilanteiden selviytymiskeinoista, kuten purkukeskustelusta ja post-traumatyöpajasta.

Varsinaiset teemahaastattelut Koskinen on kirjoittanut artikkelimaisiksi, eikä ole litteroinut niitä sanasta sanaan. Teemahaastatteluissa pohditaan paljon työssä jaksamiseen liittyviä asioita ja painotetaan kuinka tärkeää, esimerkiksi työyhteisön tuki on. Lisäksi stressistä ja sen vaikutuksista kerrotaan avoimesta sekä miten siviilielämän stressi voi eskaloitua työelämässä.

3.4 Tutkinnanjohtajien työstressi ja stressinhallintakeinot

Tomi Repo on laatinut vuonna 2015 poliisipäällystön tutkinnon (AMK) B-osan opinnäytetyönään tutkielman tutkinnanjohtajien työstressi ja stressinhallintakeinoista.

Repo on tehnyt laatinut työnsä kvalitatiivisena tutkimuksena ja hänen tutkimusmenetelmänään on ollut sisällön analyysi. Repo on työtänsä varten haastatellut kolmea tutkinnanjohtajaa. Kaikilla haastatelluilla on kymmenien vuosien kokemus poliisintyöstä ja jokaisella heistä on myös kokemuksia työstressistä. Haastattelut Repo on toteuttanut puolistrukturoituna teemahaastatteluna, mutta itse haastatteluja ei ole litteroitu, vaan analysoitu.

Työssään Repo on avannut peruskäsitteistöä, kuten mitä tutkinnanjohtaja tekee, miten heidän päivänsä rakentuu, millaisessa asemassa he ovat ja niin edelleen. Lisäksi Repo on kertonut stressistä, sen synnystä, vaikutuksista ja oireista. Lisäksi Repo on kertonut stressinhallinnasta.

Haastatteluissa haastateltavat ovat kertoneet mitkä asiat työssä heille tuottavat stressiä. Vaikka haastateltavia on vain kolme, niin silti stressiä aiheuttavien tekijöiden varianssi on suuri, mikä osaltaan korostaa yksilön erilaisuutta kokea stressiä. Haastateltavat kertovat monipuolisesti omista stressikokemuksista ja stressinhallintatavoista.

Stressinhallintakeinot on työssä jaettu kahteen osioon, stressinhallintakeinot työssä ja vapaalla. Osioissa haastateltavat kertovat miten he pystyvät torjumaan ja hallitsemaan stressiä töissä esimerkiksi liikuntavapaiden muodossa. Vapaa-ajalla haastateltavien tavat hallita stressiä vaihtelivat, mutta liikunnan merkitys korostui kaikilla haastatelluilla.

3.5 Keho-mielitilan säätäminen ja sen vaikutus poliisiopiskelijan ampumatarkkuuteen

Kimmo Pasanen ja Julian Saulio ovat laatineet vuonna 2017 Poliisi (AMK) opinnäytetyönään tutkielman keho-mielitilan säätäminen ja sen vaikutus poliisiopiskelijan ampumatarkkuuteen.

Pasanen ja Saulio ovat tehneet työnsä tutkimuksellisenä opinnäytetyönä ja tutkimusmenetelmänä heillä on ollut kvalitatiivinen kokeellinen tutkimus. Pasanen ja Saulio ovat testanneet kaksi poliisin AMK-tutkintoa suorittavaa opiskelijaryhmää ja toiselle ryhmistä on annettu lyhyt kertausta ammuntojen välissä keho-mielitilan säätämisestä.

Työssään Pasanen ja Saulio ovat aluksi kertoneet stressireaktioiden vaikutuksesta henkilön toimintaan ja millä tavalla stressireaktioiden vaikutuksia toimintaan voidaan vähentää keho-mielitilan säätämällä. Lisäksi Pasanen ja Saulio käsittelevät PREP-harjoittelua Poliisiammattikorkeakoulussa. PREP-harjoittelulla pyritään keho-mielitilan säätämiseen ja jota on testattu vaativiin tilanteisiin erikoituneiden poliisimiesten koulutuksessa.

Varsinaisessa tutkimuksessaan Pasanen ja Saulio ovat testanneet ampumaradalla eri vuosikurssilta olevia opiskelijoita kahdessa ryhmässä. Kumpikin ryhmä on ampunut kahdesti 15m etäisyydeltä ja ammuntojen välissä toiselle ryhmistä on annettu kertausta keho-

mielitalan säätämiseen ja toiselle ryhmälle ei annettu valmennusta. Keho-mielitalan säätämisen vaikutuksia mitattiin kolmessa kategoriassa osumien keskiarvoetäisyyttä millimetreissä, osumien hajontaa millimetreissä, sekä pisteitä.

4. Tutkimukset ja niiden sisältö

4.1 Tutkimusmenetelmät

Töitä tarkasteltaessa merkittävimmäksi tutkimusmenetelmäksi nousee haastattelut ja erityisesti teemahaastattelu. Teemahaastattelua on käytetty 60% osana tutkimusta. Muutoin on käytetty kyselytutkimusta tai kokeellista tutkimusta.

Vuosi	Opintoaste	Laatija	Tutkimustapa	Tutkimusmenetelmät	Kohderyhmä	Kohderyhmän koko
2015	Poliisipäällystö (AMK)	Repo, Tomi	Tutkimuksellinen	Strukturoimaton teemahaastattelu	Tutkinnajohtajat	3 hlö
2012	Poliisipäällystö (AMK)	Liikanen, Teemu Kuokkanen, Timo	Toiminnallinen	Kyselytutkimus	Poliisilaitosten henkilöstö	23 poliisilaitosta
2014	Poliisipäällystö (AMK)	Koskinen, Kirsi	Tutkimuksellinen	Puolistrukturoitu teemahaastattelu	Rikostutkijat	6 hlö
2011	Poliisipäällystö (AMK)	van der Steen, Ilari	Tutkimuksellinen	Puolistrukturoitu teemahaastattelu Kyselytutkimus	Johtavassa asemassa olevat siviilihenkilöt Poliisihenkilöstö	haastattelu, 2 hlö (siviilit) barometri, 30 hlö (poliisit)
2017	Poliisi (AMK)	Pasanen, Kimmo Saulio, Julian	Tutkimuksellinen	Kokeellinen	Poliisiopiskelijat	18 hlö

Taulukko 1. Laadittujen opinnäytetöiden menetelmät ja kohderyhmät

Kvalitatiivista menetelmää on suosittu enemmän kuin kvantitatiivista, mikä toisaalta on ymmärrettävää, koska opinnäytetöissä tutkittua stressiä on käsitelty pääasiassa haastattelujen ja kyselyiden kautta otantaryhmän ollessa melkoisen vaatimaton. Esimerkiksi opinnäytetyön johtopäätökset on muodostettu jo kahden teemahaastattelun ja kirjallisuuden pohjalta.

Haastattelujen rinnalle on tullut myös kokeellinen menetelmä, joka on mielenkiintoinen, joskin työläs ja vaatii opinnäytetyön tekijöiltä paljon. Tutkimusasetelman tulee resurssihin ja aikaan nähden olla helposti järjesteltävissä ja lisäksi tutkimustilanteen pitäisi luoda autenttinen stressaava tilanne.

4.2 Tutkittavat kohderyhmät

Kohderyhmien kesken on suurempaa hajontaa kuin menetelmien kesken. Pääasiassa tutkittavina on kokeneita poliisimiehiä tai -naisia. Mikä on sinänsä ymmärrettävää, koska tutkijan on helpointa lähestyä vertaisiansa tai henkilöitä jotka ovat hänelle tuttuja. Lisäksi aiemmat AMK-työt ovat olleet alipäällystön tekemiä, Pasanen ja Saulion tekemä työ on

ensimmäinen jossa kohderyhmänä ovat olleet poliisiopiskelijat. Tässä työssä on ollut myös yksi suurimmista tutkittavien ryhmistä, yhteensä 18 henkilöä.

Myös van der Steen on omassa burnoutia käsittelevässä työssään ottanut haastattelujen kohderyhmäksi muita kuin poliisin henkilöstöä. Tosin hän on käyttänyt rikososastolla tehtyjä barometreja apunaan opinnäytetyössä. Barometriin on vastannut tuolloin 30 henkilöä.

Kohderyhmien koot vaihtelevat 2-32 henkilön välillä. Haastatteluja suoritettiin 2-6 henkilölle, kun taas kysely on helppo tehdä lomakkeen avulla kymmenille kerralla.

Kohderyhmien osalla on mielenkiintoista huomata, että kenttäpoliiseja ei ole opinnäytetöihin vielä otettu kohderyhmäksi. Kenttäpoliisit kuitenkin joutuvat kohtaamaan mitä moninaisempia tilanteita työssään.

4.3 Tutkitut näkökulmat

Töissä on käsitelty burnout-tilannetta, traumaattisen tilanteen jälkeistä tilannetta, työssä kehittyvää stressiä, sekä koejäännitystä.

Kategoroidusti siis, töistä 40% on keskittynyt puhtaasti stressiä seuraavaan tai stressaavan tilanteen jälkitilanteeseen. Toisessa saman kokoisessa osassa pitkäkestoiseen stressiin ja stressinhallintakeinoihin ja yhdessä työssä lyhytkestoiseen stressiin ja sen hallintaan.

Opinnäytetöissä ei ole päällekkäisyyksiä aihealueiden suhteen eli jokainen työ käsittelee uutta ja erilaista stressinhallinnan osa-aluetta. Ainoat työt jotka liikkuvat edes samalla aihekentällä ovat Tomi Repon ja Ilari van der Steenin työt joista toinen käsittelee pitkäkestoista stressiä ja toinen burnout-ilmiötä. Molemmissa tarkastellaan myös asiaa esimiehen silmin, jolla on jo pitkä työura takana. Tosin Ilari van der Steen on ottanut työhönsä mukaan myös kyselytutkimuksesta, jossa vastaajina oli kaiken ikäisiä ja eri henkilöstöryhmistä olevia henkilöitä.

Kokeellinen tutkimus jonka ovat tehneet Kimmo Pasanen ja Julian Saulio on mielenkiintoinen, koska muutoin stressinhallinnan töissä on käytetty tähän mennessä laajalti haastatteluja tai kyselyjä apuna. Empiirinen koe kuitenkin antaa enemmän absoluuttista dataa keinon toimivuudesta kuin henkilön itsensä kertoma. Toisaalta kerrottuakaan tietoa tule vähätellä, koska jokainen meistä on yksilö.

Purkutilaisuuksia käsittelevä työ, jonka Timo Kuokkanen ja Teemu Liikanen ovat laatineet taasen onkin enemmän selostustyyppinen nykytilanteesta ja toimenpiteistä, vaikka he ovat tehneet työnsä ohessa kyselytutkimuksen. Kyselytutkimus on kuitenkin ollut enemmän teoriaa tukevaa ja tilannetietoa kartoittavaa. Kuitenkin varsin kattava läpileikkaus siitä mikä on ollut tuon hetken tilanne debriefing ja defusingin osalta.

Lähes jokaisen työn oheen on laitettu lisäksi erilaisia stressinhallintakeinoja tai ainakin kuvattu niitä. Erilaisiin tilanteisiin kuitenkin sopivat erilaiset keinot, eikä yhtä oikeaa tai väärää tapaa ole mainittu.

5. Havainnot

Tässä osiossa on kerätty erilaisia huomioita, joita olen havainnut opinnäytetöissä. Alla on esitetty myös kysymyksiä herättämään pohdintaa ja kysymyksiin on vastattu kohdassa 6.

5.1 Tutkimusryhmät

Tutkimusryhminä on käytetty tutkijalle itsellensä tuttuja henkilöryhmiä. Työssä olevat käyttävät työpaikalta tuttuja ja opiskelijat opiskelijoita. Tämä on sinänsä ymmärrettävää, koska näihin henkilöryhmiin tutkijalla tai tutkijoilla on jo jonkinlainen side tai ainakin helppo kommunikointiväylä valmiina.

Tutkimusryhmien koot vaihtelevat menetelmän mukaan. Haastattelut ovat raskaampia ja hitaampia toteuttaa kuin kyselyt tai kokeellinen tutkimus. Toisaalta haastattelun avulla saadaan tietoa jota ei kyselyllä tai kokeella välttämättä saataisi.

Onko haastattelututkimusta järkevää tehdä kahdelle henkilölle tai neljälle henkilölle? Voiko henkilökohtaiset eroavaisuudet väärentää tulosta näin pienellä otannalla? Toisaalta tuolla tavalla saadaan korostetusti tuotua esiin henkilökohtaisten merkitysten eroavaisuuksia.

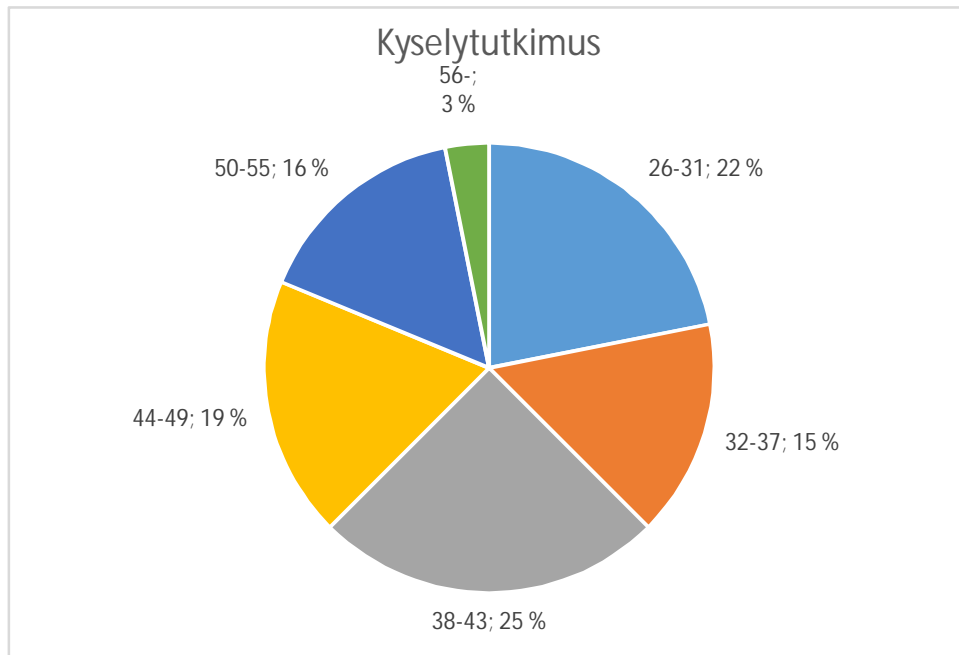
Tutkimukset ovat poliisihenkilöiden tekemiä ja tutkimuksissa on poliisin työhön liittyvä näkökulma. Kohderyhmä jolle tutkimuksia tehdään ovat siis poliisit. Havainnoitaessa stressiä, tulisiko tutkittavienkin olla siis poliiseja? Ilari van der Steen on käyttänyt omassa työsssänsä siviilihenkilöitä haastattelussa, mutta miten hyvin sieltä saadut tulokset pätevät poliisiorganisaatiossa eli onko stressin ja stressinhallinnan keinot neutraaleita eri toimille.

5.2 Sukupuolijakauma ja ikä

Kaikissa tutkimuksissa ei käy ilmi tutkittujen sukupuolta tai ikää. Kuitenkin näillä fysiologisilla elementeillä voidaan olettaa olevan jotain merkitystä tutkimustuloksiin. Osasta tutkimuksia on kuitenkin pääteltävissä tutkimuksessa mukana olleiden ikä.

Kaikki haastattelut on tehty henkilöille, joilla on jo vuosikymmenien kokemus työelämästä ja valtaosalla poliisintyöstä. Sen sijaan uransa alkutaipaleella olevia ei ole laisinkaan haastateltu. Stressiin reagoidaan eri tavalla elämän eri vaiheissa ja olisikin mielenkiintoista tietää onko uran eri vaiheissa olevilla erilaisia reaktioita työelämässä koettuun stressiin.

Kyselytutkimusten ikäjakauma on tasapainoisempi kuin haastattelujen. Kyselytutkimuksella on toki helpompi tavoittaa isompia massoja kuin haastatteluilla ja se osaltaan näkyy myös tässä ikäjakaumassa.



Kaavio 1. Kyselytutkimuksen ikäjakauma

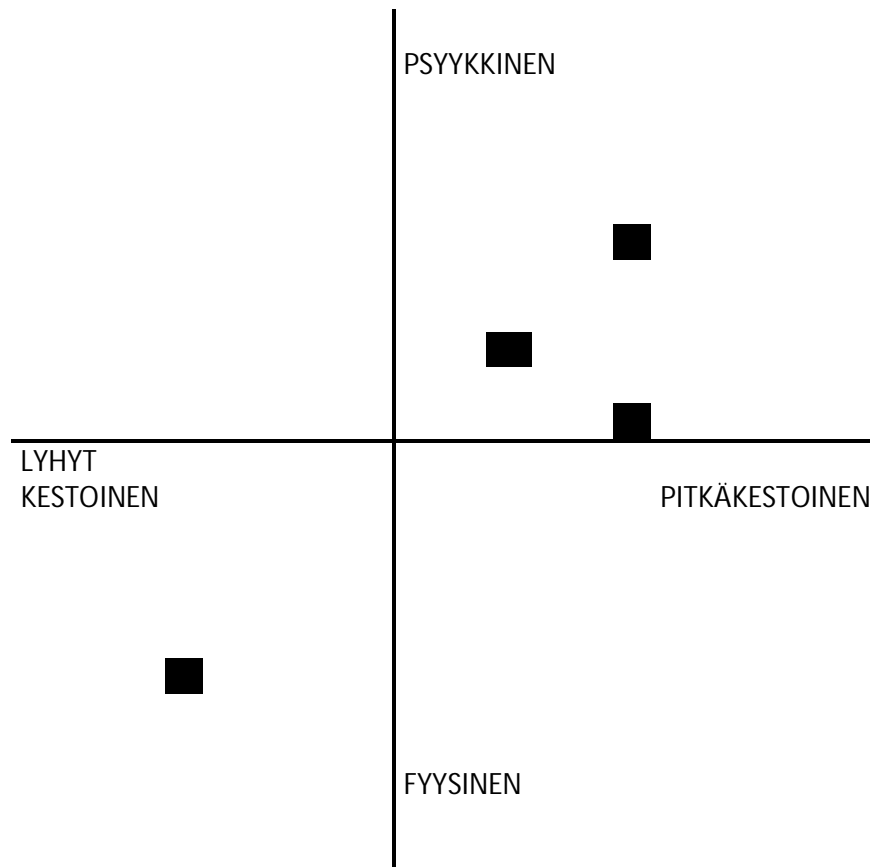
Kokeellisesta tutkimuksesta ei ole tiedossa osallistujien ikäjakaumaa, mutta kyseessä on Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoista koostuva joukko. Tällöin voidaan empiirisen tiedon perusteella olettaa osallistujien olleen pääosin noin 20-30 vuotiaita.

Sukupuolta ei ole kerrottu kuin niissä tapauksissa missä on tehty teemahaastatteluja. Näin ollen ei voida tehdä tarkasteluja tai johtopäätöksiä sen suhteen kokevatko miehet vai naiset stressiä enemmän. Miesten ja naisten välillä on kuitenkin havaittu olevan eroja siinä millä tavalla he kokevat tai käsittelevät tilanteita (Laitanen, 2017, 18).

5.3 Tutkimusaiheet

Stressinhallintaa on tutkittu yllättävän vähän. Tiedustellessani vanhoja AMK-tasoisia opinnäytetöitä stressinhallinnasta oletin, että niitä olisi ollut runsaammin. Tällä hetkellä aluetta on tutkittu vähän sieltä ja täältä. Opinnäytetöitä olisi saattanut löytyä enemmän, mikäli aikajanaa olisi viety pidemmälle taaksepäin, mutta se ei olisi välttämättä enää palvelut tarkoitusta. Myöskään nyt valmisteilla olevia töitä ei voi jäädä odottelemaan, koska muutoin tämän työn valmistuminen venyisi toivottua paljon pidemmälle.

Teemat joita tähän mennessä on käsitelty käsittelevät koetilanteessa olevaa stressiä, sekä miten sitä hallitaan, pitkäkestoista stressiä sekä sen hallintaa ja stressaavan tilanteen jälkeisen purkutilaisuuden toimivuutta. Nämä teemat voidaan jakaa karkeasti muutamaaan teemaan joita ovat lyhytkestoinen- ja pitkäkestoinen stressi, fyysiset- ja psyykkiset reaktiot.



Kaavio 2. Tutkimusaiheiden jakautuminen

Kaaviossa 2. esitetty miten työt ovat jakautuneen edellä mainittujen teemojen mukaisesti. Yksi töistä käsittelee, siis lyhytkestoista stressiä jossa on tutkittu fyysisiä reaktioita. Loput töistä ovat keskittyneet pitkäkestoiseen stressiin ja niissä pääpaino on ollut psyykkisissä oireissa. Kahdessa työssä on otettu mukaan myös hieman fyysisiä reaktioita.

Tutkittavaa siis aiheen ympärillä vielä runsaasti ja näihin ehdotuksiin palataan myöhemmin kohdassa 6.2. Tutkimusaiheet.

5.4 Saadut hyödyt

Kaikissa tutkimuksissa tutkimuksen aikana testatut mekaniikat koettiin hyödyllisiksi ja niiden uskottiin olevan avuksi tulevaisuudessa. Töissä kuitenkin perään kuulutettiin loppukäyttäjän vastuuta. Työkalut ja tieto on talossa, mutta osataanko niitä käyttää oikealla tavalla nousee esiin käytännössä jokaisessa työssä.

Osassa töistä stressinhallintaan liittyvä vastuu kaatuu esimiesten päälle, kuten työuupumukseen liittyvissä tapauksissa, ja osassa työntekijän päälle, kuten PREP-harjoittelua testatussa työssä. Jokaisessa on siis vastuuhenkilö ja se kuinka asiaa valvotaan onkin hallinnon keskeisiä ongelmia. Jokaisella on vastuu omasta tekemisestään, mutta työkuorman ja työn kuormittavuuden osalta ongelma on molemmin puolinen. Työntekijän tulee pystyä keskustelemaan asiasta esimiehen tai esimiesten kanssa, jotta he pystyvät puuttumaan ongelmaan.

Kuten Kirsi Koskinen omassa työssään on todennut työyhteisön tuen olevan tärkeä stressinhallintakeino. Ilman työyhteisön tukea ei raskaiden asioiden kimpussa ahertava poliisihenkilö selviä. Työyhteisö koostuu vertaisista ja esimiehistä ja mikäli työntekijä ei itse ymmärrä pyytää apua musertavan paineen alla, niin tulee kollegan ottaa asia puheeksi. Tällä tavalla välitetään kaverista ja luodaan hyvää yhteishenkeä, sekä pidetään kaikki virkeinä töissä.

6. Kehittäminen tulevaisuudessa

6.1 Tutkimusryhmät

Kohdassa 5.1 ja 5.2 käsiteltiin tutkimusryhmiä, ikäjakaumaa sekä sukupuolijakaumaa. Tuossa osiossa on tehty maininta, että tietyt ikäryhmät ovat osassa menetelmiä, tässä vaiheessa, yliedustettuna.

Opinnäytetyöt tuotetaan pääsääntöisesti palvelemaan Poliisiammattikorkeakoulua ja/tai poliisilaitoksia. Siksi olisikin hyvä, mikäli jatkossa tutkimusten painopistettä stressinhallinnan opinnäytetöissä ja tutkimuksissa siirrettäisiin koskemaan nuorempaa poliisihenkilöstöä. Työharjoitteluun lähteviä poliisiopiskelijoita voisi myös hyvin tutkia ja tehdä vastaavan tutkimuksen jo työelämässä useamman vuoden olleille poliisihenkilöille.

Tällä tavalla saataisiin tuotettua tietoa uransa alkutaipaleella olevista poliiseista ja tarvittaessa siirrettyä saatua tietoa koulutukseen. Kuitenkin työurien pituudet ovat kasvussa ja työntekijöiden hyvinvointiin keskitytään yhä enemmän.

6.2 Tutkimusaiheet

Tällä hetkellä on jonkin verran jo tutkimustietoa opinnäytetöiden pohjalta sellaisten poliisien stressinhallinnasta jotka ovat olleet työelämässä vuosikymmeniä ja pitkään työelämässä olleet ovat opetelleet käsittelemään stressiä ja heiltä saatuja kokemuksia onkin hyvä hyödyntää myös nuorten kohdalla. Jonkinlainen stressinhallintaopas työuraa aloitteleville poliiseille olisi tervetullut. Tällaisessa oppaassa voitaisiin opastaa tunnistamaan poliisin työssä kohdattavia stressitekijöitä ja miten niihin tulisi reagoida. Poliisiammattikorkeakoulussa annettava PREP-koulutus tähtääkin tähän, mutta on myös muita stressille altistavia tekijöitä kuin pelkät uhkaavat tilanteet, kuten työuupumus, työn ja perhe-elämän yhdistäminen, yllättävät mutta järkyttävät tilanteet joissa ei kuitenkaan ole fyysistä uhkaa.

Erilaisten stressinhallintatyökalujen toimivuudesta olisi myös mielenkiintoista saada tutkimustietoa. Erityisesti miten hyvin vanhemmat poliisihenkilöt ottavat tällaiset uudet työkalut käyttöönsä ja miten he kokevat niiden käytön. Yksi käytännön sovellus olisi kouluttaa esimerkiksi jonkin poliisilaitoksen kenttämiehistöille PREP-harjoittelua ja kerätä heiltä palautetta PREPin käytöstä.

Kaiken kaikkiaan tutkimusaiheita on lähes rajattomasti, koska asiaa ei ole vielä niin laaja alaisesti tutkittu. Tutkimuksia joita on jo tehty vanhemmalle poliisihenkilöstölle voi tehdä nuoremmille poliisihenkilöille ja vertailla tuloksia keskenään.

6.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelminä on pääasiassa tähän saakka suosittu haastatteluja erityisesti puolistrukturoituja teemahaastatteluja, mikä osaltaan tukee sitä, että sillä tavalla saadaan aiheeseen liittyvää tietoa kattavasti, mutta kuitenkin tutkittavan itsensä kertomana. Mutta olisi hyvä jos tämän rinnalle voitaisiin kehittää lisää kokeellisia tutkimuksia kuten on PREP-harjoittelun hyötyjä tutkittaessa tehty.

Kokeellisilla tutkimuksilla saataisiin suoraan suuremmalta ryhmältä tulokset ja näin voitaisiin paremmin arvioida menetelmien tai vaikutusten luotettavuutta. Isompi ryhmä myös karsisi tilastollisia poikkeamia tehokkaammin kuin kaksi tutkimuskohdehenkilöä. Kokeellisen tutkimuksen haaste on toisaalta siinä, ettei sitä voi välttämättä soveltaa jokaisen teeman kanssa luontevasti. Ainakaan ilman merkittäviä järjestelyjä.

Haastatteluja voisi hyvin myös tehdä strukturoidusti, koska tällöin olisi selkeä sapluuna jonka mukaan asia etenisi ja olisi selkeät kysymykset joihin haluttaisiin vastaukset. Tällöin tietoa saataisiin vastaavalla tavalla kuin kyselyä tekemällä, mutta hieman laaja alaisemmin. Tällaisten haastatteluiden tekeminen on toki hitaampaa kuin kyselytutkimuksen tekeminen, mutta saavutetun tiedon määrä olisi luultavasti isompi. Edellä mainitun tapaisia haastattelututkimuksia pystyisi hyvällä suunnittelulla ja kysymysrungolla suorittamaan useita päivänkin aikana. Tietojen purkaminenkaan ei oletettavasti olisi merkittävästi hankalampaa kuin kyselytutkimuksen kanssa.

7. Yhteenveto

On ollut mielenkiintoista huomata, kuinka pieneen osaan stressinhallinta on jäänyt Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetöissä, koska stressiä on tutkittu opinnäytetöissä runsaammin, mutta stressinhallintaa selvästi vähemmän. Stressinhallinnalla tulee vielä vähemmän tuloksia, yhteensä 7 tulosta.

Tämänkin opinnäytetyön lopputöitä ei löydy Theseuksesta, vaan ne on kaivettu esiin Poliisiammattikorkeakoulun arkistoista. Tämä toi osaltaan omat haasteensa työn tekemiseen, koska työn tekemisen kannalta olevaa lähtömateriaali olikin vähemmän kuin kuvittelin. Toisaalta se antaa jatkoa ajatellen laajempia mahdollisuuksia tulevaisuuden opinnäytetöiden tekijöille, koska kaikkea ei ole vielä tutkittu jokaisesta näkökulmasta.

Työn perimmäisenä tarkoituksena oli kuitenkin kartoittaa mitä ja millä tavalla on tutkittu stressinhallinnan saralla. Tuloksista oli mielenkiintoista havaita kuinka laajalti, vaikka materiaali oli suppea, haastatteluja käytetään. Kuten aiemmin olenkin maininnut, niin niiden hyötynä kuitenkin on laaja-alainen tiedon saanti, mutta kovin kapealta joukolta.

Poliisiammattikorkeakoulun psykologi Mari Koskelainen on esitellyt PREP-harjoittelusta saatuja tuloksia, jotka on testattu poliisin valmiusryhmän jäsenillä. Tuolloin saatiin saman suuntaisia tuloksia ja nyt tehty opinnäytetyö on omiaan vahvistamaan PREP-harjoittelusta saatuja havaintoja ja kokemuksia. (Koskelainen, 2016)

Uuden AMK-muotoista opintokokonaisuutta suorittavat opiskelijat olivat tehneet hienon oivalluksen PREP-harjoittelun hyötyjen kartoittamisesta kokeellisessa tutkimuksessaan.

Olisin toivonut, että materiaalia olisi ollut enemmän, jotta töistä olisi pystynyt purkamaan enemmän numeerista dataa ja tekemään sen pohjalta johtopäätöksiä. Nyt numeerista dataa ei juurikaan ollut mahdollista luoda tehtyjen töiden pohjalta.

Töiden erilaiset aihepainotukset myös loivat mielenkiintoisen ongelman, miten vertailla töitä jotka liikkuvat samassa aihepiirissä, mutta käsittelevät kuitenkin osa-alueen aivan toisella puolella olevaa tutkimuskysymystä. Töiden yhteiset nimittäjät tulivatkin tässä keskiöön. Muutoin työ olisi paisunut aivan liian suureksi ja raskaaksi, eikä olisi enää palvellut sen alkuperäistä tarkoitusta.

Opinnäytetyöni keskeisenä seikkana voisinkin mainita, että tämän tyyppisten kartoitusten tekeminen on hyödyllistä määrätysin väliajoin, koska poliisihallintoon tulevat opiskelijat ovat

saman henkisiä ja heillä on samoja mielenkiinnon kohteita. Näin ollen tietyt aiheet saattavatkin toistua säännöllisin väliajoin ja mielestäni tämän tyyppisten kartoitusten päätarkoituksena on juurikin etsiä uusia tutkimusnäkökulmia ja ajattelumalleja. Ikään kuin ajatella laatikon ulkopuolelta uusia mahdollisuuksia. Tietenkään opiskelijoilla ei ole kaikkea sitä tietoa mitä opettajilla ja siksi ohjausta tarvitaan.

Työn tekeminen on ollut kuitenkin mielenkiintoinen uusi prosessi erilaisessa maailmassa, vaikka olenkin tehnyt yhden opinnäytetyön aiemmin. Tämän opinnäytetyö on kuitenkin vaatinut erilaisia tietoja ja lähdemateriaalia kuin aiempi insinöörityö. Tästä saadut kokemukset tiedonhaun ja tieteellisen kirjallisuuden osalta ovat jälleen opettaneet uutta.

LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2001: Ikkunoita tutkimusmetoideihin II, Jyväskylä, PS-Kustannus
- Alapuro, Risto & Arminen Ilkka 2004: Vertailevan tutkimuksen ulottuvuuksia, Vantaa, WSOY.
- Andersen, Judith P. & Gustafsberg, Harri 2016: A Training Method to Improve Police Use of Force Decision Making: A Randomized Controlled Trial, SAGE Open
- Gustafsberg, Harri 2016: Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressinhallintaan, Tampereen Yliopisto, Pro gradu-tutkielma
- Gustafsberg, Harri 2017: Enhancement of organizational resilience through resilience and efficiency program, An empirical multi-organizational study among the police, Tampereen Yliopisto, Väitöskirja
- Hakala, Juha 1998: Opinnäyte luovasti, kehittämis- ja tutkimustyön opas, Tampere, Tammer-Paino Oy
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Liikanen, Pirkko & Sajavaara 1995: Tutkimus ja sen raportointi, Jyväskylä, Kirjayhtymä
- Hunter, J.E., & Schmidt, F. L 1990: Methods of Meta-analysis, Sage
- Johansson, Kirsi & Axelin, Anna & Stolt, Minna & Ääri, Riitta-Liisa 2007: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen, Turku, Digipaino Turun yliopisto
- Järvinen, Pentti & Järvinen, Annikki 2004: Tutkimustyön metodeista, Tampere, Juvenes-Print
- Kakkuri-Knuuttila, Marja-Liisa & Heinlahti, Kaisa 2006: Mitä on tutkimus, Tampere, Tammer-Paino
- Koskelainen, Mari 2016: Stressin käsittely osanan poliisin työtä, Poliisiammattikorkeakoulu, Polamk katsauksia 2016
- Koskinen, Kirsi 2014, Seksuaalirikostutkijan työssä jaksamisesta, Poliisiammattikorkeakoulu, Tutkielma
- Kuokkanen, Timo & Liikanen, Teemu 2012, Traumaattisen tilanteen jälkihoidosta poliisissa, Poliisiammattikorkeakoulu, Tutkielma
- Laitanen, Milla 2007: Stressi ja sen kehkeytyminen ja yhteydet hyvinvointiin keski-iäkuudessa, Jyväskylän yliopisto, Pro gradu-tutkielma
- Lalkhen, Abdul Ghaaliq 2008: Statistics V: Introduction to clinical trials and systematic reviews, The Board of Management and Trustees of the British Journal of Anesthesia
- O'Rourke, Keith 2007: An historical perspective on meta-analysis: dealing quantitatively with varying stude results, J R Soc Med

Pasanen, Kimmo & Saulio, Julian 2017, Keho-mielitilan säätäminen ja sen vaikutus poliisiopiskelijan ampumatarkkuuteen, Poliisiammattikorkeakoulu, Tutkielma

Patterson, George T., Chung, Irene W. & Swan, Philip G. 2012: The effects of stress management interventions among police officers and recruits, The Campbell Collaboration

Patterson, George T., Chung, Irene W. & Swan, Philip G. 2014: Stress management interventions for police officers and recruits: a meta-analysis, Springer Science+Business Media

Repo, Tomi 2005: Tutkinnanjohtajien työstressi ja stressinhallintakeinot, Poliisiammattikorkeakoulu, Tutkielma

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi, Helsinki, Tammi

Sterne, Jonathan A. C. & Egger, Matthias 2001: Funnel plots for detecting bias in meta-analysis: guidelines on choice of axis, Journal of Clinical Epidemiology

van der Steen, Ilari 2011, Burnout-ilmion jäljillä, Poliisiammattikorkeakoulu, Tutkielma