

FYYSISEN TOIMINTAKYVYN YLLÄPITO ON POLIISIN OMALLA VASTUULLA

Fyysisten kompetenssien osatekijät ja optimointi
Riski Joel & Venäläinen Samuel

2/2019

Tekijät		Tutkinto
Joel Riski ja Samuel Venäläinen		Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi		Julkisuusaste
Fyysisen toimintakyvyn ylläpito on poliisin omalla vastuulla		Julkinen
Ohjaaja		Opinnäytetyön muoto
Jari Ylinen		Tutkimuksellinen opinnäytetyö
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja kuvailla poliisimiehistön fyysisiä kompetensseja fyysisesti haastavissa tilanteissa. Fyysisten kompetenssien, eli osaamisen ja ominaisuuskokonaisuuksien, osatekijöitä ovat tutkimuksen mukaan suoritus- ja toimintakyky, resilienssi ja selviytymiskykyisyys. Tutkimuksessa selvitettiin myös mitä fyysisesti haastavat tilanteet vaativat poliisimiehistöltä, miten niihin voi varautua ja kuinka optimoida omat mahdollisuudet selviytyä ja palautua kyseisistä tilanteista. Tutkimuksen yhtenä osa-alueena käsiteltiin työntekijän sekä työnantajan vastuuta fyysisten kompetenssien optimoinnissa. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Työn tavoitteena oli hankkia kokemuseräistä tietoa poliisin fyysisistä valmiuksista.</p> <p>Tiedonkeruuta varten toteutettiin kyselytutkimus, joka kohdennettiin Helsingin ja Hämeen poliisilaitoksiin. Kyselyn otanta rajattiin koskemaan kaikkia miehistötasoisia poliisimiehiä. Tutkimuksen fokuksena olivat kyselyn tuloksissa selvinneet henkilöt, jotka olivat kohdanneet työssään fyysisesti haastavan tilanteen. Tutkimusta varten kartoitettiin laaja-alaisesti moninaisia teoreettisia lähdemateriaaleja, kuten esimerkiksi sotilas-, liikunta- ja lääketieteen teoksia, joiden avulla tutkimuksen tuloksia pystyttiin käsittelemään luotettavasti ja perustellen. Tutkimuksessa on käytetty hyödyksi jossain määrin tutkijoiden omaa kokemusta poliisialasta ja sen realistisista fyysisistä vaatimuksista. Tutkimuksesta saatuja tuloksia ja näistä tehtyjä johtopäätöksiä on tuettu käyttämällä hyödyksi laajasti ihmisen fyysisiä kompetensseja käsittelevää suomalaista ja kansainvälistä kirjallisuutta.</p> <p>Tutkimustuloksissa nousi esiin tarve poliisihenkilöstön tasapuolisille mahdollisuuksille kehittää fyysisiä kompetenssejaan työn ohella, sekä toive siitä, että henkilöstöllä olisi enemmän mahdollisuuksia kehittää omaa osaamistaan muun muassa täydennyskoulutuksien avulla. Tuloksista käy ilmi, että lähes joka toiselle poliisimiehelle aiheutuu fyysisiä vammoja haastavan tilanteen seurauksena. Vammoista osa olisi mahdollista estää fyysisellä valmistautumisella. Poliisimiehistö kokee liikunnan olevan suuressa roolissa omassa työssään. Halu kehittää omaa fyysistä kuntoaan työtä ajatellen on huomattava. Tutkimuksen mukaan poliisimiehen on oltava fyysisesti paremmassa kunnossa kuin tavallisen kansalaisen, joten organisaation asettamia minimirajoja on syytä tarkistaa.</p>		
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
93 + 6 liitesivua	helmikuu 2019	AMK2016ONT
<p>Avainsanat</p> <p>Fyysiset ominaisuudet, kvantitatiivinen tutkimus, kompetenssi, liikunta, miehistö, suorituskyky, toimintakyky</p>		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 FYYSISEN SUORITUS- JA TOIMINTAKYVYN OSATEKIJÄT	3
2.1 Lihasvoima ja -kestävyys	5
2.2 Nopeus ja liikkuvuus	6
2.3 Motorinen oppiminen	7
2.4 Suorituskyvyn optimointi	8
3 TILANNETIETOISUUS JA PSYKOFYYSISYYS.....	13
3.1 Selviytymiskykyisyys.....	15
3.2 Resilienssin yhteys fyysiseen suorituskykyyn	16
3.3 Fyysisen kapasiteetin antama vaste	17
3.4 Tahtotekijöiden kytkös fyysisiin kompetensseihin	19
4 POLIISILLE SÄÄDETYT TEHTÄVÄT	21
4.1 Poliisilta edellytettävä fyysinen suoritus- ja toimintakyky	22
4.2 Toimivallan ja toimintapakon suhde työturvallisuuteen	24
5 TYÖKYKY	27
5.1 Työkyvyn mittaaminen ja koulutuksen antama vaste	29
5.2 Hallinnon asettamat ylläpitokoulutukset sekä fyysisen kunnan raja.....	31
5.2.1 Hallinnon asettamien rajojen ongelmat	33
6 TUTKIMUSONGELMA SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET	34
6.1 Tutkimusmenetelmät, aineiston keruu ja analyysimenetelmät.....	34
6.2 Teoreettisen viitekehyksen muodostuminen	36
7 TUTKIMUKSEN OLETUSASETELMA SEKÄ TOTEUTUS	38
7.1 Tutkimuksen suunnittelu ja tutkimuksen kohderyhmän valinta.....	39
7.2 Tutkimuksen luotettavuus	39
8 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	43
8.1 Lomakkeen rakentuminen sekä tulosten esittäminen	43
8.2 Kyselyn tulokset	45
9 POHDINTA	74
9.1 Organisaation asettama minimisuorituskyky ja hypoteesin toteutuminen	77
9.2 Tutkimuksen eettisyys sekä puutteet	80
9.3 Jatkotutkimukset ja mahdolliset kehityskohteet.....	84
10 LÄHTEET	87
11 LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen aiheeksi valikoitui poliisin fyysisen toimintakyvyn kartoittaminen haastavissa tilanteissa. Poliisikoulutuksen aikana olemme huomanneet, että poliisien fyysiset valmiudet ovat hyvin eritasoisia, vaikkakin organisaation kuuluisi olla mielestämme jossain määrin varsin tasalaatuinen. Haluamme tutkimuksessamme selvittää, miten kyseiset valmiudet ilmenevät henkilöstössä, ja tarvitaanko haastavissa tilanteissa erityisiä fyysisiä valmiuksia.

Tutkimuksen aihe on erittäin ajankohtainen ja sillä on myös työelämälähtöinen tilaus. Näemme, että opinnäytetyön avulla on poliisilaitosten mahdollista kohdistaa rekrytointeja spesifioidummin sekä tunnistaa erilaisia koulutustarpeita. Uskomme, että tutkimuksesta voi olla apua sekä poliisin ammattikorkeakoulututkimon että täydennyskoulutuksen kehittämislle.

Jotta poliisin fyysisen toimintakyvyn tarkasteleminen olisi kokonaisvaltaista, ihmisen toimintaa tulisi käsitellä psyykkis-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena (Toiskallio & Mäkinen 2009, 48). Rajauksen vuoksi päätimme kuitenkin käsitellä erityisesti fyysisiä valmiuksia. Kokonaisvaltaisuutta ajatellen ihanteellisella ja työelämälähtöisellä opinnäytetyöllä olisi niin yksilö-, yhteisö-, kuin yhteiskunnallinenkin aspekti. Tutkimus on yhteiskunnallisesti ajatellen erittäin ajankohtainen, sillä eurooppalainen uhkakuvana on koventunut poliisia kohtaan Suomessa. Poliisi joutuu muun muassa enenevässä määrin kohtaamaan fyysistä vastarintaa ja valmistautumaan tähän entistä enemmän (Grunn 2018). Tutkimus palvelee myös poliisilaitoksia, jotka ovat omankaltaisiaan ja omia erityistoimintapiirteitä omaavia yhteisöjä. Yksilötasolla ajateltuna opinnäytetyömme palvelee jokaista poliisia, sillä tutkimuksella on pyritty selvittämään erityisesti niitä elementtejä, jotka ovat harjoitettavissa, jotta fyysisesti haastavissa tilanteissa selviytyisi jatkossa mahdollisimman hyvin. Lisäksi tutkimuksella on mielestämme mahdollista hyödyttää muitakin viranomaisia, jotka saattavat kohdata fyysisesti haastavia tilanteita työssään.

Opinnäytetyön tutkimuksella on yleensäkin tarkoitus etsiä tietoa toiminnan kehittämiseksi ja erilaisten ongelmien ratkaisemiseksi (Ronkainen ym. 2011, 32). Työmme kuuluu viranomaisten fyysisiä kompetensseja kartoittavaan laajempaan kokonaisuuteen. Tarkoituksemme on kasata tietoa poliisin fyysisen toimintavalmiuden kehittämiseksi sekä tuottaa uutta tietoa nimenomaan viranomaisten fyysisistä toimintavalmiuksista radikalisoituvassa ja

muuttuvassa yhteiskunnassa. Olemme selvittäneet, että Poliisiammattikorkeakoulussa on tehty useita eri opinnäytetöitä, joissa käsitellään poliisin voimankäyttöä tai poliisin työssään kohtaamaa väkivaltaa. Tässä tutkimuksessa tavoite on kuitenkin pyrkiä tuomaan esille poliisin omakohtaisia kokemuksia tilanteista, jotka on todettu fyysisesti haastaviksi ja joihin kuka tahansa konstaapeli voi joutua työtehtävissään.

Aihetta on sivuten tutkittu ja käsitelty myös muissa viranomaislaitoksissa, kuten Pelastuslaitoksessa, Puolustusvoimissa ja Rikosseuraamuslaitoksessa. Aihepiiriä on tutkittu myös pro graduissa, mutta ei fokusoiden tutkimusta fyysiseen valmiuteen haastavissa asiakastilanteissa. Toimintaympäristö poliisissa poikkeaa muista viranomaisista, joten aihetta on syytä tutkia oman alan piirissä. Tätä tutkimusta ei ole tarkoitus kohdistaa vaativia tilanteita hoitaviin erityisryhmiin, vaan tutkimme niitä poliiseja, jotka ovat kohdanneet näitä tilanteita aivan tavallisen poliisityön keskellä. Näin pyrimme osoittamaan fyysiset vähimmäisvaatimukset, joita haastavien asiakastilanteiden hoitamiseen tarvitaan toimintakyvyn säilyttämiseksi läpi työuran.

2 FYYSISEN SUORITUS- JA TOIMINTAKYVYN OSATEKIJÄT

Ihmisen fyysinen suoritus- ja toimintakyky koostuu monista osatekijöistä. Tässä kappaleessa on eriteltynä keskeisimmät poliisin suoritus- ja toimintakykyyn vaikuttavat seikat. Teoria on valittu haastavia tilanteita silmällä pitäen.

On kiistatonta, että liikunnalla on huomattavia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon. Sen on todettu kohottavan mielialaa, ehkäisevän monia elintapasairauksia, parantavan unen laatua sekä ehkäisevän masennusta kartuttamalla mielihyvähormonien määrää veressä. Sotilaspedagogiikassa on todistettu, että taistelija, joka on fyysisesti hyvässä kunnossa, on myös itsevarmempi kentällä ja kannustavampi. (Pihlainen, 2009, 17.)

Liikunnalla on siis merkitystä useiden elintapasairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Se parantaa muun muassa kohonneita verenpaine- ja kolesteroliarvoja sekä ehkäisee aikuistyyppin diabetesta ja sepelvaltimotautia. Liikunta lisää hyvän HDL-kolesterolin pitoisuuksia veressä ja samalla vähentää haitallisen LDL-kolesterolin määrää. Liikunta on helposti koukuttava harrastus, joka auttaa painonhallinnassa ja pitää elimistön terveenä pidempään. Fyysinen hyvinvointi koostuu sydän- ja verenkiertoelimistön kunnosta, lihaskunnosta ja liikkuvuudesta. Kaikkien osa-alueiden hyvinvointi on yhtä tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Liikunnan terveyshyödyt alkavat näkyä jo kuuden viikon harjoittelun jälkeen. Harjoitusvasteen aikaansaamat edulliset muutokset alkavat näkyä ensimmäiseksi sydämessä. (Fogelholm & Vuori 2011, 12–14.)

Hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyky on tärkeää poliisille niin maksimaalista kestävyyttä vaativissa tilanteissa, kuin aivan päivittäisissä työrutiineissa jaksamisessa. Hengityselimistö käsittää keuhkojen, hengitysteiden ja hengityslihasten kokonaisuuden. Tämän kokonaisuuden tehtävä on huolehtia kaasujen vaihdosta veren ja keuhkojen välillä sekä mahdollistaa keuhkotuuletus. Verenkiertoelimistö käsittää verisuonten, veren ja sydämen muodostaman kokonaisuuden. Verenkiertoelimistön tehtävä on kierrättää verta kudosten, keuhkojen ja sydämen välillä. Hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyyn on mahdollista vaikuttaa harjoittelemalla. (Keskinen 1997, 69-83.)

Kaikenlainen liikunta edistää terveyttä. Tärkeintä on pysyä aktiivisena, vaikka vain terveysliikunnan puitteissa. Terveysliikunnasta puhutaan yleisesti myös termillä hyötyliikunta, mikä tarkoittaa esimerkiksi siivoamista, kävelyä tai lumenluontia. Liikuntaa ei kuitenkaan

voi varastoida, vaan kunnon ylläpitäminen vaatii säännöllistä liikunnallista elämäntapaa. Voimaharjoittelu vahvistaa lihaksia ja niveliä, mutta ei kuitenkaan lisää sydämen iskutilavuutta kuten kestävyyslajit, joissa mahdollisimman suuret lihasryhmät tekevät työtä pitkäkestoisesti. Kestävyysarjoittelu parantaa lihasten hapenottoa ja aineenvaihduntaa. Se saa aikaan suotuisia muutoksia elimistössä: sydämen isku- ja minuuttitulavuudet kasvavat sekä levossa että rasituksen aikana, solujen hapenottoa paranee, rasva-aineenvaihdunta tehostuu, palautuminen rasituksesta nopeutuu, happamuuden kasaantuminen lihaksiin vähenee, teho harjoituksissa kasvaa, veren plasman tilavuus lisääntyy, syke ja verenpaine laskevat, keuhkojen tilavuus kasvaa ja maksimaalinen hapenottoa paranee. Lajit, joissa rajiin kohdistuu iskutusta ja tärähdyksiä lisäävät myös luun tiheyttä ja hyvinvointia. Liikkuvuusharjoitteet, kuten venyttely ja voimistelu, tuovat elastisuutta lihaksille ja ylläpitävät nivelten luonnollisia liikeratoja. (Fogelholm ym. 2011, 12–14, 67.)

Voiman, kestävyden ja elastisuuden kehittäminen perustuu kahteen pääperiaatteeseen: ylikuormitukseen ja spesifisyyteen. Elimistöä on rasitettava suuremmalla kuormalla kuin mihin se on totunut. Kunnon ylläpitäminen vaatii säännöllistä ja nousujohteista harjoittelua, joko harjoituksen kestoa tai tehoa lisäämällä. Tehoa ja määrää lisätään pikkuhiljaa, tasapainotellen levon ja riittävän rasitusmäärän välillä. Väsymys ja sen voimakkuus riippuvat rasituksen kestosta ja tehosta. Fyysisen toimintakyvyn kehittyminen on seurausta säännöllisen kuormituksen aiheuttamasta elimistön adaptaatioprosessista. Harjoitusvaikutus perustuu elimistön tasapainotilan järkyttämiseen. Yksittäisen harjoituksen aikana ja sen jälkeen elimistö pyrkii sopeutumaan sen aikaansaamiin muutoksiin elimistössä. Elimistö korjaa levon aikana harjoittelun aiheuttamia soluvaurioita, jonka aikana superkompensaatio eli adaptoituminen tapahtuu. Kehossa tapahtuu pitkäkestoista harjoitusvaikutusta vasta usean peräkkäin toistetun harjoituksen seurauksena. Harjoittelua on muutettava aika ajoin kehittymisen mahdollistamiseksi, sillä samanlaisina toistuvat harjoitteet eivät järkytä elimistön tasapainotilaa ja aikaansaa adaptaatioprosessia. (Tikkanen 2004, 335.)

Lyhytkestoiset kovatehoiset suoritukset väsyttävät erityisesti keskushermostoa. Tällaisia harjoituksia ovat nopeus- ja maksimaaliset voimaharjoitteet. Palautuminen kestää minuu-teista tunteihin riippuen hermoston ja lihaksiston sisäisen tilan palautumiskyvystä. Kovan eksentrisen, eli periksi antavan lihastyön sisältämät harjoitteet, kuten loikka- ja perusvoimaharjoitteet, aiheuttavat lihassoluvaurioita, joiden korjaantuminen on kaksivaiheista. Elimistön energiavajeen ja hermoston palautumiseen menee tunteja, mutta kokonaispalautuminen

kestää kahdesta vuorokaudesta jopa viikkoon. Paljon keskittymistä vaativat teknisesti haastavat harjoitukset rasittavat sentraalisella ja perifeerisellä tasolla. Palautuminen on nopeaa, mutta se vaatii lepoa ja unta, jossa kaikki unen vaiheet toteutuvat. Yksipuolisesti toteutettuna tällaiset harjoitteet voivat johtaa autonomisen hermoston ylikuormitustilaan ja liikehallinnan heikkenemiseen. Pitkät sekä nopeutta että kestävyyttä vaativat suoritukset väsyttävät ensisijaisesti aineenvaihduntatuotteiden kasaantuessa elimistöön. (Fogelholm ym. 2011, 11–15.)

Palautuminen riippuu muun muassa laktaatin poistumisnopeudesta, mitä voidaan nopeuttaa lihashuollolla, verryttelyllä ja oikeanlaisella ravinnolla. Pitkäkestoiset aerobiset suoritukset, jotka kestävät yli 1,5 tuntia, väsyttävät aluksi, sillä hitaiden lihassolujen voimantuottokyky heikkenee. Harjoitus aiheuttaa myös aineenvaihduntatuotteiden kerääntymistä elimistöön ja energiavarastojen loppumisesta aiheutuvaa väsymystä. Hermostollinen väsymys heikentää lihaskontrollia ja siten lisää lihassoluvaurioita. Palautuminen voi kestää useista vuorokausista viikkoihin. Sopiva rasituksen ja palautumisen raja voi olla hiuksenhieno. (Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2004, 334–337.)

Mikäli riittävää lepoa ei seuraa, kehitys pysähtyy ja seurauksena on ylirasitustila. Jatkuva elimistön ylikuormittaminen ilman riittävää palautumista altistaa lisäksi rasitusvammoilta. Vamma-alttius lisääntyy myös nuorilla ja aloittelevilla liikkujilla, mikäli tehoa tai määrää lisätään liikaa lyhyellä aikavälillä. (Forsman & Lampinen 2008, 447.)

2.1 Lihassoima ja -kestävyys

Poliisin työssä tarvitaan voimaa ja kestävyyttä monissa tilanteissa (Konttinen ym. 2011, 41). Lihassoima määrittyy lihassolujen määrän ja koon mukaan. Voiman käyttäminen rakentuu siitä, kuinka hyvin yksilö kykenee valjastamaan lihassolut käyttöönsä hetkessä, eli hermoratojen osallistumisesta lihastyöskentelyyn. Jotta lihas voi toimia, on hermojen annettava sille käsky. Tätä hermoston sekä lihaksiston yhteistyötä on mahdollista kehittää. Lihaskestävyys määreytyy sen mukaan, kuinka tehokkaasti lihassolut ja säikeet kykenevät sietämään laktaattia, eli maitohappoa, ennen totaalista väsymystä. Lihaskestävyttä määrittää myös se, kuinka hyvin lihas pystyy käyttämään glukoosia ja muita aineita polttoaineenaan työskentelyn aikana hapen ohella. (Eklund 2017, 17-18.)

Lihassoimaa ja –kestävyttä on mahdollista kehittää koko ihmisen elinkaaren ajan. Vastus-harjoittelu on yksi tehokkaimmista keinoista kasvattaa lihasmassaa, voimaa ja kestävyttä.

Käyttämällä vastuksena joko ulkopuolista vastusta, kuten harjoituslaitteita tai omaa kehonpainoaan, on mahdollista vahvistaa lihaksistoaan. (Eklund 2017, 22.)

Voima jaetaan perinteisesti vähintään kolmeen alaluokkaan; maksimaaliseen voimaan, voimakestävyys- sekä hypertrofiseen kestävyys-alueeseen. Maksimaalinen voima on 100 % siitä voimasta, mitä kyseiseen liikkeeseen ihminen pystyy tuottamaan toistomäärällisesti kerran. Voimakestävyys kattaa lihastyöskentelyalueen, joka on 50–70 % maksimivoimasta. Tällä alueella ihminen kykenee toistomääriin, joka vastaa vähintään 15 toistoa ennen väsymystä. Hypertrofisen alueen väitetään kasvattavan lihasmassaa parhaiten. Työskentelyalueena 70–80% maksimivoimasta ja toistomäärien ollessa 6-12 toistoa ennen väsymistä. Kaikilla luetelluilla tavoilla on mahdollista kasvattaa voimaa, kestävyyttä ja lihasmassaa. (Eklund 2017, 18.)

Lihassoiman ja -kestävyyden kehittäminen ei ole nopeaa eikä helppoa. Aloittelevan urheilijan on mahdollista nähdä huomattavia tuloksia jo kolmessa kuukaudessa aloitettuaan tavoitteellisen harjoittelun. Tämä johtuu yksinomaan hermotuksesta ja siitä, että keho pyrkii mahdollisimman nopeasti käsittelemään uutta ja outoa ärsykettä. Kuitenkin, jotta todellista ja pitkäaikaista kehitystä on mahdollista saavuttaa, on harjoiteltava säännöllisesti ja päämäärätietoisesti. Ihmiskeholla on tapana tottua ja tehdä uudesta nopeasti normaalia. Jotta kehitys olisi jatkuvaa, on kehoaan ”ravisteltava” pois tottumiskynnykseltä jatkuvasti. Tämä onnistuu voimaharjoittelussa muun muassa lisäämällä vastusharjoittelussa vastusta, jota vastaan työskentelee, lisäämällä intensiivisyyttä ja pyrkimällä koko ajan kehityksessä ylöspäin. Ihmiskeholla on myös tapana karsia ylimääräistä pois, varsinkin kun kysymyksessä on energian kulutus. Lihassolujen koko ja niiden voimantuottamisen kapasiteetti vähenee, jos ei harjoittele aktiivisesti pidempää ajanjaksoa. Tähän on syynä se, että keho ei koe tarpeelliseksi säilyttää sellaisia energiaa kuluttavia komponentteja, kuten tarpeettoman tehokkaita ja kuluttavia lihassoluja, mitä se ei tarvitse. (Eklund 2017, 36-41.)

2.2 Nopeus ja liikkuvuus

Tutkimuksessa esitellään myöhemmin poliisin koulutuksen rakennetta tarkemmin. Nopeus ja sen ulottuvuudet eivät ole saaneet poliisin koulutuksessa tai poliisien testeissä kovinkaan suurta jalansijaa. Nopeus jaotellaan tavallisesti kolmeen osatekijään. Ensimmäinen on reaktionopeus, ja se tarkoittaa puhtaasti kykyä reagoida ärsykkeeseen. Tätä nopeuden lajia mita-

taan reaktioajan avulla, joka kuuluu tietystä ärsykkeestä toiminnan alkamiseen. Poliisilla esimerkki voi olla vaikkapa näköärsykkeeseen reagointi, jossa päätä kohdin ojennettu nyrkin isku pyritään väistämään. Tällöin ajan mittaaminen aloitettaisiin iskun alkamisesta ja se päättyisi joko iskun väistämiseen tai iskun osumiseen. Reaktionopeutta on mahdollista kehittää myös aikuisiässä. (Mero ym. 1997, 167–169.)

Toinen nopeuden laji on räjähtävä nopeus. Räjähtävä nopeus tarkoittaa tavallisesti yksittäistä, lyhytaikaista sekä mahdollisimman nopeaa liikesuoritusta. Räjähtävä nopeus riippuu nopeusvoimasta. Alakohtaisia esimerkkejä poliisin räjähtävän nopeuden suoritteista voisi olla vaikkapa esteen yli hyppääminen, hätävarjelutilanteessa tehty potku tai lyönti jne. Räjähtävän nopeuden harjoittaminen onnistuu vielä aikuisiällä, ja se kehittyy pitkälti samalla tavalla kuin nopeus- ja maksimivoima. (Mero ym. 1997, 167-169.)

Kolmas nopeuden laji on liikkumisnopeus. Se jaetaan vielä maksimaaliseen (100 %) sekä submaksimaaliseen (96-99 %) nopeuteen. Tämä on nopeaa siirtymistä paikasta toiseen ja sillä voi tarkoittaa joko kiihdytysvaihetta, nopeuden vakiovaihetta tai nopeuden vähenemisen vaihetta. Juokseminen lienee tyypillisin esimerkki liikkumisnopeudesta. Liikkumisnopeutta on mahdollista kehittää merkittävästikin jopa aikuisiällä. (Mero ym. 1997, 167-169.) Poliisikoulutuksessa juoksutestit ja harjoitukset liittyvät pääosin kestävyysharjoitteluun mutta myös nopeusharjoittelusta annetaan esimerkkiohjelma.

2.3 Motorinen oppiminen

Motoristen taitojen oppimiskyvyn on poliisilla oltava hyvällä tasolla, sillä Poliisiammattikorkeakoulun tutkinnon aikana oppilaille opetetaan monia motorisia taitoja, jotka ovat useimmille opiskelijoille entuudestaan vieraita. Näitä taitoja ovat ainakin erilaiset fyysisen sekä välineellisen voimankäytön tekniikat (Polamk opetussuunnitelma 2018-2020, 15). Sisäasianministeriön asetus poliisin voimakeinojen käyttämisestä 2004 5 § velvoittaa poliisimiestä ja muuta poliisihallinnon palveluksessa olevaa virkamiestä tuntemaan kantamiensa voimankäyttövälineiden vaikutukset ja niiden käyttöön liittyvät säännökset, sekä osaamaan niiden asianmukaisen käytön. Lisäksi asetuksen 6 §:stä ilmenee, että Poliisihallitus seuraa poliisin voimakeinojen käyttöä sekä ohjaa ja kehittää niiden koulutusta.

Tietyn motorisen taidon oppimiselle on tieteessä asetettu eri aikarajoja. Joidenkin teorioiden mukaan urheilutaidon oppiminen huipputasolle vaatii jopa 10000 tuntia harjoittelua. Kyseistä tuntimäärää on myös kritisoitu molempiin suuntiin (Kalaja 2014). Ammattikorkeakoulussa yksi opintopiste vastaa noin 27 tuntia opiskelijan työtä (Tutkintosääntö 2016, 7). Voimankäytön harjoittelua, mukaan lukien niin fyysinen, -kuin välineellinen harjoittelu, on Poliisin ammattikorkeakoulututkinnon aikana kahdeksan opintopisteen verran. Tästä saadaan yhteen laskien ($8 \text{ op} \times 27 \text{ h} = 216 \text{ tuntia}$) koko voimankäytön harjoittelun määräksi. Opetettuja tekniikoita on lukuisia, joita ei kuitenkaan ole mahdollista avata tämän tutkimuksen yhteydessä. Jo yksistään tekniikoiden runsas määrä yhdessä taitojen oppimisesta esitetyn teorian kanssa asettaa epäilyksen siitä, että osasuoritteiden ja kokonaisuuksien hallinta ei varmasti ole huipputason luokkaa - ei ainakaan niin miten urheilussa ammattilaisuutta mitataan.

Poliisiammattikorkeakoulussa työharjoittelu on 55 opintopisteen arvoinen. Tutkintosäännön mukaan noin 10 kuukauden harjoittelun aikana opiskelija soveltaa oppimiaan taitoja poliisitoiminnan eri osa-alueilla (Tutkintosääntö 2016, 9). Tässä tutkimuksessa selvitetään myös onko koko tutkinnon aikana annettu riittävä voimankäyttölinen valmius fyysisesti haastaviin tilanteisiin.

2.4 Suorituskyvyn optimointi

Liikunta lisää energian tarvetta ja palautumisen edistämistä. Kuntoilun ja urheilun tueksi on huolehdittava riittävästä levosta ja ravinnon saannista, jotta palautuminen olisi kokonaisvaltaista ja tehokasta. Ilman riittävää palautumista kuntoilun vaikutukset voivat jäädä vähäisiksi tai jopa heikentää suorituskykyä. (Kreider ym. 2010.)

Normaalin liikkujan liikunnan määrä on keskimäärin 30-40 minuuttia liikuntaa kerralla ja toistuvuus noin kolme kertaa viikossa (Lindblad 2013, 8). Tällöin kalorillisesti ilmoitettu tarvittava energian määrä on suurin piirtein 25-35kcal/1kg vuorokaudessa. Normaaliliikkujan on siis vielä sangen helposti mahdollista täyttää vuorokautinen energiansaanti, joka on esitetyn laskutavan mukaan 1800–2400 kilokaloria 80 kiloa painavalle. Tavoitteellisesti urheilevan ja kuntoa kehittävän urheilijan energian tarve on taas aivan eri luokkaa. Tavoitteellisesti ja raskaammin liikuntaa harrastava urheilija voi liikkua 5-6 kertaa viikossa, aktiivisen harjoitteluaajan ollessa 2-3 tuntia per kerta. Intensiivisen harjoittelun aikana kyseessä olevan urheilijan on mahdollista kuluttaa jopa 1200 kilokaloria urheilusuorituksen aikana. Kyseessä

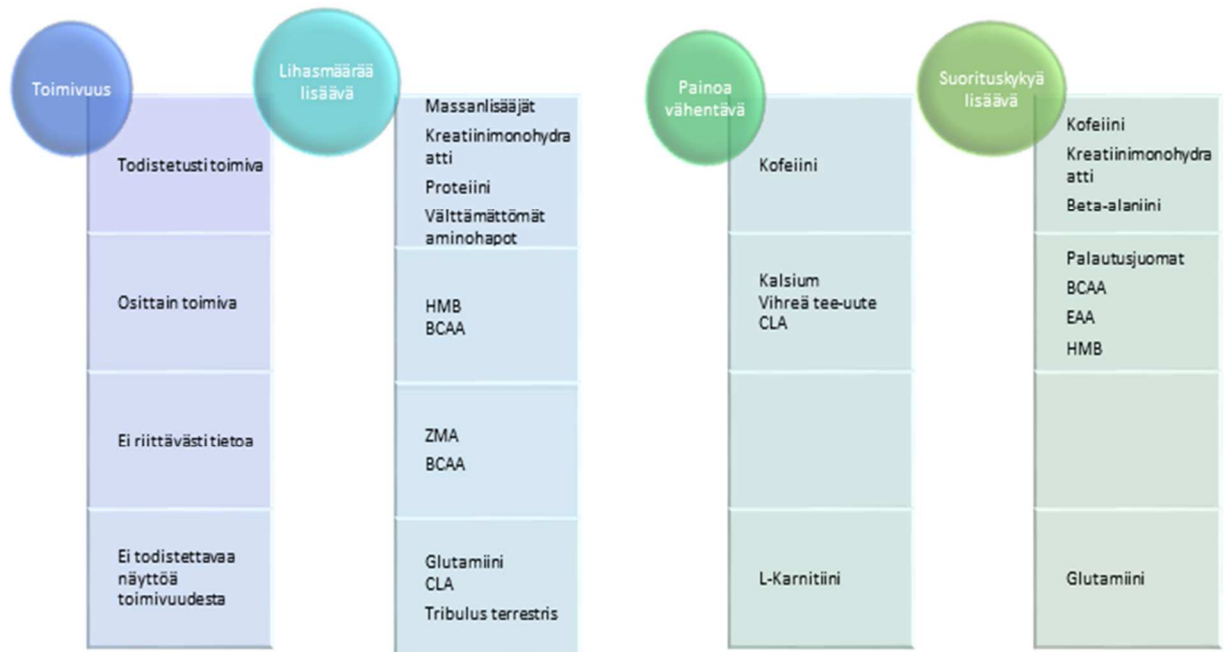
olevien urheilijoiden energiantarve vuorokaudessa voi olla jopa niinkin korkea kuin 50-80kcal/1kg vuorokaudessa. Tämä vastaa 4000–6400 kilokaloria vuorokaudessa. Tämän, jopa melkein kolminkertaisen ravinnosta saatavan energiatarpeen vuoksi urheilijan on haastavaa saada riittävä määrä oikeanlaista terveellistä ravintoa tyydyttääkseen korkean vuorokautisen energiatarpeensa. Tässä vaiheessa lisäravinteet ovat yksi mahdollisuus täydentää tarvittavaa energiaa. Kun energiansaanti on vähäisempää kuin kulutus, on vaarana ainakin ylipainotila, painon aleneminen lihasten surkastuessa, sekä suorituskyvyn lasku. (Kreider ym. 2010.)

Energia koostuu yksinkertaistetusti proteiineista, hiilihydraateista ja rasvasta. Yksi gramma proteiinia tai hiilihydraattia sisältää neljä kilokaloria, kun taas rasva on paljon energiarikkaampaa. Rasva sisältää yhdeksän kilokaloria yhtä rasvagrammaa kohden. Niin kutsutut suojaravinteet, eli hivenaineet ja vitamiinit, eivät kerrytä kalorikertymää nimeksikään, jotta niitä kannattaisi ottaa huomioon miettiessä kalorisaantia. Suojaravinteet ovat kuitenkin erittäin tärkeitä pääasiallisten energianlähteiden lisäksi, sillä suojaravinteet vastaavat monista kehon ylläpidollisista toiminnoista ja niiden kunnosta, kuten hormonien tuotannosta ja ravinteiden imeytymisestä. (Coleman ym. 2017.)

Sellaisen henkilön, joka liikkuu vähän tai ei tarvitse työssään juurikaan fyysistä toimintakykyä, ei välttämättä tarvitse syödä lisäravinteita. Sen sijaan paljon ja tavoitteellisesti liikkuvan tai fyysisesti raskaassa työssä olevan ihmisen energiansaanti on hyvä ja helppo turvata oikein valituilla lisäravinteilla, sekä niiden kohtuullisella ja suunnitelmallisella käytöllä. Käytön tulee olla sellaista, että se tukee normaalin tasapainoisen ruokavalion noudattamista. (Lindblad 2013, 21.) Kuitenkin lisäravinteita on olemassa valtava määrä ja niiden ympärillä elää paljon tabuja, uskomuksia ja luuloja, joilla ei ole mitään tekemistä realiteettien kanssa. Myöskään läheskään kaikkia lisäravinteita ei ole tutkittu riittävästi, jotta niiden voitaisiin tieteellisesti todistaa toimivan. (Kreider ym. 2010.)

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) on muutamia havainnollistavia esimerkkejä yleisimpien lisäravinteiden toimivuudesta. Taulukossa eriteltynä myös se, mihin osa-alueeseen niistä on hyötyä. (Kreider ym. 2010).

Taulukko 1. Lisäravinnetaulukko.



Bcaa = Haaraketjuiset aminohapot

Clä = Konjugoitu linolihappo

Eaa = Välttämättömät aminohapot

Hmb = Beta-hydroksi-betametyyliibutyraatti

Zma = Sinkki-magnesiumaspartaatti

Tässä opinnäytetyössä ei keskitytä kertomaan kaikkien lueteltujen lisäravinteiden toiminta- ja vaikutusperiaatteita. Tarkoituksena on vain karkeasti havainnollistaa yleisimpiä tieteeseen perustuvia lisäravinteita, joista on hyötyä aktiiviselle liikkujalle, ja tutkia miten niiden käyttö poliisissa toteutuu. Liikkuvan ihmisen on mahdollista tyydyttää vuorokautinen energiantarve pelkästään normaalilla ruoalla - se on vain hyvin paljon työläämpää. Lisäravinteet sekä mahdollistavat että turvaavat fyysisen palautumisen ja riittävän energian saannin. Normaalia enemmän energiaa kuluttava fyysisesti aktiivinen työ yhdistettynä aktiiviseen liikuntaan ku-

luttavat yhdessä paljon energiaa kilokaloreina. Tämän vuoksi yksi vaihtoehto varmistaa riittävä energian saanti on käyttää lisäravinteita järkevästi, korvaamatta näillä normaalia ruokavalion osia. (Kreider ym. 2010.)

Tieteellisten tutkimusten mukaan kreatiinimonohydraatti, beta-alaniini ja kofeiini ovat stimulantteja, jotka parantavat suorituskykyä. Näiden avulla on mahdollista puskuroida ja vähentää maitohappojen syntyä lihaksistossa, parantaa veren virtausta ja lisätä ravintoaineiden imeytymistä soluihin osmoosin kautta. Varsinkin nopeassa, intensiivisessä sekä räjähtävässä lihastyöskentelyssä näistä lisäravinteista on todistettu olevan eniten hyötyä. Esimerkiksi kreatiinimonohydraatti, säännöllisesti nautittuna, voi kasvattaa maksimivoimaa harjoitteluun yhdistettynä jopa 20-25% verrattuna plasebotestattuun ryhmään. Myös toistomäärät kasvavat samassa suhteessa maksimivoiman kanssa. Kreatiinimonohydraatin on todettu lisäävän työ- ja suorituskykyä esimerkiksi juoksu-, voimanosto- ja korkeatehoisessa intervalliharjoittelussa. (Kreider 2010, 89–94.)

Kofeiini toimii stimulanttina ja on täysin luonnollinen valmiste. Kofeiinia on muun muassa kahvissa ja nykyään myös lisättynä moniin juomiin ja lisäravinneseoksiin. 3-9mg kofeiinia painokiloa kohden parantaa suorituskykyä esimerkiksi juoksuspurteja tehtäessä. Näyttöä on kuitenkin siitä, että kofeiinia kohtaan voi tulla resistentiksi, eli sen vaikutukset eivät ole säännöllisellä käyttäjällä niin hyvät, kuin sellaisella käyttäjällä, joka nauttii kofeiinia harvemmin kuin päivittäin (Lindblad 2013, 24–25.)

Beta-alaniini puskuroi maitohappoja lihaksissa, vähentäen lihasväsymystä. Beta-alaniinia nauttimalla on siten mahdollista viivästyttää lihasten uupumista rasituksen aikana. Beta-alaniinia tulisi nauttia noin 3g päivittäin positiivisen tuloksen saavuttamiseksi. (Lindblad 2013, 36–37.)

Monista lisäravinteista vaikuttaisi siis saavan kiistatonta hyötyä suorituskykyyn. Voivatko nämä ravinteet parantaa poliisin suorituskykyä fyysisesti haastavassa tilanteessa? Tutkijoiden mielestä ylläoleviin tieteellisiin tutkimuksiin ja perusteluihin vedoten on turvallista olettaa, että pitämällä huolta säännöllisestä energiansaannista sekä käyttämällä lisäravinteita säännöllisen ja tavoitteellisen urheilun tukena, on mahdollista parantaa suorituskykyä sekä palautumista. Suorituskyvyn eri osatekijöitä tarkastelemalla se tarkoittaa, että fyysisesti haastavissa tilanteissa on yksilöllä enemmän sekä maksimaalista että toistomääräistä voi-

maa, maitohapot puskuroituvat ja väsymys viivästyy. On siis täysin mahdollista, että käyttämällä stimulantteja järkevästi muun terveellisen ruokavalion ja harjoittelun tukena on suurempi mahdollisuus toimia tehokkaammin fyysisesti haastavan tilanteen aikana. Liikunnan ja esiteltyjen ravinteiden (Taulukko 1) terveysvaikutukset ovat universaaleja ammatista riippumatta. Seuraavaksi on kuitenkin selvitettävä, kohtaavatko poliisit sellaisia fyysisesti haastavia tilanteita, että suorituskykyä tulisi nostaa. On myös selvitettävä, mitkä suorituskyvyn osa-alueet ovat keskeisimpiä.

3 TILANNETIETOISUUS JA PSYKOFYYSISYYS

Poliisin toimintaympäristö on laaja ja vaihteleva. Poliisin on oltava tehtävän aikana vallitsevasta tilanteesta tietoinen, koska tilannetietoisuus vaikuttaa päätöksentekoon ja päätösten on oltava lainmukaisia. Tilannetietoisuutta on tutkittu sotilaille, jolloin on huomattu fyysisellä kunnolla olevan vahva yhteys tilannetietoisuuteen. Käsittelemme tässä kappaleessa rajauksen vuoksi vain poliisille tarpeelliset pääpiirteet tilannetietoisuudesta, jotka voidaan kytkeä fyysisiin kompetensseihin.

Sotilaille on tutkittu, että taistelukentän oloissa yksilön kannalta erityisen tärkeitä kognitiivisia taitoja ovat havaitsemiseen ja tilanteen hahmottamiseen liittyvät tekijät. Nämä tekijät pätevät niin joukon johtajaan, kuin sen yksittäiseen taistelijaan. Tilannekuva muodostuu tilannetietoisuusprosessin tuloksena. Sillä on ratkaisevan tärkeä merkitys selviämisen ja erityisesti sen perusteella suoritettavan ennakoivan päätöksenteon kannalta. Tilannekuvassa on myös tärkeää se, millaisessa fyysisessä kunnossa niin yksittäinen taistelija, kuin koko joukko on. (Toiskallio 1998, 76.)

Psykofyysisyys tarkoittaa sitä, että mieli ja keho keskustelevat keskenään ehtymättä. Ihmisellä näin on, ja ilman toista puolta toinen osa ei toimi niin, että voisimme käsitellä käsitettä 'ihminen' siten, kuin sen nykyään ymmärrämme. Ihminen on siis psykofyysinen olento. Henkisen puolen kokemukset ja opit vaikuttavat suoranaisesti fyysiseen suorituskyykyyn. (Salo - Gunst & Vilkkio - Riihelä 2000, 71, 176.)

Ylikunto, unettomuus, suoritus- ja toimintakyvyn aleneminen, masennus sekä muut henkistä kuntoa rapauttavat tekijät vaikuttavat fyysiseen suorituskyykyyn sitä heikentäen. Monet urheilumuodot, harjoitteet tai muuten jatkuvasti fyysisesti haastavat aktiviteetit sekä tilanteet voivat kumuloitua ajan kanssa johtaen alentuneeseen palautumistilaan. Tällöin ihminen ei kykene palautumaan riittävän nopeasti fyysisesti raskaista suoritteista. Tämä puolestaan saattaa johtaa ylläsitustilaan, mikä taas voi aiheuttaa yllälueteltuja psyykkisiä oireita. Tämän kehän seurauksesta jopa fyysinenkin suorituskyyky alentuu entisestään. (Rietjens ym. 2004.)

Erään sotilaspuolella tehdyn harjoituksen aikana oli tutkittu, onko fyysisellä kunnolla ja stressireaktioiden synnyllä yhteistä tekijää sekä sitä, onko hyvästä fyysisestä kunnosta apua stressiä lieventävänä tekijänä. Sotilaat tekivät selviytymisharjoituksen, johon osallistui 31

sotilasta. Tutkimustuloksina oli, että hyvän fyysisen kunnon omaavilla henkilöillä oli vähemmän negatiivisia vaikutuksia lisääntyneestä stressistä. (Drummond ym. 2008.)

Monissa eri sotilasympäristöön perustuvissa tutkimuksissa on pystytty toteamaan, että alenunut fyysinen suorituskyky vaikuttaa mielialaan ja tilannetietoisuuteen negatiivisesti. Tutkimuksissa on osoitettu, että jättämällä ihmisen perustarpeet, kuten nesteen, ravinnon ja unen riittävän vähäiselle huomiolle, nousevat stressitasot ja siten aiheutuu väsymyksen, nälän ja unenpuutteet lisäksi negatiivisia oireita myös fyysiselle toimintakyvylle. Tarkkaavaisuus, yhteistyökyky, mieliala ja yleinen viitseliäisyys vähenevät merkittävästi. Koulutuksella ja oikeanlaisella varustuksella alenemia pystyttiin välttämään pidempään. Hyvä fyysinen kunto oli kuitenkin tärkein tekijä, minkä huomattiin edesauttavan yksilön mahdollisuuksia selvitä pidempään ympäristön ja olosuhteiden asettamista raskaista vaatimuksista. Parempikuntoiset yksilöt kykenevät säilyttämään mielenkiintonsa, suorituskykynsä ja ovat näin tilannetietoisia ympärillä tapahtuvista asioista pidempään ja paremmin kuin huonokuntoisemmat. Kun tilannetietoisuus on vielä hyvällä tasolla, kykenevät yksilöt tekemään yleisesti parempia ratkaisuja helpottaakseen tilannettaan ja jopa auttamaan muita. Tästä johtuen tutkittavana olevan joukon koherenssi ja yhtenäisyys kasvoivat, ja he pystyivät selviämään paremmin heille asetetuista tehtävistä. (Giesbrecht ym. 2005, 52, 79.)

Taudit, sairastuminen ja akuutit sekä krooniset paikalliset tulehdukset alentavat merkittävästi ihmisen fyysistä suoritus- ja toimintakykyä. Lisäksi ne aiheuttavat lihaksistoon katabolisen eli lihaksia rapauttavan tilan. Kataboliaa esiintyy kaikissa lihaksissa luonnollisestikin muun muassa ravinnon saannin ollessa vähäistä, mutta sairaana tämä korostuu. On myös havaittu, että makrofagit ja muut valkosolutyypit vaativat normaalia enemmän proteiineja rakennusaineeksi ihmisen sairastaessa. Tämä kaikki proteiini on pois normaalista lihastoiminnasta. Jopa 15% alenema lihasvoimassa on mahdollista sairastaessa, ja voimalla voi kestää jopa neljä viikkoa palautua täysin entiselleen. Myös aerobinen suorituskyky sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyky heikkenee. (Tikkanen 2004, 458.)

Pitkät jaksot ilman unta tai hyvin vähäisellä unella oleva aika on raskasta niin mielelle, kuin kehollekin. Ensimmäisinä oireina pitkäaikaisesta unettomuudesta ovat sykkeen madaltuminen ja kehon lämpötilan lasku. Myöhemmin oireet ilmenevät fyysisen toimintakyvyn alenemisena, sekä kognitiivisen toiminnan vähentymisenä. Oppiminen, reagointi ja havaintokyky heikkenevät, ja yleinen paha olo saattaa lisääntyä, sekä myös impulsiivisia käytöksen

poikkeavuuksia saattaa ilmetä useammin, kuin virkeänä ollessa. Motivoituneen henkilön on kuitenkin mahdollista toimia väsyneenäkin, vaikkakin rajoitetummin. (Riikola 2011, 55.)

Ylläoleviin esitettyihin faktoihin vedoten on mahdollista todeta, että fyysiset rasitteet, sairaudet, väsymys, koherenssi ja kumulatiivinen stressi vaikuttavat olennaisesti yksilön tilannetietoisuuteen. Poliisin toimintaympäristöä ei voi täysin verrata taistelukentän olosuhteisiin, mutta esitetyissä tutkimuksissa havaittuja ilmiöitä voimme soveltaa poliisin toimintaan, koska fyysinen kunto on selvästi kytköksissä tilannetietoisuuteen, ja poliisikin kohtaa olettavasti työssään kovaakin väsymystä ja stressiä. Hyvän tilannetietoisuuskyvyn ylläpitämiseksi tulee siis harjoittaa fyysistä kuntoa riittävästi, ja osata muutoinkin valmistautua työn vaatimuksiin.

3.1 Selviytymiskykyisyys

Resilienssi käsitteenä tarkoittaa palautumista tai normaalin olotilan säilyttämistä sen jälkeen, kun henkilö on altistunut stressille. Resilienssi on myös taito, ja tätä on mahdollista kehittää. Resilienssiä stressille ei tule sotkea stressin sietokykyyn, sillä nämä ovat kaksi toisistaan täysin irrallaan olevaa käsitettä. Sietokyky ilmaisee vain sitä, kuinka paljon henkilö pystyy sietämään stressiperäisiä ärsykejä, ennen kuin niiden kumulatiivinen vaikutus ilmenee. Resilienssi on palautumista stressiä aiheuttavasta tekijästä, eli se on reagoimista. Sietokyky ei ole reagoimista. (Brainline 2013.)

Resilienssiä oli pidetty pitkään vain yksilön synnynnäisenä ominaisuutena ja siksi on uskottu, ettei tähän voisi ulkopuolisesti vaikuttaa. Kuitenkin viimeisimpien 40 vuoden aikana resilienssiä on tutkittu paljon ja on saatu selville, että ulkopuoliset tekijät vaikuttavat huomattavasti enemmän resilienssin laatuun verraten sisäsyntyisiin tekijöihin. Useamman tutkimuksen mukaan sisäsyntyinen resilienssi on olemassa, ja se vaikuttaa siihen, kuinka nopeasti ulkopuolinen niin kutsuttu kulttuuriresilienssi alkaa vaikuttamaan yksilöön. (Fleming & Ledogar 2008.)

Flemingin ja Ledogarin mukaan kulttuuripohjaiseen resilienssiin myötävaikuttaa yhteisö, jossa yksilö on. Yhteisön kumulatiivinen resilienssi vaikuttaa varsinkin niihin, joilla on sisäsyntyisesti heikompi resilienssi. Myös heikko kulttuuriresilienssi tarttuu yhteisössä. Kun

yhteisö on vahva ja joustava, on yksilön mahdollista sietää huomattavasti enemmän stressaavia tapahtumia sen sisällä, kuin yksin. Tämä toimii luonnollisesti myös toisinpäin, kun yhteisö on joustamaton, heikko tai välinpitämätön. (Fleming & Ledogar 2008.)

Kulttuuriresilienssi vaikuttaa pitkälti siihen, miten yksilön on mahdollista selvitä arjen poikkeustilanteista, jotka aiheuttavat stressiä. Sillä ei ole merkitystä, ovatko nämä henkisistä tai fyysisistä ärsykkeistä, vai näiden yhdistelmästä johtuvia. Resilienssin avulla on mahdollista palautua takaisin normaalitilaan vakavastikin itseään tai yhteisöä järkyttäneestä tilanteesta. Myös haastavat työn tai elämän selviytymistilanteet vaikuttavat paljon lyhytaikaisemmin ja vähemmän vakavin seurauksin yksilön toimintakykyyn, jos resilienssi on vahva. (Healy 2006, 2-3.)

Resilienssi määrittää sitä, kuinka negatiiviset tai positiiviset kokemukset horjuttavat yksilöä, kuinka nopeasti näistä kokemuksista on mahdollista palautua ja minkä laatuista palautuminen on. Resilienssin avulla on mahdollista myös määrittää kuinka helposti negatiivinen ja stressaava kokemus vaikuttaa yksilön psyykeeseen ja muovaa tätä kautta hänestä itsestään negatiivisempaa, väsyneempää sekä epätasapainoisempaa. Korkea resilienssi, mikä on saavutettu niin sisä- kuin ulkosyntyisesti, auttaa palautumisessa ja parantaa asioiden käsittelykykyä. Tämä johtaa siihen, että yksilö on paremmalla tuulella ja kykenee selviytymään raskeistakin tapahtumista helpommin. (Richardson 2002, 307–311.)

3.2 Resilienssin yhteys fyysiseen suorituskyykyyn

Tutkittaessa resilienssin yhteyttä fyysiseen suorituskyykyyn tulee ottaa huomioon jo avattu merkitys siitä, mitä resilienssi tarkoittaa niin yksilö- kuin yhteisötasolla. Myös se, että resilienssi on taito, tarkoittaa sitä, että resilienssiä on mahdollista kehittää. Korkean resilienssin omaava henkilö on uskalias ja itsevarma, hänen on helpompi ratkaista ongelmia ja hakea apua silloin, kun tunnistaa sitä tarvitsevansa. (Puolimatka 2018, 9.)

Puolimatkan mukaan resilientit henkilöt ovat parempia luomaan ja ylläpitämään suhteita muiden ihmisten kanssa, löytämään uutta ja oppimaan vaikeistakin tilanteista sekä vastoin käymisistä. Resilientit henkilöt myös pitävät enemmän työstään, fyysisestä ponnistelusta ja muiden auttamisesta. (Puolimatka 2018, 12-13.)

Jonkinlaisena päätelmänä resilienssin ja fyysisen suorituskyvyn yhteydestä voitaneen siis mainita, että henkilöllä, joka omaa korkean resilienssin on myös paremmat mahdollisuudet ja valmiudet selvitä fyysisesti haastavista tilanteista menettämättä toimintakykyään liiaksi. Sellaisella yksilöllä, joka omaa korkean resilienssin, on myös halu kehittää ja koetella enemmän itseään. Tämänkaltaisen yksilön itsetunto ja -varmuus ovat luontaisesti korkeammalla ja hän haluaa, että ne ominaisuudet pysyisivät korkealla tasolla. Resilienssillä olisi siis kumulatiivinen vaikutus positiiviseen suuntaan, jos yksilö on valmis ja kykenevä ottamaan vastoinkäymiset ja haastava tilanteet vastaan ja osaa oppia niistä. (Jussila, 2015, 62–65.)

3.3 Fyysisen kapasiteetin antama vaste

Toimintakyvyn englanninkielinen vastine on action competence. Se tarkoittaa kykyä tai pätevyyttä (Jensen & Schnack 1997, 163–178). Toimintakyky koostuu neljästä osa-alueesta, jotka ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja eettinen toimintakyky. Suorituskyky ei tarkoita samaa kuin toimintakyky, vaikka yhtäläisyyksiä löytyykin. Toimintakyky on tarkasti ottaen kykyä toimia. (Toiskallio & Mäkinen 2009, 48.)

Toimintakyky tulisi ymmärtää siten, että se edeltää toimintaa eräänlaisena valmiutena. Toinen tapa ymmärtää toimintakyky on nähdä se mukana toiminnassa alituisena käyttövoimana. (Toiskallio & Mäkinen 2009, 48.) Sotilaspedagogiikassa toimintakyky nähdään kykeneväisyytenä toimia erityisen vaativissa ja kuormittavissa olosuhteissa. Olosuhteet nähdään vaativiksi silloin, kun läsnä on kuoleman ja haavoittumisen vaara tai jopa pelkästään niiden näkeminen. Vaativiksi nähdään myös sellaiset tilanteet, jotka ovat epävarmoja tai sekavia, sisältävät voimakkaita ääniä tai savua, ja joihin yhdistyy väsymys, unen puute ja nälkä. (Toiskallio 1998, 26.) Näitä kaikkia on mahdollista kohdata myös poliisin työssä.

Toimintakyvyn kokonaisuuteen vaikuttavia seikkoja ovat tehtävän kannalta keskeisten tietojen ja taitojen hallinta, motivaatio, fyysinen kunto, sekä luottamus itseen, pariin, esimiehiin ja toiminnassa käytettäviin välineisiin. Kokonaisuuteen vaikuttaa oleellisesti myös kyky tehdä eettisiä päätöksiä, tavoitteiden ja toimintamahdollisuuksien yhteensovittaminen, vastuuntunto, asia- ja tilannekokonaisuuksien tajuaminen, tahto, rohkeus tehtävien suorittamiseen sekä henkinen paineensietokyky. (Kallio 2009, 9.)

Fyysinen toimintakyky on toimintakyvyn osa-alueista luultavasti helpoiten kehitettävissä sekä ymmärrettävissä. Tämä kokonaisuus tarkoittaa yksilöllisiä fyysisiä ominaisuuksia sekä

sitä, kuinka yksilö suoriutuu fyysisesti kuormittavista tehtävistä. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa siis fyysistä kykenevääsiisyyttä minkä tahansa toimenpiteen suorittamiseksi. Riittävän ravinnon saaminen, nesteiden nauttiminen sekä kaikki muu, mikä pitää kehon toimintakykyisenä, kuuluu fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen. Fyysinen toimintakyky vaatii itseuria sekä harjoittelua. Fyysisen toimintakyvyn tarkastelemisessa ei ole kysymys yksittäisestä suoritteesta, vaan kokonaisuudesta, joka muodostuu toiminnan tarpeen kautta. Sotilaspedagogiikassa tämä käsittää sen, että taistelijoilla tulee olla riittävästi nostovoimaa, kestävyyttä, ketteryyttä, kantovoimaa, reagointikykyä, ponnistusvoimaa sekä sitkeyttä. Taistelijan kehon koordinaation ja motoriikan tulee olla järjestyksessä. (Toiskallio 1998, 17, 30.)

Sotilaspedagogiikassa on erityisesti analysoitava sitä, millaisia reaktioita taistelijalta vaaditaan. Jääkäreillä on katsottu reaktiokyvyn olevan eräs oleellisimpia kehitettäviä ominaisuuksia (Toiskallio 1998, 20). Myös poliisille merkitykselliset fyysisen toimintakyvyn osa-alueet muodostuvat toiminnan luonteen pohjalta. Poliisiltakin vaaditaan monissa voimankäyttötilanteissa hyvää reaktiokykyä, jota tulisi siten myös kehittää sekä ylläpitää.

Psyykkisen toimintakyvyn nähdään olevan merkittävässä määrin yhteydessä fyysiseen toimintakykyyn, koska motivaatio on pään sisältä tuleva tahto, jonka avulla jaksaa eteenpäin. Toiskallion teoksessa sanotaan, että psyykkisyys viittaa yksilölliseen kokemusmaailmaan, joka ajatuksissamme syntyy ruumiillisuutemme ja sosiaalisuutemme kautta. Psyykkisyys on siten ruumiillistuneen toimijuuden osa. (Toiskallio & Mäkinen 2009, 49.)

Usean tutkimuksen mukaan sotilaat, joilla on hyvä fyysinen kunto, ovat tehokkaampia. Hyväkuntoisten elossa säilymisen todennäköisyys on suurempi kuin niiden sotilaiden, joilla on heikko fyysinen suorituskyky. Sotilaiden lihaksisto on erittäin kovilla koko hyökkäyksen ajan, joten fyysisen toimintakyvyn palauttaminen vie aikaa. Maitohapon pilkkoutuminen elimistössä on aikaa vievä prosessi, kuten tässä tutkimuksessa on tuotu esille. Sotilailla teetyissä tutkimuksissa on havaittu, että jos maitohapot eivät ehdi poistumaan elimistöstä seuraavaan taisteluun mennessä, on sotilaan fyysinen suorituskyky heikentynyt huomattavasti. Tätä palautumisprosessia pystytään nopeuttamaan oikeanlaisella ravinnolla ja levolla. Joissain tapauksissa palautuminen saattaa kestää useita vuorokausia, mikä taas riippuu yksittäisen sotilaan kuntotekijöistä. On siis selvää, että hyväkuntoinen taistelija jaksaa paremmin ja myös palautuu huomattavasti nopeammin, kuin huonokuntoinen taistelija. (Kunnas 2014, 16, 22.)

Useiden tutkimusten mukaan jopa yli 40 % sotilaiden henkilöstötappioista aiheutuu psyykkisistä tekijöistä. Hyvän fyysisen kunnon on havaittu ehkäisevän uupumiselta sekä loppuun palamiselta, joten psyykkinen toimintakyky on tässäkin tapauksessa voimakkaasti sidoksissa fyysiseen toimintakykyyn. (Kunnas 2014, 16.) Edellä esitetyn mukaan myös jokaisen poliisin tulee tiedostaa fyysisen kunnon kytkös psyykkisiin tekijöihin ja siten kehittää fyysistä kuntoaan siten, että toimintakyky säilyy myös haastavissa tilanteissa.

3.4 Tahtotekijöiden kytkös fyysisiin kompetensseihin

Sotilaspedagogiikassa on tutkittu tahtotekijöiden yhteyttä fyysiseen toimintakykyyn. Taistelutahtoa vaaditaan siihen, että joukko pystyy täyttämään taistelussa tehtävänsä, eli se on perusedellytys menestykselliselle toiminnalle. Sekä joukon että yksittäisen sotilaan valmius suorittaa saadut tehtävät taistelukentän kaikissa oloissa sanotaan olevan taistelutahdon ilmentymä. Taistelutahdon kivijalka on ymmärrys taistelujen välttämättömyydestä. Kun sotilas käsittää tämän kokonaisuuden, on hänellä valmius hallita pelkoaan ja taistelun järkytykset. Tällöin on mahdollista kasata sekä fyysiset että henkiset voimavarat saadun tehtävän täyttämiseksi. (Sotilasjohtaja 2 1990, 20.)

Sotilaan suorituskyykyä kutsutaan taistelukyvyksi. Taistelukyvyllä on sekä inhimillinen että materiaallinen ulottuvuus. Materiaalisella ulottuvuudella tarkoitetaan harjoitetun osaston taistelutaidon ja varustuksen osuutta. Inhimillinen ulottuvuus taas syntyy joukon ja yksilön taistelukyvyyn psykologisten, sosiaalipsykologisten sekä sosiologisten tekijöiden muodostamasta kokonaisuudesta. (Pitkänen 1994, 17.)

Teknologian myötä kulttuuri on muuttunut sotilaiden osalta siten, että ennen vaadittiin raskaiden aseiden käyttämiseksi fyysistä voimaa. Nykyisin aseteknologia voidaan nähdä jopa sukupuolivapaana, jossa lapsetkin kykenevät kantamaan aseita. (Pinch ym. 2004, 71.) Vaikka tulevaisuudessa tekniikka kehittyikin, niin taistelun nähdään olevan silti psyykkisten ja fyysisten toimintojen kokonaisvaltainen sarja. Erinomaista fyysistä kuntoa sekä psyykkistä kestävyyttä edellytetään jatkossakin etulinjan taistelijoilta. Näiden kehittämisen tulisi olla ehdoton osa-alue johtajan joukolleen antamassa koulutuksessa. (Toiskallio 1998, 73.)

Tahto vaikuttaa toimintakykyyn. Toimintakykyyn kuuluu toimeenpanokkykyä, aloitteellisuutta sekä päämäärätietoisuutta. Toimintakykyyn on liitetty usein myös fyysinen sekä henkinen kestävyys, voima ja jaksaminen. Toimintakyky on myös selviytymistä, kykyä tulla

toimeen päivittäisissä toiminnoissa, kuten myös valmiutta selviytyä haastavissa tilanteissa. (Toiskallio 2009, 52.)

Tahtotekijöillä on siis konkreettinen yhteys fyysiseen toimintakykyyn eikä teknologian kehitys ole heikentänyt fyysisen kunnan merkitystä ainakaan sotilailla. Myös poliisin tulee mielestämme tunnistaa nämä kytkökset ja kehittää fyysistä kuntoaan siten, että päivittäisten toimintojen lisäksi on mahdollisuus selvitä myös fyysisesti haastavista tilanteista.

4 POLIISILLE SÄÄDETYT TEHTÄVÄT

Poliisin tehtävät on määritelty Poliisilain 1 Luvun 1 §. Sen mukaan poliisin tehtävänä on:

oikeus- ja yhteiskuntajärjestyksen turvaaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen sekä rikosten ennalta estäminen, paljastaminen, selvittäminen ja syyteharkintaan saattaminen. Poliisi toimii turvallisuuden ylläpitämiseksi yhteistyössä muiden viranomaisten sekä yhteisöjen ja asukkaiden kanssa ja huolehtii tehtäviinsä kuuluvasta kansainvälisestä yhteistyöstä.

Jos on perusteltua syytä olettaa henkilön kadonneen tai joutuneen onnettomuuden uhriksi, poliisin on ryhdyttävä tarpeellisiin toimenpiteisiin henkilön löytämiseksi.

Vaikka laissa ei olekaan määritelty poliisin tehtäväksi ihmishenkien pelastamista, niin voidaan kuitenkin nähdä, että turvallisuuden ylläpitämiseen kuuluu myös ihmisten pelastaminen (Pekari 2016, 19). Yleisenä turvallisuustehtävänä sekä ilman erillistä tehtävämäärittelyä voidaan kadonneen tai onnettomuuden uhriksi joutuneen henkilön auttamisen katsoa kuuluvan myös poliisille (Rantaeskola 2014, 25).

Poliisin tulee virkatehtäviä hoitaessa noudattaa lakien lisäksi myös yleisiä hallinto-oikeudellisia periaatteita. Tarkemmin poliisin toimivaltuuksista säädetään pakkokeino- ja esitutkintalaissa, mutta tässä opinnäytetyössä ei eritellä poliisin tehtäviä tämän tarkemmin.

Poliisin työympäristö on moninainen ja poliisille ei ole mitenkään normaalista poikkeavaa tai yllätyksellistä se, että akuutissa tilanteessa ensimmäisenä viranomaisena paikalle saapuva poliisi voi joutua tekemään muille viranomaisille kuuluvia tehtäviä. Näitä tilanteita saattavat olla esimerkiksi sairaan ihmisen hengissä pitäminen, onnettomuuden estäminen tai sen vaikutusten vähentäminen. Poliisia kutsutaankin niin sanotuksi ”yleisviranomaiseksi”. Vaikka poliisille onkin määritelty laissa sen tehtävät, niin usein tilanteessa on toimintapakon luoman hetken vuoksi toimittava myös hieman ikään kuin oman alansa ulkopuolella. Sisäasiainministeriön mukaan valtion henkilöstömäärän vähentymisen vuoksi poliisi joutuu jatkossa vielä enemmän kasvattamaan omaa merkitystään yleisviranomaisena ja antamaan entistä enemmän virka-apua muille viranomaisille. (Sisäasiainministeriö 2011b, 62–63.)

Suomi on väestötiheydeltään ja määrältään pieni maa, ja Suomessa on monia viranomaisia, joille kuuluu tietty pieni ala joltain osa-alueelta. Näitä viranomaisia ovat muun muassa sosiaaliviranomaiset, puolustusvoimat, lastensuojeluviranomaiset, palo- ja pelastuspuoli. Poliisi antoi virka-apua vuonna 2018 sosiaaliviranomaisille 1433 kertaa, lastensuojeluviranomaisille 3376 kertaa ja puolustusvoimille 3708 kertaa (Juha Helenius 2019: Poliisihallituksen Tilastopalvelu). Annettu virka-apu on kasvanut joiltain osin merkittävästikin. Vuonna 2007 poliisi antoi virka-apua sosiaaliviranomaiselle 1200 kertaa, lastensuojeluviranomaiselle 1600 kertaa ja puolustusvoimille 3700 kertaa (Sisäasiainministeriö 2009a, 145). Tilastoja lyhyesti vertaamalla voidaan todeta, että lastensuojeluviranomaisille annettu virka-apu on kaksinkertaistunut noin kymmenessä vuodessa. Jo yksin nämä luvut kertovat siitä, kuinka paljon poliisien on osattava auttaa ja tehdä muidenkin viranomaisten työprofiiliin kuuluvia töitä sekä siitä, miten laaja on se skaala, mitä poliisi todellisuudessa tekee työkseen. Poliisin virka-avun tuoma apu ja tuki on enenevässä määrin yhä vain tärkeämpää, sillä myös muilta valtion viranomaisilta vähennetään työvoimaa, jolloin on väistämätöntä, että apua tarvitaan muualta. Yleisviranomaisena poliisi on mitä useimmin se taho, keneltä apua haetaan ja saadaan. (Sisäasiainministeriö, 2011b, 55, 92.)

4.1 Poliisilta edellytettävä fyysinen suoritus- ja toimintakyky

Moninaisen työympäristön vuoksi poliisin työ vaatii normaalia enemmän kapasiteettia hengitys- ja verenkiertoelimistöltä, niveliltä sekä lihaksistolta (Konttinen ym. 2011, 41). Poliisin työ vaatii myös fyysistä voimaa sekä henkistä kanttia, sillä työn luonteeseen kuuluu ajoittaisesti järkyttävät tehtävät (Korander 2004, 12).

Poliisin tulostietojärjestelmässä on tilastoituna poliisin hälytystehtävät sekä laskelmat siitä, kuinka monta niistä on johtanut kiinniottoon. Vuonna 2017 poliisilla on ollut 1 055 298 tilastoitua hälytystehtävää, joista A-kiireellisyysluokan tehtäviä 74 867. Vuonna 2015 oli peräti 89 000 tehtävällä jouduttu suorittamaan henkilön kiinniotto. Näistä jopa 5 770 tapusta oli vaatinut voimakeinojen käyttöä (Mutttilainen & Potila, 2016, 77-78).

Poliisin työn luonteeseen kuuluvan fyysisten kuntovaatimusten ylläpitämisen vuoksi poliiseilla on havaittu olevan keskimäärin muita suomalaisia terveellisemmät elintavat. Poliisit kokevat, että heillä on yleisesti parempi työkyky ja terveys kuin normaalilla kansalaisella. (Konttinen ym. 2011, 2-3.) Kuitenkin vuositasolla lähes jokainen poliisi, joka tekee kenttätöitä, joutuu fyysisesti haastavaan tilanteeseen, mikä vaatii korkeatasoista ja intensiivistä

fyysistä ponnistelua siitä selviämiseksi. Tämän vuoksi on erittäin olennaista, että poliiseilla on hyvä fyysinen kompetenssi ja heiltä vaaditaan keski- ja korkeampaa fyysistä kuntoa, sekä kykyä adaptoitua fyysisesti haastavaan tilanteeseen. Kyseiset fyysisesti haastavat tilanteet ovat usein äkillisiä, ja näihin ei voi aina varautua tilanteen syntyessä akustisesti. Tilanteisiin voi varautua kuitenkin omaamalla hyvän fyysisen kunnan, jonka avulla tilanteesta on mahdollista selvitä vammoitta ja päästä turvalliseen lopputulokseen. (Bonneau & Brown 1995, 157–164.)

Fyysisesti haastavia tilanteita ovat muun muassa vaarallisen rikollisen, psyykkisesti sairaan tai juopuneen henkilön kiinniotto- sekä kuljetustilanteet. Myös joukkojenhallinta nähdään fyysisesti haastavana tilanteena. Joukkojenhallintatilanne voi olla normaalikuormittavuutensa lisäksi hyvin pitkäkestoista. Ampuma-, terä- ja lyömäaseet luovat vielä enemmän haastavuutta erilaisiin tilanteisiin ja ovatkin kokonaan oma elementtinsä. Tilanteet, joissa kohdehenkilö uhkaa käyttää, tai jopa käyttää näitä mainittuja aseita toimiessaan poliisia vastaan, ovat fyysisen haastavuutensa lisäksi hengenvaarallisia niin toimivalle virkavallalle kuin sivullisillekin. (Rauma 2009, 14–17.)

Anderssonin mukaan fyysisesti haastavissa tilanteissa kohdehenkilö on usein nuorehko, jopa normaalia paremmassa kunnossa oleva henkilö, joka kykenee vaikeuttamaan poliisin toimien suoritusta. Syynä tällaiselle toiminnalle on Anderssonin mukaan se, että kohdehenkilö kokee oman fyysisen toimintakykynsä riittävän siihen, että tämä kykenee välttämään vastatoimien avustuksella poliisin toimivaltaa. (Anderson 2001, 8-31.)

Normaaliolosuhteissa poliisien päivittäistyössä painoarvo fysiikan vaatimuksilta on kevyttä. Työ painottuu yksinkertaistetusti ilmaistuna istumatyöhön, auto- ja jalkapartiointiin tai siirtymisiin muilla moottoroiduilla kulkuneuvolla. (Rauma 2009, 2.) Poliisit eivät itse näe, että he kärsisivät tuki- ja liikuntaelinten rasittuneisuudesta työnsä luonteen vuoksi enemmän, kuin muidenkaan ammattialojen edustajat. Poliisit kokevat kuitenkin, että eniten työssä heitä rasittaa enemmänkin immobilisuus eli liikkumattomuus, kuin nämä harvinaiset, äkilliset ja fyysisesti haastavat tilanteet. Paikallaan istuminen ja passivoituminen työvuoron aikana koetaan pidemmällä aikajänteellä paljon haitallisemmaksi kuin äkillinen voimankäyttötilanne. (Konttinen ym. 2011, 44.)

Jokaisen poliisimiehen on oltava tietoinen toimintakyvystään, joka rakentuu psyykkisistä, sosiaalisista ja fyysisistä osista. Toimintakyky kertoo sen, kuinka hyvin poliisin on mahdollista selvitä päivittäisistä työtehtävistään ja myös sen, kuinka hän pystyy palautumaan fyysisesti haastavasta tilanteesta. Sellainen poliisi, joka on tietoinen omasta kyvystään toimia, tekee myös työtään turvallisemmin ja taloudellisemmin. (Nevala-Puranen 2001, 42-45.)

Henkinen ja fyysinen toimintakyky toimivat yhdessä muodostaen taitoja. Taidoista muodostuu yksilön voimavaroja, jotka tukevat yksilön toimintaa haastavassa ympäristössä. (Virkkala 2018, 9.) Ei riitä, että on vain fyysisesti hyvässä kunnossa, kun tarkoituksena on selvitä fyysisesti haastavasta tilanteesta. Tilanteesta palautuminen ja kyky jatkaa eteenpäin on monen tekijän summa. Tätä selviytymiskykyisyyttä kutsutaan jo aiemminkin mainituksi resilienssiksi. Resilienssi kehittyy henkisen- ja fyysisen toimintakyvyn mukana sekä sosiaalisen ympäristön vaikutuksen myötä. Hyvän resilienssin omaavalla henkilöllä on huomattavasti paremmat mahdollisuudet selvitä äkillisestä ja ennalta-arvaamattomasta tilanteesta, joka on fyysisesti haastava. (Jussila 2015, 62–65.) Fyysiset haastavuudet peilautuvat fyysisen ponnistelun loputtua takaisin psyykeeseen. Vaikka keho olisikin jo palautumassa, yksilön on myös aktiivisesti pyrittävä edesauttamaan palautumistaan, mikä on jo taito itsessään. Kokonaisvaltainen palautuminen on mahdollista vasta siinä vaiheessa, kun fyysinen ja henkinen puoli ovat tasapainossa tilanteen päätyttyä. (Richardson 2002, 307–311.)

4.2 Toimivallan ja toimintapakon suhde työturvallisuuteen

Työturvallisuuslaki on säädetty, jotta työntekijät pystyvät toimimaan työtehtävissään turvallisesti. Lain tarkoituksena on parantaa työolosuhteita ja työympäristöä. Sillä pyritään suojelemaan työntekijöiden työkykyä sekä ennaltaehkäisemään ja torjumaan työtapaturmia. Tarkoituksena on myös ennalta estää ammattitauteja ja muita työympäristöstä ja työstä johtuvia erilaisia terveyshaittoja. (Työturvallisuuslaki 2002/738, 1:1 §.)

Työturvallisuuslain 2. luvun 8§:ssä on säädetty työnantajan velvollisuuksista siten, että tämän tulee huolehtia työntekijän turvallisuudesta työpaikalla tarpeellisilla toimenpiteillä. Laissa säädetään myös työntekijän velvollisuuksista. Sen mukaan työntekijän tulee noudattaa työnantajan antamia ohjeita, sekä toimia työolosuhteiden edellyttämää huolellisuutta ja varovaisuutta noudattaen. (Työturvallisuuslaki 2002/738, 4:18 §.) Työturvallisuuslain kautta voidaan poliisille ajatella muodostuvan sekä velvollisuus ottaa selvää oman ammatin vaatimuksista, että kehittää omaa osaamista vaatimusten mukaan. Vastuu ei työturvallisuuslain

mukaan kuitenkin ole yksittäisellä poliisimiehellä, vaan työntajapuolella on oma vastuunsa.

Jokainen poliisi tietää, että työn luonteesta johtuen äkillinen, akuutti ja fyysisesti haastava tilanne on joskus väistämätön. Poliisilla on lakiin perustuva toimintapakko tilanteessa, jota ei voida hoitaa muuten kuin puuttumalla johonkin kohdehenkilön oikeushyvään. Poliisilla on kuitenkin mahdollisuus siirtää tai luopua toimenpiteestä, mikäli tämä on mahdollista vaarantamatta muiden kolmansien osapuolien oikeushyvä (Poliisilaki 1:1§, 6§, 9§). Poliisi ei voi kuitenkaan tietoisesti väistellä tai vältellä tilannetta, joka on fyysisesti haastava, vaan tilanne on hoidettava. Jotta poliisin ei tarvitsisi tietoisesti luopua tai siirtää työtehtäviään eteenpäin, on hänen oltava hyvässä fyysisessä kunnossa. Fyysistä kuntoa testataan poliiseilta jo koulutukseen hakiessa. (Virkkala 2018, 23.)

Poliisien kokemaa fyysisesti haastavan tilanteen rasituskuormaa voidaan kuvata Joni Virkkalan (2018) esittämällä MET-arvolla. MET arvot vaihtelevat väliä 1-20. Pienempi numero merkitsee matalampaa rasittavuutta ja korkeampi tarkoittaa sitä, että intensiivisyys kasvaa. MET on lyhenne, joka tulee englannin kielestä ja termeistä ”Metabolic equivalent”. Suomeksi tämä tarkoittaa sitä, että kyseisillä numeroilla välillä 1-20 voidaan verrata hetken kuormittavuutta normaaliolotilaan eli lepotilaan. Sen avulla voidaan määrittää sitä kuinka paljon happea millilitroissa keuhkot pystyvät käsittelemään kiloa kohti minuutissa (ml/kg/min). (Mänttari 2006, 29.)

Sekä Konttisen että Virkkalan mukaan poliisin työssä on hetkellisiä haastavista ja fyysisistä tilanteista johtuvia piikkejä, jotka rinnastuvat MET-arvon kohoamiseen hetkellisesti, jopa äärimmäisyyksiin. Tällaisia tilanteita ovat muun muassa takaa-ajotilanteet, voimankäyttötilanteet tai äärimmäisen rasittavat vastarintatilanteet, kuten aseiden käyttö. Lähes jokaisessa vuorossa MET-arvot ovat Konttisen (2011) tutkimuksen mukaan kohonneet tasolle 6-8 MET. Joskus äärimmillen venytetyt tilanteet ovat vaatineet jopa 11-15 MET-arvon ilmentymistä, mikä vaatii jo huomattavaa fyysistä suorituskykyä henkilöltä. Kenttätyötä tekevän poliisin peruskuntotason pitäisi yltää vähintään MET-arvolle 9 (Virkkala ym. 2018, 21). Tämä sen vuoksi, että poliisin on mahdollista palautua työtehtävistään ja jatkaa vuoronsa tasapainoisesti loppuun asti (Konttinen ym. 2011, 30–31).

Pelkkä poliisityön tekeminen ei riitä ylläpitämään, saati kehittämään kuntoa, jota vaaditaan fyysisesti haastavien tilanteiden suorittamiseen. On mahdollista, että poliisimiehen heikentynyt yleiskunto vaarantaa muiden työtä tekevien poliisien työturvallisuutta sekä myös asiakkaiden turvallisuutta. (Smolander ym. 1984, 261-270.) Huonossa kunnossa oleva poliisi ei kykene yksinkertaisesti suoriutumaan työnsä vaativuudesta, ja hänelle jää vaihtoehtoiksi joko luopua tehtävästä tai siirtää se muille. Tehtävän toteuttamisen jatkaminen huonokuntoisena saattaa johtaa siihen, että henkilö kärsii vamman fyysisesti haastavan tilanteen seurauksena ja aiheuttaa tältä osin vaikeuksia muille työyhteisön jäsenille, joskus jopa kesken tehtävän. Tämän vuoksi on syytä myös omaehtoisesti ylläpitää kuntoa riittävällä tasolla. (Soininen 1995, 17-21.) Laissa poliisin hallinnosta 15 h § on myös määritelty, että poliisin on ylläpidettävä työtehtäviensä vaatimaa kuntoa. Poliisilla on myös oikeus käyttää viikossa kaksi tuntia työaikaansa fyysisen työkykynsä ylläpitoon niin sanottuna viikkoliikuntana (Poliisihallitus 2017: POL-2017–21571).

5 TYÖKYKY

Työkyky on moninainen käsite, ja kyky tehdä töitä ja työkyky täytyy mieltää eri asioina. Työkyky rakentuu terveydestä, fyysisestä kunnosta, henkisestä hyvinvoinnista eli psyykkisestä toimintakyvystä sekä sosiaalisista taidoista ja kyvyistä olla sosiaalinen muiden työyhteisön jäsenten kanssa. Luonnollisesti nämä ovat vain työkyvyn ydinasioita, joiden ympärille rakentuu kaikki muu. Tämä kaikki muu sisältää koulutuksen, opitut asiat, omat individualistiset arvot, etiikan sekä motivaation, eli kaiken sen, mikä saa meidät liikkeelle ja tekemään töitä. Työkykyä heikentäviä osatekijöitä ovat muun muassa motivaation puute, huonot työolot, haasteiden puute ja itsensä kehittämiseen tarkoitettujen mahdollisuuksien puuttuminen. Vastavuoroisesti työ, joka haastaa, opettaa ja palkitsee, on työkykyä edistävää työtä. (Ilmarinen 2006.)

Työn vaatimukset, organisointi ja johtaminen vaikuttavat oleellisesti yksilön työkykyyn sekä itse työyhteisöön. Työyhteisöllä on oma roolinsa tarkasteltaessa myös yksilön työkykyä. Yhteisö voi joko vahvistaa tai heikentää yksilön voimavaroja. Tämä onkin loputon noidankehä, sillä yksilön hyvinvointi ja työkyky taas heijastuu takaisin työyhteisöön, saaden sen toimimaan tehokkaammin ja paremmin tai huonommin. Esimiestyön merkittävyyttä ei voi unohtaa työkykyä mitatessa. Esimiehellä on suuri rooli siinä, kuinka hän käyttää hallussaan olevia voimavaroja, jotka hänelle on suotu. Esimies pystyy vaikuttamaan suoraan työkykyyn, koska hän päättää kuinka asioita tehdään, kuinka asiat organisoidaan sekä vastaa osin myös työilmapiiristä. Positiivinen työilmapiiri vaikuttaa olennaisesti työntekijään. Tällöin työntekijä on ainakin parempivointinen sekä työkykyisempi. Negatiivisessa työympäristössä työntekijät saattavat oirehtia eri tavoin, mikä näkyy ainakin alentuneena työkykynä. Perhesuhteet, ystäväpiiri ja jopa yhteiskunnan tila ovat ulkopuolelta tulevia työkykyyn vaikuttavia asioita. Kaikkien ylläolevien työkykyyn vaikuttavien elementtien tulee olla tasapainossa, jolloin ne tukevat toisiaan ja kasvavat yhdessä vielä paremmaksi kokonaisuudeksi. Tällöin työkyky kestää suurempiakin hetkellisiä vastoinkäymisiä. (Ilmarinen 2006.) Yhdeksi hetkeliseksi vastoinkäymiseksi voidaan poliisilla ajatella olevan juuri fyysisesti haastavat tilanteet.

Ikääntyessä ihmisen lihaksiston toiminta heikkenee, lihasvoima vähenee ja sidekudoksen määrä kasvaa kehossa. Fysiologiset muutokset vaikuttavat vääjäämättä työ- ja toimintakykyyn, jotka korreloivat suoranaisesti fyysisestä työstä suoriutumiseen. (Burton & Cerny 2001, 264.) Fogelholm ym. (2011) mukaan 25-vuotiaana ihmisen lihasvoima on saavuttanut

huippunsa ja 50 ikävuoden jälkeen lihasvoima alkaa heikentyä noin yhden prosenttiyksikön verran vuodessa. 25 ja 50 ikävuoden välillä lihasvoima pysyy suhteellisen muuttumattomana. On tietenkin otettava huomioon, että lihasvoimaa voidaan kehittää sekä ylläpitää ihmisen koko elinajan ajan. Itse lihassmassa alkaa heikentyä ikääntymisen vuoksi ja lihaskato on nopeampaa naisilla kuin miehillä. Keskivartalo ja alaraajat menettävät nopeimmin voimansa ja massansa verraten yläraajoihin (Fogelholm, ym. 2011, 41; Heikkinen, ym. 2013, 146.)

Lihassoiman heikkeneminen on seurausta siitä, että lihassolut pienenevät samaan aikaan, kun ne vähenevät määrällisesti. Tämä johtaa siihen, että fyysisestä aktiviteetistä palautuminen hidastuu eikä palautuminen ole enää niin tehokasta kuin ennen. Lihaksen nopeus ja kyky tuottaa voimaa vähenee myös, eikä lihas kestä enää väsymystä yhtä paljon kuin ennen. Nämä asiat lisäävät ylikuormituksen mahdollisuutta, ja samalla vammautumisen todennäköisyys kasvaa. (Siekinen ym. 2008, 63.)

Jotta työkykyä olisi mahdollista ylläpitää mahdollisimman hyvällä tasolla ja mahdollisimman pitkään, on harjoiteltava ja kehitettävä itseään. Väijäämätöntä kuitenkin on, että ikäännyessä keho heikkenee. Silti vielä 65-vuotiaana on mahdollista tuottaa 70% siitä maksimivoimasta, mitä henkilöllä oli 25-vuotiaana. Toimintakyvyn ja lihasvoiman katoamista voidaan hidastaa ja ehkäistä oikeantyyppisellä lihaskunto- ja aerobisella harjoittelulla, joka on tavoitteellista. Harjoittelun avulla on myös mahdollista vähentää rasvan kertymistä kehoon ja varsinkin sisäelinten ympärille. Riittävän lihassmassan säilyttäminen on myös helpompaa säännöllisesti harjoittelemalla. Lihassoima ja -massa eivät ole ainoita, mitä ihminen menettää ikäännyessään, eivätkä ne ole myöskään ainoita osia fyysisessä kompetenssissa työkykyä mitattaessa. Niin kutsuttu yleiskunto, eli hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on myös erittäin tärkeää. Ihmisen on mahdollista ylläpitää ja kasvattaa yleiskuntoaan reippaasti aina 40 ikävuoteen asti. 50 ikävuoden jälkeen yleiskunto alkaa dramaattisesti laskea verrattuna aikaisempiin vuosiin. Koko elämän aikana kartutettu fyysinen pääoma ja korkean kunto antaa etumatkaa, ja tällöin ihmisellä on enemmän mistä kunto voi lähteä vähenemään verrattuna sellaiseen, joka oli jo valmiiksi huonommassa kunnossa. Voidaan myös olettaa, ettei tällainen henkilö lopeta ahkeraa itsensä harjoittamista. (Heikkinen ym. 2013, 136–137.)

Luumassa ja luuston vahvuus alkavat heikentyä jo 35–40 vuoden iässä, kuitenkin vaikutuksen alkavat suurimmalla osalla näkyä vasta 50 vuoden iän jälkeen. Naisilla on luontaisesti heikommat luut kuin miehillä, ja tämä johtuu luukudoksen määrästä, mikä on tiheämpää ja

runsaampaa miehillä. Luukudoksen heikentyessä ihmisestä tulee alttiimpi muun muassa murtumille. Samaan aikaan kun luut alkavat heiketä, myös nivelet jäykistyvät, nivelnesteet vähenevät, joustavuus katoaa ja jänteistä tulee kuivempia, mikä on taas omiaan aiheuttamaan suuremmalla todennäköisyydellä vammoja intensiivisessä rasituksessa. (Heikkinen ym. 2013, 136–137.)

5.1 Työkyvyn mittaaminen ja koulutuksen antama vaste

Henkilöstön toimintakyky on oltava työnantajan tiedossa. Laki yksityisyydensuojasta työelämässä (2004/759) 13 § määrittää työntekijälle teetettäviä soveltuvuusarviointoja. Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen ja seuranta perustuu tähän lakiin. Työnantajan on saatava työntekijän lupa työkyvyn mittaamiselle. Lupaa usein pyydetäänkin tai se on ehtona työsuhteen puitteissa. Saman lain 13§ vaatii myös sen, että toimintakykymittauksissa on käytettävä sellaisia tapoja ja keinoja, jotka ovat hyväksytyjä. Testaajien on oltava alansa osaavia sekä koulutettuja arvioimaan muita. Ne tiedot, joita testattavilta saadaan toimintakykyä mitattaessa, ovat salassa pidettävää henkilötietolain (523/1999) 32 § ja 33 § mukaan.

Poliisiammattikorkeakouluun hakeville henkilöille järjestetään kuntokoe. Kuntokoe järjestetään fyysisten ominaisuuksien ja kompetenssien selvittämiseksi. Kokeen tarkoituksena on kartoittaa, pystyykö hakija selviytymään poliisinkoulutuksen fyysisistä vaatimuksista. Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeiden fyysisen kokeen suoritteet sisältävät 1500 metrin juoksukokeen, penkkipunnerruskokeen, leuanvetokokeen sekä ketteryyskokeen. Jokaisesta kuntokokeen suoritteesta on päästävä läpi. Jos hakija ei ylitä vaaditun suoritteiden alarajaa, hänet hylätään ja hakuprosessi pysähtyy niille sijoilleen. (Poliisi (AMK) valintaperusteet 2018, 6-9.)

Poliisiammattikorkeakoulussa on liikuntaopetusta kolmen opintopisteen verran. Koulun tarjoama liikuntakoulutus on monipuolista ja sen tarkoituksena on valmistaa opiskelijaa vastaamaan itse fyysisen kunnan kehittämistään. Opiskelijan on esimerkiksi laadittava kunto-ohjelma poliisikoulutukseen kuuluvan harjoittelun ajaksi toteutettavaksi. Liikuntaopetukseen kuuluu myös tässä tutkimuksessa mainitut kuntokokeet, jotka poikkeavat huomattavasti Poliisiammattikorkeakoulun pääsykokeista. Liikuntakoulutuksella on pyritty varmentamaan sitä, että jokaisen opiskelijan lähtötaso töihin astuessaan olisi riittävä. Liikunnanopetuksen

aikana mitataan myös opiskelijan kehonkoostumusta ennen työharjoitteluun lähtöä ja työharjoittelusta paluun jälkeen. Opiskelijalla on konkreettinen mahdollisuus seurata oman kehon kehittymistä. (Polamk opetussuunnitelma 2018-2020, 22-25.)

Fyysisten ominaisuuksien testaaminen jatkuu opintojen aikana. Ennen nuorempana konstaa-pelina työharjoitteluun lähtöä sekä työharjoittelun jälkeen on suoritettava hakuvaihetta haastavimmat kuntokokeet. Kyseiset kokeet sisältävät samoja elementtejä kuin pääsykoekin, mutta ovat vaativampia. Koulutuksen aikana testattavia asioita ovat muun muassa 3000 metrin juoksukoe, penkkipunnerrus, leuanveto, vatsalihas- ja jalkakyykkytesti. Tutkintotodistuksen saamiseksi opiskelijan tulee suorittaa hyväksytysti kyseiset kokeet. Kokeilla on tarkoitus osoittaa, että koulutuksesta valmistuvat opiskelijat ovat sellaisella fyysisellä toimintakykytasolla, jotta he voivat suoriutua työelämän fyysistä vaatimuksista. (Virkkala 2018, 27–29.)

Poliisikoulutuksessa on varsinaisen liikunnan lisäksi myös voimankäyttöä, mikä on fyysisesti kuormittavaa. Voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat -opintojakso on Poliisiammattikorkeakoulun aikana kahdeksan opintopisteen laajuinen kokonaisuus ja sen aikana opiskelija saa valmiudet fyysisten voimakeinojen ja voimankäyttövälineiden turvalliseen käsittelyyn ja käyttöön. On tarkoitus, että jakson jälkeen opiskelijalle on muodostunut käsitys henkilökohtaisista stressimekanismeista. Toisena tarkoituksena on, että opiskelija oppii soveltamaan poliisitaktisia toimintamalleja voimankäyttötilanteissa. Oppimiskokonaisuuteen kuuluu myös, että opiskelija tutustuu työturvalliseen toimintaan ja oppii käyttämään passiivisia ja muita tarpeellisia suojavälineitä. (Polamk opetussuunnitelma 2018-2020, 30-35.)

Opintojakson osaamistavoitteena on, että opiskelija osaa käyttää fyysisiä voimakeinoja ja voimankäyttövälineitä tarkoituksenmukaisesti sekä turvallisesti ottaen huomioon ympäristön ja kohteen. Opiskelijan tulee osata perustella toimenpiteensä ja soveltaa poliisitaktisia toimintamalleja osana voimankäyttötilanteita ja osata huomioida työturvallisuuskohdat sekä arvioida henkilökohtaisia voimankäyttövalmiuksiaan ja kehittää niitä. (Polamk opetussuunnitelma 2018-2020, 30-35.)

5.2 Hallinnon asettamat ylläpitokoulutukset sekä fyysisen kunnon raja

Poliisiopintojen jälkeen työelämässä viran saaneena on myös suoritettava kuntokokeita, jotka osoittavat kenttäkelpoisuutta. Työelämässä olevia valmistuneita poliisimiehiä ei testata samalla tavalla kuin opiskelijoita. Esimerkiksi virassa olevan konstaapelin on mahdollista osoittaa työkykyisyytensä polkupyöraergometritestinä, Cooperin testinä tai kävelytestin avulla. Kyseiset testit on tarkoitettu testaamaan henkilön aerobista suorituskykyä (Virkkala 2018, 26.)

Poliisihallitus on antanut määräyksen POL-2015–14762, joka käsittelee voimankäyttövälineiden käyttäjäkoulutusta sekä ylläpitokoulutusta. Samassa määräyksessä on myös määrätty henkilökohtaisen virka-aseen tasokokeesta sekä koulutuksesta. Määräyksen liitteessä numero viisi (5) mainitaan virka-aseen käyttäjäkoulutuksen minimiajaksi 24 tuntia harjoittelua. Harjoittelu sisältää teemoittain toimivaltasäännökset, asetekniikkaa sekä – käsittelyä, ampuматаidon harjoittelua sekä tämän soveltamista. Käyttäjäkoulutus annetaan kerran virka-aseelle. Siirtymäkoulutus uudelle virka-ase tyypille annetaan tämän käyttöön siirryttäessä. Poliisihallitus on määrännyt kaksi pakollista ylläpitokoulutusta vuoteen asetyyppiä kohden.

Määräyksen liite numero kuuden (6) mukaan tasokoe virka-aseelle on suoritettava vuosittain ja tasokoe on voimassa enintään 14kk. Tasokoe arvostellaan ja sen mukaan on mahdollista kohdistaa räätälöidympiä koulutuksia huonommin suoriutuneille. Myös kaikille muille poliisin käyttämille ampuma-aseille on suunniteltu tasokokeet. Poliisiammattikorkeakoulussa ei kouluteta perusopinnoissa muita aseita henkilökohtaisen virka-aseen lisäksi, joten näitä asejärjestelmiä ei käsitellä tämän enempää.

Poliisilaitokset ovat vastuussa ampuma-aseiden käytönkoulutuksesta ja osaamistason ylläpidosta. Myös Poliisiammattikorkeakoululle on annettu vastuuta muun muassa käyttäjäkoulutuksen antamisessa oppilailleen. Poliisiammattikorkeakoulu vastaa myös kouluttajakoulutuksesta. Kouluttajilla on velvollisuus neuvoa, opastaa ja harjoittaa vastuullaan olevia henkilöitä virka-aseen käsittelytaidossa. He myös vastaanottavat tasokokeiden näytöt. Määräyksessä mainitaan, että poliisilaitosten tulisi kannustaa henkilöstöään itsenäiseen harjoitteluun. (Poliisihallitus 2015: POL-2015–14762.)

Määräyksen liite numero seitsemän (7) mukaan muille poliisihenkilöstön kantamille voimankäyttövälineille kuten OC-sumuttimelle, teleskooppipatukalle, käsiraudoille sekä etälamauttimelle on annettava käyttäjäkoulutus ennen kuin näitä saa käyttää. Pääasiallisesti käyttäjäkoulutuksesta huolehtii Poliisiammattikorkeakoulu. Käyttäjäkoulutuksen kesto on kuudesta kahdeksaan tuntia. Ylläpitokoulutusta välineille on oltava vuosittain. Muille voimankäyttövälineille kuin ampuma-aseille ei ole määrätty tasokokeita, jotka olisi suoritettava määräajoin. Voimankäyttövälineiden koulutuksessa on myös huomioitava suojavälineiden ja viranmukaisen asustuksen käyttö ja niiden käytön opetus sekä näiden kunnon valvominen harjoittelun yhteydessä.

Poliisihallituksen antamassa määräyksessä 2020/2013/4693 mainitaan: ”Poliisimiehen työn kuormittavuutta ei voida kokonaan poistaa, joten työnantajan on pyrittävä varmistamaan henkilöstön jaksaminen kuormittavassa työssä”. Määräyksessä kerrotaan työkuoron testaamisen käytänteistä. Fyysisen työkuoron testaaminen tapahtuu määräyksen mukaan lähtökohtaisesti ulkopuolisen tahon järjestämänä. Testauksen tarkoituksena on selvittää, onko henkilöstö riittävän työkykyistä. Jos työntekijän työkyky ei ole riittävä olisi työntekijää pyrittävä ohjaamaan määräyksen mukaisesti kehittämään omaa fyysistä kuntoaan. Määräyksen mukaisesti on mahdollista muun muassa suunnitella työntekijälle oma harjoitteluohjelma. Työterveyshuolto suorittaa myös jokaiselle testiin osallistuvalla terveydellisen riskiarvion. Työkyvyn testaamisen on normaalisti kahden vuoden välein. Jos testattava henkilön saavuttaa hyvän tai erinomaisen tuloksen testissä, voidaan testi suorittaa kolmen vuoden välein.

Työkuntotestissä testataan kestävyyskuntoa polkupyörä ergometritestillä tai Cooperin juokсутestillä. Lihaskuntoa sekä liikkuvuutta testataan puristusvoimatestillä, pystypunnerrusliikkein, istumaan nousuin, toistokyykyillä sekä sivutaivutuksella. Tämän lisäksi mitataan kehonkoostumus. Jos testi hylätään, on se mahdollista uusia puolen vuoden päästä uudelleen. Jos työntekijä uusinnasta huolimatta ei pääse testiä läpi, ohjataan hänet työterveyteen työkykyarvioon. (Poliisihallitus 2013: 2020/2013/4693.)

Määräyksen tarkennusliitteessä numero yksi (1) on mainittu kestävyyskuoron olevan riittävä, kun se ylittää tasolle 9 MET. Tämä luku vastaa Cooperin juokсутestissä tulosta 1915m. Rajaa on perusteltu sillä, että se olisi riittävä turvaamaan riittävän palautumisen ja työkuoromahuipuista suoriutumista työssä.

Poliisihallituksen määräyksessä 2020/2011/3821 veloitetaan poliisin yksiköitä tukemaan, seuraamaan ja ylläpitämään henkilöstön työkykyä. Määräyksen mukaan työnantajan tehtävänä olisi seurata henkilön työkykyä ja puututtava jos työkyvyn alenemia havaitaan. Poliisiyksiköille on annettu vastuu rahoittaa työkykyä ylläpitävä toiminta itse ja yksiköiden on laadittava suunnitelma henkilöstön työkyvyn ylläpitämiselle. Määräyksen mukaan esimiehen vastuulla on puuttua havaitsemiinsa epäkohtiin esimerkiksi pitämällä työntekijän kanssa työkykykeskustelu ja tämän keskustelun perusteella harkita toimenpiteitä. Kyseisiä toimenpiteitä voivat muun muassa olla työterveyshuoltoon ohjaus.

5.2.1 Hallinnon asettamien rajojen ongelmat

Mielestämme on kovin ristiriitaista, että virassa olevalta poliisilta ei vaadita samaa fyysistä kuntoa kuin poliisin opintojen aikana. Poliisihallinnon antaman määräyksen 2020/2013/4693 asettama alaraja (Cooper 1915 metriä) on mielestämme kohtuuttoman alhainen, jos sitä verrataan esimerkiksi varusmiesten vuonna 2017 suorittamiin testeihin, jossa 12 min juokсутestin keskiarvo oli 2402 metriä (Puolustusvoimat 2017). Jo tämä tosisekasto asettaa poliisin mielestämme altavastajaksi fyysisesti haastavissa tilanteissa, ainakin tiettyjen ikäryhmien osalta. Myös määräyksessä 2020/2013/4693 asetettu työkyvyn testaaminen ei ole uskottavaa, sillä konkreettiset sanktiot hylätyn testin tai testiin menemättä jättämiselle puuttuvat. Näin ollen testattavan on mahdollisuus toimia virkatehtävissä erittäin huonokuntoisena, jos esimiehet sen sallivat.

Poliisin organisaatiokulttuuria kuvataan puolisoitilaalliseksi ja maskuliiniseksi. Tähän maskuliinisuuteen kuuluu yleensä fyysisen voiman ihannoiti (Korander 2004, 12). Jos työnantaja tukee poliisin fyysisen kunnan ylläpitämistä noin kaksi tuntia viikossa, on aikaisemmin selvitetyn fyysisen kapasiteetin rakentumisen perusteella oletettavissa, että ainakin haastavimpien fyysisten tilanteiden vaatiman sorituskyvyn rakentuminen lienee riippuvainen pääosin henkilöiden omasta fyysisestä aktiivisuudesta vapaa-ajalla, sillä kahden tunnin harjoittelun vaste on varsin merkityksetön yksistään. (POL-2017–21571). Maskuliinisen organisaatiokulttuurin voitaneen siten ajatella palvelevan myös työnantajan taloudellisia säästötoimotteita. Tämän asetelman perusteella saattaa kuitenkin muodostua dualistinen poliisihenkilökunta ainakin fyysistä valmiutta ajatellen, mikä taas saattaa aiheuttaa omanlaisiaan haasteita tehtävistä selviytymiselle. Tämän tutkimuksen tutkimusongelma muodostuu osittain hallinnon henkilöstölle asettamien kuntotestirajojen, tarjotun viikkoliikunnan, itsenäisen harjoittelun sekä voimankäyttökoulutuksen määrästä ja näiden riittävydestä.

6 TUTKIMUSONGELMA SEKÄ TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen kulkua ohjaa tutkimusongelma, ja ongelman ratkaisulla pyritään löytämään vastaus tiettyyn ilmiöön (Kananen 2011, 23). Tämän tutkimuksen ongelmana on, että millaista minitoimintakykyä poliisilta vaatii työssä kohdattu fyysisesti haastava tilanne. Tutkimuksessa selvitetään tulevatko toiminnan vaatimat raamit realistisesta tarpeesta, ja onko organisaation koulutuksen ja työkyvyn mittarit riittäviä.

Tutkimuskysymykset johdetaan aina itse tutkimusongelmasta. Näiden kysymysten avulla on mahdollista pyrkiä ratkaisemaan tutkimusongelma. Kysymysten muodot ovat tärkeitä ja niiden tulisi olla peruskysymyksiä, sillä vain perusmuotoinen kysymys vastaa siihen mistä tekijöistä ongelma tai ilmiö johtuu (Kananen 2011, 26). Tutkimuksemme tutkimuskysymyksiä ovat: mitä fyysisiä valmiuksia tulee olla haastavissa tilanteissa, ja miten näitä valmiuksia voidaan kehittää? Toinen selvitettävä asia on, mitä harjoittelua vaaditaan ja kuinka paljon? Tarkoilla tutkimuskysymyksillä on mahdollista mitata riippuvuutta eli korrelaatiota, jota kvantitatiivisessa tutkimuksessa mitataan numeerisilla arvoilla. Tiedonkeruuvaiheen kyselylomakkeen kysymyksiä ei tule kuitenkaan sekoittaa näihin tutkimuskysymyksiin (Kananen 2011, 26).

6.1 Tutkimusmenetelmät, aineiston keruu ja analyysimenetelmät

Tutkimusongelma ratkaistaan tiedon avulla, jota kerätään erilaisilla tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmillä. Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä on kvantitatiivinen menetelmä. Hyvin tehty otanta on onnistuneen määrällisen tutkimuksen perusedellytys. Tavoitteena on yleistää tutkimuksessa saatuja tuloksia perusjoukkoon. Otannan tulisi edustaa pienoismallin tavoin perusjoukkoa, jossa on erilaisia ryhmän jäseniä miltei oikeassa suhteessa. Otoksen luotettava koko on yleensä 20 % tai hiukan alle sen. (Valli 2015, 21-22.)

Tutkimuksemme otos koostui Hämeen ja Helsingin poliisilaitosten miehistöstä. Miehistö käsittää nuoremmat konstaapelit, vanhemmat konstaapelit sekä alipäällystön eli ylikonstaapelit. Näiden kahden laitoksen miehistö käsittää 1701 jäsentä, joka on noin 11 prosenttia koko maan poliiseista mukaan lukien päällystö (Poliisin toimintakertomus 2016, 27). Mahdollisimman luotettavan ja monipuolisen tiedon saamiseksi tutkimusta tehdessä päätettiin,

että kysely (Liite 1.) julkaistaan virka-asemaan katsomatta kaikille vanhemmille konstaapeleille ja ylikonstaapeleille. Tällä tavoin on mahdollista saada laajempaa variaatiota katsomatta mm. virkaikään.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kerätään tutkimusaineistoa standardinmukaisella kyselylomakkeella, jossa on tyypillisesti valmiit vastausvaihtoehdot. Tarkoituksena on selvittää tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia sekä eri asioiden välisiä riippuvuuksia. Kerätyt tulokset kuvataan erilaisten numeeristen suureiden avulla. Tuloksia esitettäessä saadut suu-reet esitetään kuvioiden ja taulukoiden avulla. (Heikkilä 2014, 16.)

Tässä tutkimuksessa on käytetty Webropol-kyselylomaketta, (liite 1.) jossa on valmiita vastausvaihtoehtoja, mutta myös avoimia kenttiä. Tietynlaisen kvalitatiivisen piirteen tekemämme tutkimus saa juuri kysymyslomakkeiden avointen vastauskenttien kautta, joiden avulla pyrimme ymmärtämään ilmiötä kokonaisuudessaan. (Heikkilä, 2014, 13, 16, 17.) Avointen kysymysten käsitteleminen on monesti työlästä, mutta niiden avulla on kuitenkin mahdollisuus tuottaa tietoa, joka muuten saattaisi jäädä saamatta (Kananen 2011, 31).

Laadullisten ja määrällisten tutkimustapojen tarkka erottaminen nähdään joissain tapauksissa hankalana, ja ihanteellisessa tilanteessa ne voidaan nähdä toisiaan täydentävinä lähestymistapoina (Hirsjärvi ym. 2009, 136–137). Vaikka tutkimus olisi pelkästään laadullinen, niin tällöinkin siinä voidaan käyttää hyödyksi kvantitatiivisen, eli määrällisen tutkimuksen keinoja (Eskola & Suoranta 1998, 13, 15).

Rinnakkaiset tutkimusmenetelmät ovat joissain tapauksissa sopivin vaihtoehto tutkimuksen toteuttamiseksi, sillä sen avulla saadaan laaja otanta, josta on mahdollisuus valikoida tutkimukseen tarvittava aineisto. Triangulaatioksi kutsutaan tilannetta, jossa ilmiötä tutkitaan erilaisilla menetelmillä. Tämä avartaa ilmiön ymmärtämistä sekä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tavallisin triangulaation muoto onkin juuri kvalitatiivisen sekä kvantitatiivisen tutkimustavan hyödyntäminen (Kananen 2011, 124). Tämä tutkimus toteutettiin kuitenkin kvantitatiivisena tutkimuksena, sillä aineistoa saatiin niin paljon, että triangulaation käyttäminen ei oletettavasti tuottaisi lisäarvoa tutkimukselle.

Tässä tutkimuksessa tiedonkeruun menetelmänä käytettiin valitulle otokselle lähetettyä Webropol-kyselylomaketta. Kyselylomaketta käyttämällä tavoiteltiin niitä haastateltavia,

jotka ovat kohdanneet haastavia tilanteita poliisiuran aikana. Kyselylomake suunnattiin miehistölle, vaikka moni päällystössäkin työskentelevä on saattanut kohdata miehistössä työskennellessään haastavia tilanteita. Kyselylomakkeella hankittiin tietoa laajalla otannalla siitä, ovatko kenttätyöntekijät kohdanneet fyysisesti haastavia tilanteita ja millä elementeillä niistä on selvitty tai voisi jatkossa selvitä. Lomake sisältää niin avoimia kuin suljettujakin kysymyksiä. Kyselylomakkeella hankittuja tietoja peilataan teoreettista viitekehystä vasten johtopäätöksissä.

6.2 Teoreettisen viitekehysten muodostuminen

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys käsittää tavallisesti sen aineiston, mitä ilmiöstä on kirjoitettu aikaisemmin (Kananen 2011, 29). Työmme teoreettista viitekehystä varten pyrimme valitsemaan uusimpia ja ainoastaan luotettaviksi todettujen kirjoittajien julkaisuja. Tutkimuksessamme on myös eri tutkimusryhmien julkaisuja. Lähteiden luotettavuutta on kartoitettu laaja-alaisesti. Tässä tutkimuksessa on arvioitu julkaisun tuoreutta sekä sitä, mistä tieto on peräisin. Mielestämme validiteetin kannalta on tärkeää arvioida myös lähteen kaupallista yhteyttä sekä kirjoittajan henkilökohtaista agenda. Tämän tutkimuksen lähteinä on lisäksi käytetty tutkimusraportteja, kirjallisuutta sekä internetistä löytyviä lähteitä. Kriteerivaliditeetiksi kutsutaan tilannetta, jossa tutkija käyttää hyödyksi myös muiden tutkijoiden tuloksia (Kananen 2011, 29). Myös tässä tutkimuksessa on pyritty hyödyntämään aiheesta tehtyjä aikaisempia tutkimuksia.

Tässä tutkimuksessa oli ensiarvoista luoda näkemys keskeisistä käsitteistä. Esimerkiksi haastateltavilla voi olla hyvin eriävät käsitykset haastavista tilanteista. Tämän vuoksi on tärkeää määritellä heti tutkimuksen alussa kokonaisvaltaisesti se, millainen on fyysisesti haastava tilanne ja mistä elementeistä koostuu fyysinen suorituskyky ja sen kehittäminen näitä tilanteita ajatellen. Määritelty termistö, joka nojaa teoreettiseen viitekehykseen, selkiyttää tutkimuksen kulkua ja helpottaa tulosten tulkittavuutta. Näiden avulla on tässä tutkimuksessa pyritty tunnistamaan poliisimiehelle yksilöllisen fyysisen kapasiteetin rakentumisen elementit, joita kehittämällä on jatkossa korkeampi valmius kohdata fyysisesti haastavia tilanteita. Tutkimuksen lopussa on tarkoitus verrata teoreettisen viitekehysten perusteella muodostuvaa kuvaa fyysisesti haastavasta tilanteesta siihen, miten kyselyyn vastanneet asian kokevat.

Opinnäytetyön tietoperusta ja teoreettinen viitekehys muodostuvat seuraavista teemoista: ihmisen fyysinen suorituskyky, toimintakyky, poliisin työkyky, fyysisen kunnon merkitys stressin sietoon, tilannetaju, resilienssi sekä poliisikoulutuksen opintosisällön vastaavuus haastaviin tilanteisiin. Tämän teoreettisen viitekehysten avulla on mahdollista selvittää fyysisen valmiuden taso, jota kenttätöitä tekevältä poliisilta edellytetään läpi uran fyysisesti haastavissa tilanteissa.

7 TUTKIMUKSEN OLETUSASETELMA SEKÄ TOTEUTUS

Koska tutkimuksella on tarkoitus etsiä hyödyllistä tietoa ongelmien ratkaisemiseksi ja toiminnan kehittämiseksi, on erityisesti organisaation käytännön tarpeesta muodostuvat tutkimusaiheet ja tiedolle asetetut rajaukset harkittava tarkoin (Ronkainen ym. 2011, 32).

Onnistunut tutkimusaiheen valinta on hyvän tutkimuksen lähtökohta. Tutkimustyön sanotaan olevan kiinnostava, kun aihe liittyy tutkijan jokapäiväiseen ajatteluun ja elämään. Tutkimuksen aiheen valinnan aikana tulee tarkastella sitä, onko tutkimus ylipäätään toteutettavissa, onko se riittävän merkitsevä ja tuottaako se edes uutta tietoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 66-75.) Tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys liittyy molempien tutkijoiden jokapäiväiseen elämään. Tutkimuksen molemmat tekijät ovat kiinnostuneita fyysisestä suorituskyvystä ja tavoittelevat tulevaisuudessa vakituista virkaa poliisissa. Tutkimuksen merkitsevyyttä on kartoitettu koko tutkimuksen tekemisen ajan ja merkitsevyyden viitoittamana on tutkimusta suunnattu tavoitehakuisesti. Tutkijan on tärkeää miettiä koko prosessin ajan, mihin tutkimuksessa sitoudutaan ja mitä tutkimuksella halutaan edistää. (Hirsjärvi ym. 2009, 66-75.)

Tutkimuksen tarkoitusta voidaan kuvata hypoteesina, kysymyksenä tai kuvailevana. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on tavallista asettaa erilaisia tutkimustuloksen kannalta oleellisia oletuksia eli hypoteeseja. Hypoteesin asettaminen edellyttää tavallisesti aikaisempaa tutkimusta tai yleistä tietoa siitä, millainen tutkimuksen tulos oletettavasti on. Hypoteesille on ominaista kaksi piirrettä. Ensinnäkin hypoteesi on lause, jolla tulee kuvata muuttujien välistä yhteyttä. Toisekseen hypoteesissa esitetään jokin selkeä väite, jonka paikkansapitävyyttä tutkimuksessa testataan. Hypoteesin merkityksellisyys on siinä, että sen avulla on mahdollista lähestyä tutkittavaa asiaa objektiivisesti ilman tutkijan arvoja ja mielipiteitä. Hypoteesin tarkoitus on myös suunnata tutkimusta, antaa teorialle testattava muoto sekä auttaa tutkijaa joko hylkäämään tai vahvistamaan taustateoria (Metsämuuronen 2006, 38-41).

Koska vastaavanlaista tutkimusta ei ole aikaisemmin tehty, tulee hypoteesin asettamisessa olla erityisen tarkkana. Tämän tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä on kuitenkin tuotu esille niitä elementtejä, joita poliisin fyysiseltä kapasiteetilta edellytetään niin koulutus- kuin työskentelyvaiheessa. Näiden pohjalta voidaan asettaa hypoteesi, että koulutuksen ja työnantajan testien läpäisemä poliisimies on kykenevä kohtaamaan myös fyysisesti haastavat tilanteet.

7.1 Tutkimuksen suunnittelu ja tutkimuksen kohderyhmän valinta

Jotta tutkimus on onnistunut, sen perustaksi tulee luoda tutkimussuunnitelma. Tämä muodostuu kahdesta tekijästä, joista ensimmäinen on tutkimukselle asetettava tieteellinen ongelma. Ongelman laatimisen jälkeen on muodostettava suunnitelma siitä, kuinka on mahdollista saada ratkaisu esitettyyn ongelmaan. Toiseksi on luotava toimeenpanosuunnitelma, joka käsittää tutkimuksen aikataulut, toteutuksen sekä tutkijoiden toimenpiteet tutkimuksen suorittamiseksi. Toimeenpanosuunnitelmassa tulee huomioida tutkimuslupien hankinta, kirjoittamisen aikataulu, seminaarit ja kirjoitussuunnitelman laatiminen. (Ronkainen ym. 2011, 36.) Suunnitelma tukee tutkijan työtä ja auttaa pysymään aikataulussa. Myös tämän tutkimuksen osalta ongelman laatimisen jälkeen on muodostettu tarkka toimeenpanosuunnitelma, jonka mukaan toiminnassa edettiin.

Tutkimuksissa perusjoukon onnistunut valinta mahdollistaa hankitun aineiston muuttujien muodostamisen taulukkoon, jota voidaan tilastollisin menetelmin käsitellä. Saatuja tuloksia kuvataan tavallisesti prosenttitaulukoiden avulla, jolloin tuloksia voidaan tilastollisesti verrata sekä testata. (Hirsjärvi ym. 2009, 140.)

Tutkimustulosten analysoinnin jälkeen tulee tutkimustuloksia tulkita ja laatia tuloksista synteesiä. Aineiston analyysin osalta tutkijoiden suorittamalla tulkinnalla tarkoitetaan lähinnä analyysissä esiin nousseiden merkitysten täsmällistä selkiyttämistä ja pohdintaa. Tutkijan tulee pohtia analysoituja tuloksia ja tehdä niistä omat johtopäätöksensä, jotka esitetään tutkimustuloksissa lukijalle. Keskeisintä on tuoda esille ne tulokset, jotka vastaavat tutkimuksen ongelmiin (Hirsjärvi ym. 2009, 229-230.) Tämän tutkimuksen tuloksia verrattiin kerättyyn teoreettiseen viitekehykseen, jonka pohjalta tehtiin tulosten tulkintaa ja varsinaiset johtopäätökset. Johtopäätöksissä esitetään vastaukset keskeisimpiin tutkimuskysymyksiin.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on riskienhallintaa, jota tulee laadun varmistamiseksi tehdä jo työn alkuvaiheessa. Tutkijan ei tule valita vain niitä teorioita, jotka tukevat hänen omaa näkemystään. Tältä on mahdollisuus vältyä, kun teoreettinen viitekehys on kasattu ennen aineiston keräämistä. (Kananen 2015, 338.) Tässä tutkimuksessa teoreettinen viitekehys kasattiin ensin ja vasta sen jälkeen kerättiin itse aineisto.

Opinnäytetyön luotettavuusmittareina käytetään yleisesti reliabiliteettia sekä validiteettia. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä. Tutkimustulosten tulee olla toistettavia, jos tutkimus uusitaan. Todellisuudessa toistettavuuden toteuttaminen on kallista sekä haastavaa. Tämän tutkimuksen osalta se tarkoittaisi juuri kaikkien samojen vastaajien tavoittamista, joka saattaa muodostua ongelmaksi nimettömissä kyselyissä. Validiteetti tarkoittaa oikeiden asioiden tutkimista. Näitä molempia luotettavuuskäsitteitä tulee arvioida tutkimusprosessin eri vaiheissa (Kananen 2015, 338.) Onnistuneessa tutkimuksessa tulokset eivät voi olla satumanvaraisia. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteetti ei muodostu ongelmaksi, jos tutkimuksen vaiheet on dokumentoitu tarkasti ja ne ovat toistettavissa (Kananen 2011, 123). Tämän tutkimuksen vaiheet on eritelty tarkasti ja ne ovat toistettavissa.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin myös aineiston vastausprosentin (29 %) perusteella. Toteutettu tutkimus on otantatutkimus, jolle on tyypillistä, että tietyllä otantamenetelmällä on perusjoukosta valittu otos, joiden pohjalta tulokset kerättiin (Valli 2015, 158). Kun jokaisella havaintoyksiköllä on yhtä suuri todennäköisyys päätyä otantaan, on kyseessä todennäköisyysotanta. Todennäköisyysotannan menetelmillä saadut tulokset ovat tilastollisesti katsoen luotettavia (Kananen 2015, 274).

Tutkimuksen kirjoittamisessa tulisi välttää arkitiedon ja tutkimuksen kautta nousevan uuden tieteellisen tiedon sekoittumista. Tieteellinen tieto eroaa arkitiedosta siten, että se hankitaan aina ennalta määrättyjen menetelmien avulla ja se seulotaan kriittisen keskustelun läpi (Aaltola ym. 2010, 16). Myös tässä tutkimuksessa saatu tieto on hankittu vain tieteellisillä, perustelluilla menetelmillä. Nämä menetelmät ovat myös testattavissa, sekä tulokset toistettavissa. Tutkimuksen tiedonhankinta on myös toteutettu täysin riippumatta tutkijoiden omista mielipiteistä. Siten tutkimuksessa hankitun tiedon voidaan katsoa olevan tieteellistä tietoa.

Tutkijan omalla näkökulmalla voidaan ajatella olevan negatiivisiakin vaikutuksia tutkimukseen, sillä tutkimustyöhön vaikuttavat myös tutkijan omat elämäkokemukset sekä niiden kautta muodostuneet arvot. Tämän opinnäytetyön tekijät ovat työskennelleet poliisin viroissa. Senkaltaisissa tutkimuksissa, joissa tutkitaan kohdetta aiheen sisältä siten, että tutkijalla on vahvoja mielipiteitä tutkittavasta aiheesta, on vaarana, että tutkija pitää kiinni omista alkuperäisistä uskomuksistaan. Tätä alkuperäisten uskomusten tietoista tai tiedostamatonta siirtämistä tutkimukseen kutsutaan itsepäisyyden menetelmäksi. (Aaltola ym. 2010, 16-17).

Tässä tutkimuksessa aineiston vahva vastausprosentti sekä avointen vastausten suuri lukumäärä ei jätä tutkijan omille mielipiteille tulosten tulkinnassa sijaa, vaikka omakohtaista kokemusta alasta on.

Tämä tutkimus toteutettiin tarkoituksella vasta molempien tutkijoiden Poliisin ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvan työharjoittelun päättymisen jälkeen. Tämän kokemukseräisen tiedon hankkimisen tarkoituksena oli asettaa tekijät tietotaidollisesti lähes samaan asemaan kyselyyn vastanneiden poliisien kanssa. Yhteinen lyhytkin kokemus voi siten antaa tutkimukselle ammatillista luotettavuutta ja laajentaa tarkastelun näkökulmaa.

Luotettavan tutkimuksen arviointiin kuuluu myös kadon käsittely. Kadolla tarkoitetaan tilannetta, kun otoksen kaikkia vastaajia ei tavoiteta. Otoksen tulee siitä syystä olla riittävä, jotta kadon vaikutukset ovat kestettävissä (Kananen 2011, 67). Kohderyhmän valinta on siis tutkimuksen onnistumisen kannalta keskeinen tekijä. Helsingin ja Hämeen poliisilaitoksen miehistölle suunnattua kyselyä voidaan pitää tutkittavana perusjoukkona henkilöstömäärältään tarpeeksi laaja-alaisena, minkä johdosta tutkimus saavuttaa tarpeeksi suuren ja monipuolisen vastaajamäärän, eli otoksen. Riittävänä otoskehikkona toimi virkasähköposti. Luotettavana otoskokona kuluttajatutkimuksissa on pidetty rajatulle maantieteelliselle alueelle suunnattua 500:n otosta ja aivan ehdoton minimi on ollut 100. Liian suppea otoskoko lisää sattumia ja heikentää täten ristiintaulukoinnin luotettavuutta. (Kananen 2011, 67.)

Tämän tutkimuksen johtopäätöksissä käytettiin hyödyksi myös tutkijoiden omaa ammatillista kokemusta. Sen ei kuitenkaan annettu vaikuttaa johtopäätösten objektiivisuuteen, jotta tutkimuksen luotettavuus ei vaarantuisi. Tulosten tulkinta ja johtopäätökset nojautuvat vahvasti teoreettiseen viitekehykseen, mikä on omiaan lisäämään tutkimuksen luotettavuutta.

Kvantitatiivisen tutkimuksen erityispiirteisiin kuuluu tarkka mittaaminen ja sen tulee perustua käsitteisiin sekä niitä kuvaaviin muuttujiin. Tarkka käsitelmäärittely ja siihen kuuluva mittari on katsottu olevan luotettavan tieteellisen tiedon tuottamisen edellytys. Kun tutkimuksessa on käsite määritelty, tulee sille laatia mittari, joka kattaa koko mitattavan ilmiön. Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnille on ominaista sisäisen sekä ulkoisen validiteetin käyttäminen. Sisäinen validiteetti vastaa esimerkiksi kysymykseen, onko Y X:n seurausta. Se siis mittaa syy-seuraussuhdetta. Ulkoinen validiteetti kuvaa sitä, pitävätkö tutkimuksessa saadut tulokset paikkansa populaatiossa sekä käytännössä, eli ovatko tulokset siirrettävissä kohderyhmään. (Kananen 2015, 345-348.)

Jos kvantitatiivinen tutkimus tehdään kokonaistutkimuksena, jossa kaikki tutkittavat tavoitetaan, on tällöin tutkimuksen ulkoinen validiteetti erittäin korkea. Tavallisesti kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkitaan vain osa ilmiön kohderyhmästä. Syitä voi olla esimerkiksi kustannus syyt. Tällöin populaation rakenne sekä taustamuuttujat tulee tuntea tarkkaan. Seuraavaksi tilastollisin menetelmin arvioidaan otoksen suuruus, jonka avulla voidaan tehdä yleisty populaatioon. (Kananen 2015, 350.) Tätä tutkimusta ei toteutettu kokonaistutkimuksena. Populaation rakenne sekä taustamuuttujat tiedettiin kuitenkin tarkkaan, jonka vuoksi tuloksia voidaan yleistää joiltain osin koskemaan koko populaatiota.

8 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tutkimuksen otanta rajautuu kattamaan Helsingin ja Hämeen poliisilaitoksen miehistöviroissa toimivia poliisimiehiä. Julkaisimme kyselyn Webropol-alustaa käyttäen (Liite 1.) kyseisten poliisilaitosten alueella, koska halusimme tuottaa hyödyllistä informaatiota meitä työllistäneille laitoksille. Kaikkiaan 1701 henkilöä sai mahdollisuuden osallistua tutkimukseemme. Näistä 1701 henkilöstä kyselyyn vastasi 492 (vastausprosentti 29 %). Mahdollisimman luotettavan ja monipuolisen tiedon saamiseksi päätimme, että kysely julkaistaan virka-asemaan katsomatta kaikille vanhemmille konstaapeleille sekä ylikonstaapeleille. Tällä tavoin oli mahdollisuus saada laajempaa variaatiota tuloksiin esimerkiksi virkaikään katsomatta.

Vuonna 2016 poliisimiehistön henkilötyövuosien määrä oli 4703 (Poliisin vuosikertomus 2016, 27). Kyselymme kattavuus on siten koko Suomen poliisimiehistöön verraten vähintään 10,46 % ($492/4703 \cdot 100 = 10,4614\dots$). Yksin tämän prosenttiosuuden turvin kyselymme tulokset edustavat jossain määrin koko poliisimiehistön kokemuksia ja mielipiteitä. Tulosten yleistämisen suhteen on kuitenkin oltava kriittinen, sillä kyselymme kohdennettiin vain kahteen poliisilaitokseen yhdestätoista. Tutkimuksessa aiemmin mainitun 29 % kattavalla otannalla on mahdollista vetää johtopäätöksiä koskien nimenomaan Helsingin ja Hämeen poliisilaitoksia. Tulokset eivät välttämättä ole täysin vertailukelpoisia muihin maamme poliisilaitoksiin.

8.1 Lomakkeen rakentuminen sekä tulosten esittäminen

Kyselyn julkaisua varten pyydettiin lupaa Helsingin – ja Hämeen poliisilaitoksien johdolta lähestyä miehistöviroissa palvelevia poliiseja Webropol kyselylomakkeella (Liite 1). Molemmat laitokset antoivat kyselylle puollon. Hämeen poliisilaitoksen apulaispoliisipäällikkö motivoi puolestamme henkilöstöä vastaamaan kyselymme. Hän mainitsi tutkimuksesta olevan mahdollisesti hyötyä laitoksen toiminnan kehittämisessä tulevaisuudessa.

Kysely lähetettiin poliisin virkapostin välityksellä suodattamalla vastaanottajiksi vain miehistötasoiset poliisimiehet. Saatekirjeessä tutkittava asia sekä kyselyn syy kerrottiin lyhyesti. Vastaamisen kerrottiin olevan tärkeää tutkimuksen kannalta. Fyysisesti haastavaa tilannetta ei tarkoituksellisesti määritelty saatekirjeessä mitenkään, sillä vastaajia haluttiin käsitellä oman alansa asiantuntijoina, joiden tulee määritellä itse fyysisesti haastava tilanne. Tällä

tavoin oli mahdollista saada laajempi perspektiivi käsiteltävästä asiasta sekä välttää tuomasta omaa subjektiivisuutta tutkittavaan asiaan. Saatekirjeessä oli myös maininta mahdollisuudesta osallistua arvontaan, jonka palkintona oli lahjakortti päivittäistavarakauppaan. Arvontaan osallistuminen vaati kyselyn suorittamista loppuun asti.

Lomakekyselyn kysymyksen teksti tulee virhetulkintojen välttämiseksi harkita tarkoin. Myös lomakkeen ulkoasuun sekä houkuttelevuuteen tulee panostaa. Lomakkeessa tulee olla myös mahdollisuus välitalennukseen ja lomake tulee testata ennen varsinaista tiedonkeruuvaihetta (Kananen 2011, 21-22). Tässä tutkimuksessa lomakkeen kysymysten asetelua suunniteltiin tarkoin, jotta vastausten informatiivinen arvo olisi mahdollisimman suuri sekä virhetulkinnat minimaalisia. Lomake pyrittiin muodostamaan vastaajia houkuttelevaksi ja se pyrittiin markkinoimaan vastaajajoukolle nopeana kyselynä. Lomake testattiin neljä kertaa ennen varsinaiselle otannalle lähettämistä, ja siinä olleet virheet korjattiin saadun palautteen perusteella.

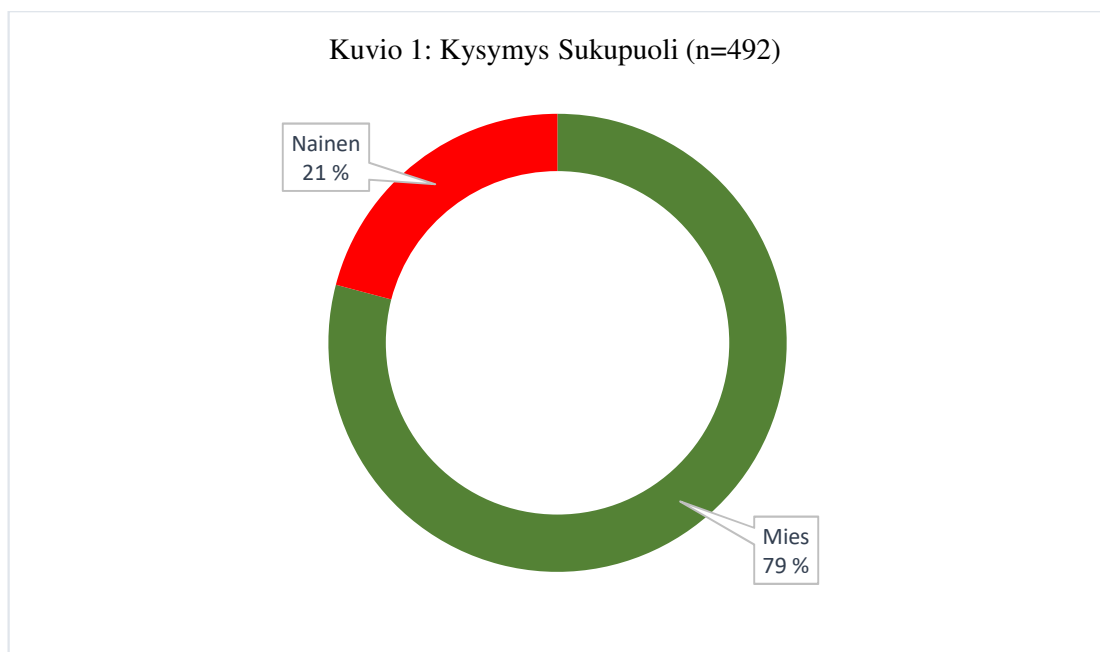
Tutkimuskyselyn avulla kartoitettiin vastaajien sukupuoli, ikäjakauma, saatu täydennyskoulutus sekä liikunnan määrää viikon aikana. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta taustatietojen kartoittaminen on merkittävää. Taustatietoja on käytetty apuna tulosten tulkinnassa. Kysely kohdistettiin miehistöviroissa palveleville poliisimiehille työnkuvaan katsomatta. Kohdennuksen avulla lisäämme sattumanvaraisuutta otantaan, mikä on omiaan lisäämään tulosten luotettavuutta sekä vähentämään vastausten subjektiivisuutta.

Saadut tutkimustulokset on esitetty visuaalisina pylväs- ja ympyrädiagrammeina, jotta tulokset olisivat helppolukuisempia. Jokainen kyselyssä julkaistu kysymys on käsitelty omana osanaan, ja niissä on esitetty ne faktat, joita kysely on tuottanut. Monen käsiteltävän kuvion analysoinnissa on käytetty ristiin vertailua ja tehty johtopäätöksiä asettamalla eri kysymysten tarjoamia tietoja rinnakkain.

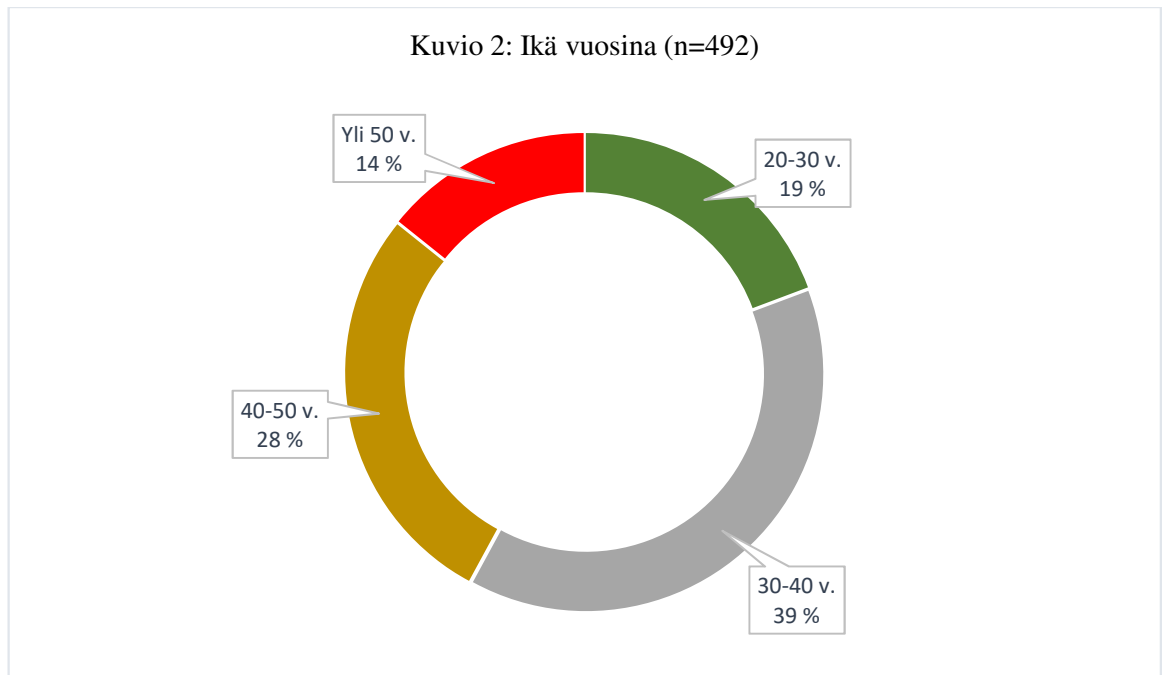
Tuloksia esittäessä etenemisjärjestys on ylhäältä alaspäin ja järjestysnumeroin ilmaistuna. Tulokset esitetään täysin samassa järjestyksessä kuin kysymykset esitettiin vastaajajoukolle. Tällä tavoin lukijan on myös mahdollista nähdä, miten ja missä vaiheessa vastaajien on ollut mahdollista vastata esitettyihin kysymyksiin. Saatuja tuloksia on kuvattu numeerisilla suureilla. Avoimet vastaukset on joissain kohdin teemoitettu niiden runsauden vuoksi. Teemoittaminen tarkoittaa aineiston selkiyttämistä siten, että tekstistä etsitään kaikkein olennaisim-

mat asiat. Keskeistä teemoittamisessa on löytää se, mitä informantit kunkin yksittäisen teeman kohdalla kertovat. Tutkijan tulee siis ensisijaisesti löytää informanttien antamat merkitykset. Teemoittamisessa tulee olla kriittinen ja pysyä uskollisena tekstille. Teemoittamisen ongelma on, että tutkija itse tuo sisältöön sellaisia teemoja, joita siellä ei ole tai rakentaa itse liian kokonaisvaltaista tarinaa. (Aaltola ym. 2010, 16). Näitä teemoittamisen ongelmia on tässä tutkimuksessa vältetty esittämällä runsaasti suoria lainauksia avoimiin vastauskenttiin annetuista vastauksista.

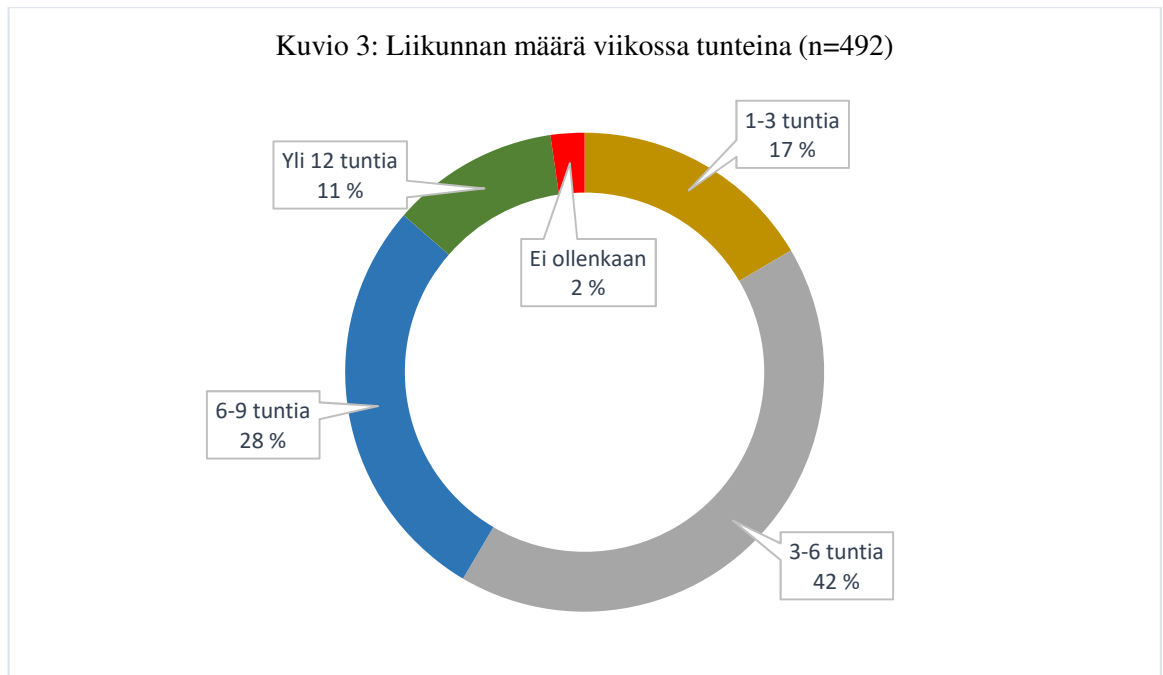
8.2 Kyselyn tulokset



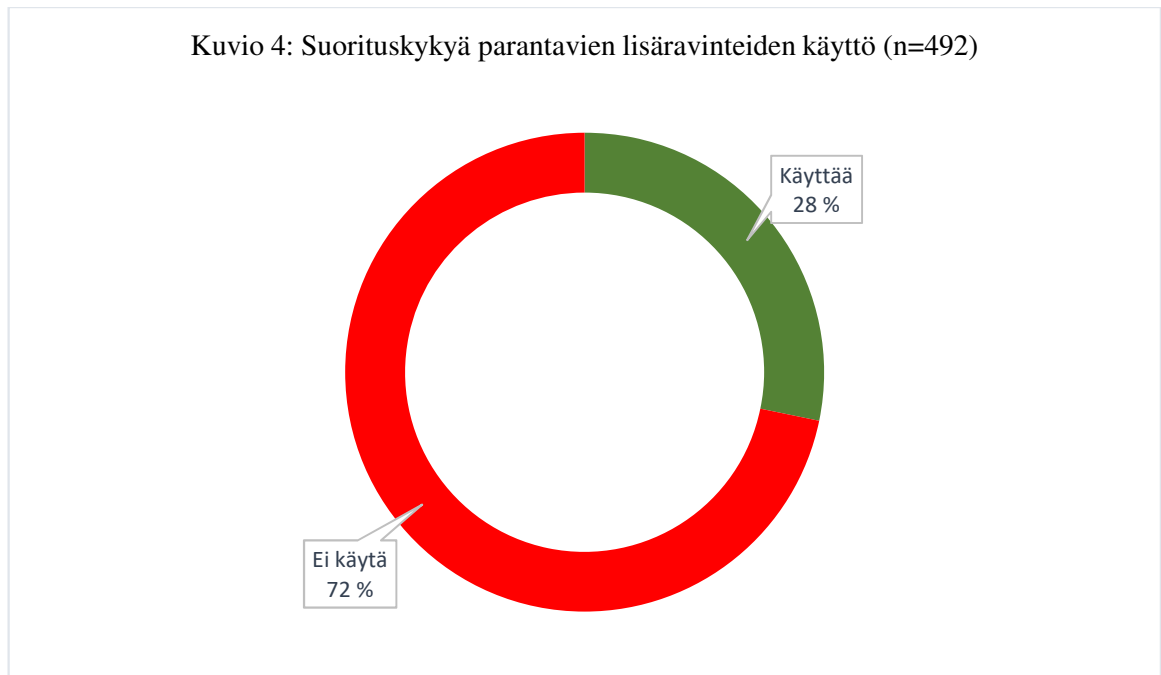
Kyselyn vastaajista 21 % (n=103) oli naisia ja miesten osuus vastanneista oli 79 % (n=389). Naisten osuus vastaajien määrästä korreloi hyvin heidän osuuttaan poliisissa yleisesti. Naisia poliisiviroissa on noin 29 % (Poliisin vuosikertomus 2016, 25). Tämä luo osaltaan luotettavuutta kyselyn tuloksille, sillä molemmat sukupuolet ovat hyvin edustettuina tuloksissa.



Vastaajista 19,3 % (n=95) oli iältään 20–30-vuotiaita. 30–40-vuotiaita oli 38,6 % (n=190), 40–50-vuotiaita 27,84 % (n=137) ja yli 50-vuotiaita 14,2 % (n=70). Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma on suhteellisen tasainen, ja näin ollen jokainen ikäluokka on otoksessa hyvin edustettuna. Tästä johtuen tuloksia on mahdollista yleistää jokaiseen edustettuun ikäluokkaan.



Vastaajista 1,63 % (n=8) kertoi, että he eivät harrastaneet liikuntaa ollenkaan. Vastaajista 16,26 % (n=80) harrasti liikuntaa 1-3 tuntia viikossa. 3-6 tuntia viikossa liikuntaa harrastavia oli selkeä enemmistö 41,26 % (n=203). Viikossa 6-9 tuntia liikkuvia oli 27,44 % (n=55) ja yli 12 tuntia viikossa liikuntaa harrastavia 2,23 % (n=11). Tuloksien mukaan poliisit harrastavat määrällisesti hyvin vaihtelevasti liikuntaa. Kuitenkin suurin osa harrastaa liikuntaa keskimäärin 3-6 tuntia viikossa.

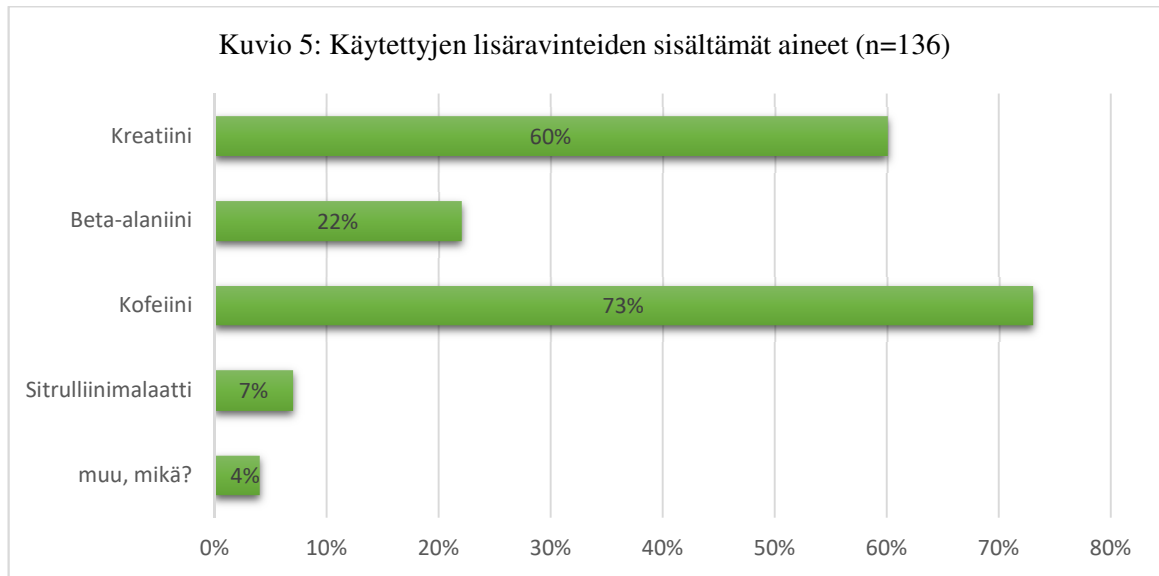


492 vastaajasta 28,25 % (n=139) kertoi käyttävänsä suorituskykyä parantavia lisäravinteita. Kysymyksessä oli esimerkkeinä kaksi yleisimmin käytettyä lisäravinnettä: kofeiini ja kreatiini. 71,75 % (n=353) vastaajista kertoi, ettei käytä suorituskykyä parantavia lisäravinteita.

Yleistettävyyden kannalta ja yleisen elämäkokemuksen perusteella kuvio 4:n lisäravinteiden käyttöasteessa voi olla tarkkuusvirhe, joka saattaa olla selitettävissä kahvin juonnilla. Kahvi sisältää kofeiinia, mikä on stimulantti ja tulkittavissa tässä tapauksessa lisäravinteeksi (Aro, 2018). Suomalaiset nauttivat kahvia lähes 10 kiloa yhtä ihmistä kohti vuonna 2017 (Elintarvikeliitto, 2018). Tämä kahvinkäyttöaste on Suomessa korkeampi, kuin mitä keskimäärin muualla maailmassa. Maaseudun tulevaisuuden vuonna 2017 tekemän artikkelin mukaan 86 % suomalaisista juo kahvia (Kankaanpää, 2017). Näiden argumenttien perusteella tutkijat epäilevät tutkimuksen tulosta sen suhteen, että 72 % poliisimiehistöstä ei joisi kahvia ollenkaan.

Tutkimustulosta saattaa selittää ylläolevien tilastojen valossa se, että vastaajat eivät ole joko ymmärtäneet kysymysasettelua niin, että ottaisivat myös kahvin sisältämän kofeiinin huomioon. Toinen mahdollinen vaihtoehto on, että he eivät tiedä kahvin sisältävän kofeiinia. Jälkimmäinen vaihtoehto vaikuttaa yleisen elämäkokemuksen perusteella kuitenkin hyvin epätodennäköiseltä. Tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia on tulkittava siten, että kofeiinia ei

varsinaisesti huomioida muuten kuin erikseen nautittavana lisäravinteena. Kofeiinin käyttöastetta kahvista saatavana lisäravinteena on hyvin vaikea, ellei jopa mahdotonta nyt tulkita.



Kysymyksellä numero viisi (5) vastaajilta selvitettiin käytettyjen yleisimpien lisäravinteiden sisältämien ainesosien käyttömäärää otannassa. Kysymykseen vastasi 136 vastaajaa 139:stä. Tarkentavan kysymyksen vastausprosentti jäi tasolle 97,8 %. Tässä kysymyksessä vastaajilla oli mahdollisuus valita yksi tai useampi vastausvaihtoehto yllä esitetyistä vaihtoehdoista. Eri vastausvaihtoehtoihin vastattiin yhteensä 225 kertaa. Vastaajista 59,56 % (n=81) kertoi käyttävänsä kreatiinia. Beta-alaniinia käytti 22,6 % (n=30), kofeiinia 72,79 % (n=99) ja Sitrulliinimalaattia käytti 6,62 % (n=9). Jotain muuta ainetta, kuin annetuissa vastausvaihtoehdoissa esitettyä, vastanneista käytti 4,41 % (n=6).

Avoimiin vastauksiin, jotka käsittelivät muuta käytettyä lisäravinnettä, vastasivat kaikki, jotka olivat valinneet vastausvaihtoehdokseen ”muu, mikä?” Avoimet kentät sisälsivät seuraavanlaisia vastauksia:

”Heraproteeini-isolaatti”

”Aswagandha”

”Dmaa”

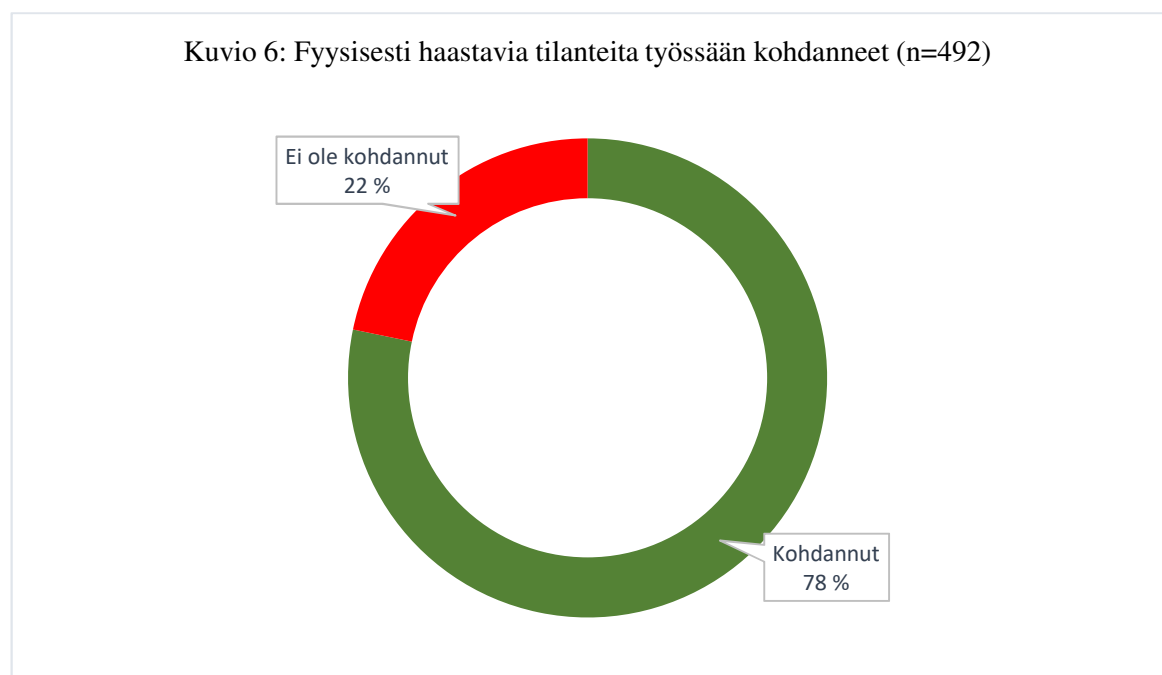
”Bcaa”

”Glutamiini”

”Kreatiini harvoin kuuriluontoisesti, kofeiini kahvista ennen treeniä.”

Tutkimusten tulosten perusteella noin joka neljäs poliisimies saa tieteellisesti todistetusti toimivista lisäravinteista hyötyä. Tässä tutkimuksessa on aikaisemmin tuotu esille erinäisten lisäravinteiden tuomia hyötyjä fyysiselle suorituskyvyllä. Lisäravinteiden tuoman harjoittelutehon ja fyysisestä harjoittelusta palautumisen tehostumisen vuoksi niitä käyttävät vastaajat ovat valmiimpia kohtaamaan fyysisesti haastavan tilanteen sekä palautuvat fyysisesti siitä paremmin kuin muut. Tutkimuksessamme teoreettisessa viitekehyksessä olemme osoittaneet lisäravinteiden tuoman kiistattoman hyödyn suorituskyvyllä jota kyselyssä saadut tulokset tukevat.

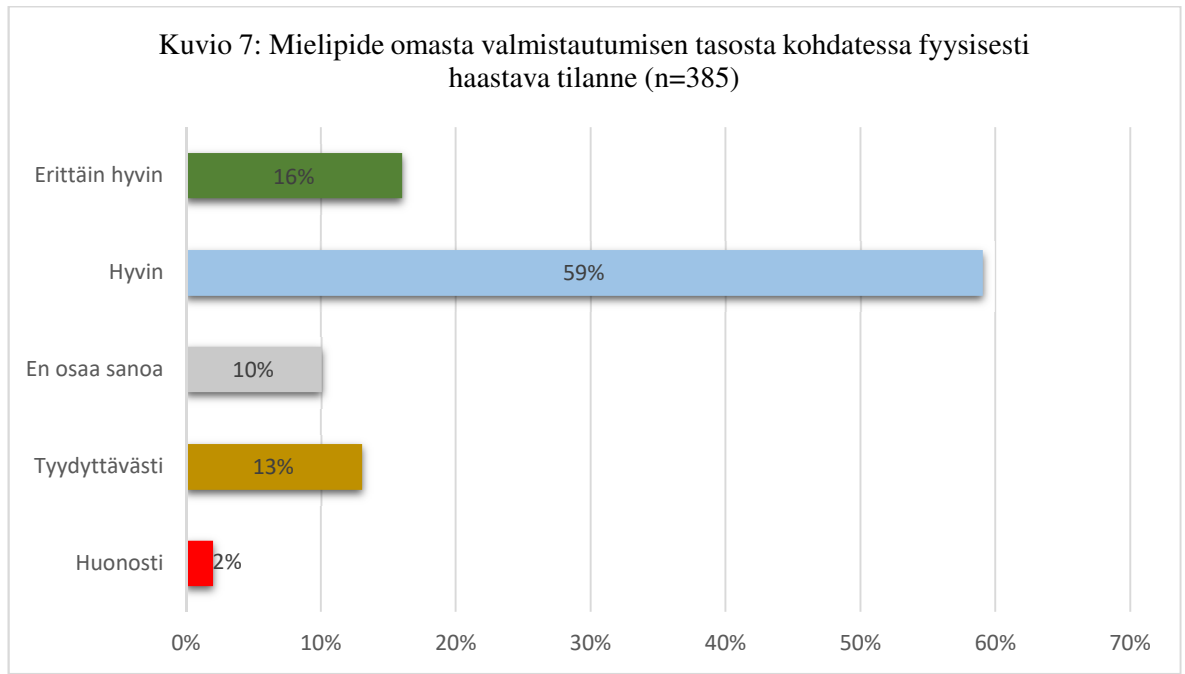
Kysymyksessä neljä (4) selvitettiin lisäravinteiden käyttöastetta. 72 % vastaajista ei käyttänyt lisäravinteita. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan suositella lisäravinteita käytettäväksi fyysisen kompetenssin kehittämiseksi sekä palautumisen edistämiseksi.



Vastaajista 78,28 % (n=385) koki, että he ovat kohdanneet työssään senkaltaisia fyysisesti haastavia tilanteita, jotka ovat vaatineet päivittäistoimintaa enemmän fyysistä toimintakykyä. 21,75 % (n=107) kertoi, että he eivät olleet mielestään tällaista kuvattua tilannetta kohdanneet koskaan työssään.

Kysymyksen numero kuusi (6) tarkoituksena oli suodattaa otannasta pois niitä vastaajia, jotka eivät ole kohdanneet fyysisesti haastavaa tilannetta koskaan. Tämän suodatuksen avulla loimme luotettavuutta alla oleviin esitettyihin tilastoihin, jotka käsittelevät sellaisia

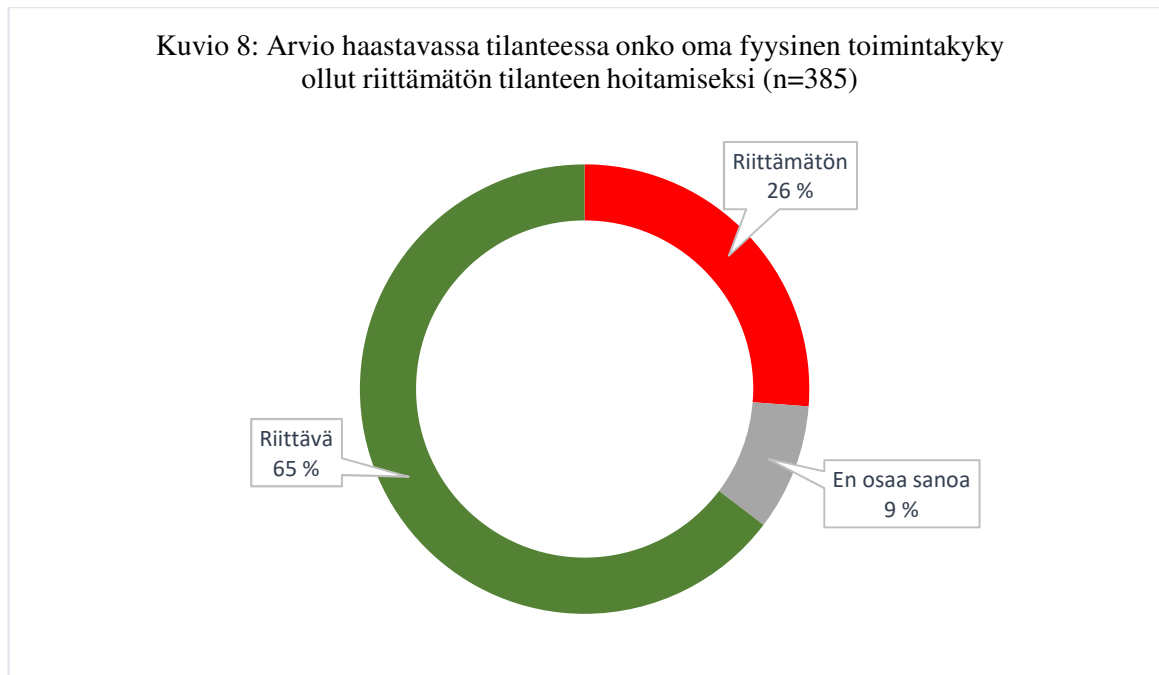
asioita, joihin vain fyysisesti haastavan tilanteen kohdannut henkilö voi vastata. Jos kaikkien kyselyyn vastanneiden olisi annettu vastata kyselyn kaikkiin kysymyksiin, tulokset olisivat vääristyneet. Ne vastaajat, jotka eivät olleet kohdanneet fyysisesti haastavaa tilannetta vastasivat vielä kuvioden 11, 16 ja 19 sisältämiin kysymyksiin.



Kaikista kyselyyn vastanneista (n=492) 385 henkilöä oli kohdannut työssään fyysisesti haastavan tilanteen (Kuvio 6). He vastasivat kysymykseen: ”Miten olet ollut mielestäsi valmistautunut tilanteeseen, joka on vaatinut normaalia enemmän fyysistä toimintakykyä?”

Kaikista fyysisesti haastavaan tilanteeseen joutuneista, 15,58 % (n=60) oli mielestään valmistautunut tilanteeseen ”erittäin hyvin”. 59,48 % vastanneista (n=229) oli valmistautunut ”hyvin”, ja tyydyttävästi valmistautuneita joukosta oli 12,99 % (n=50). Huonosti valmistautuneita oli vain 1,56 % (n=6). Vaihtoehdon ”en osaa sanoa” valitsi 10,39 % (n=40).

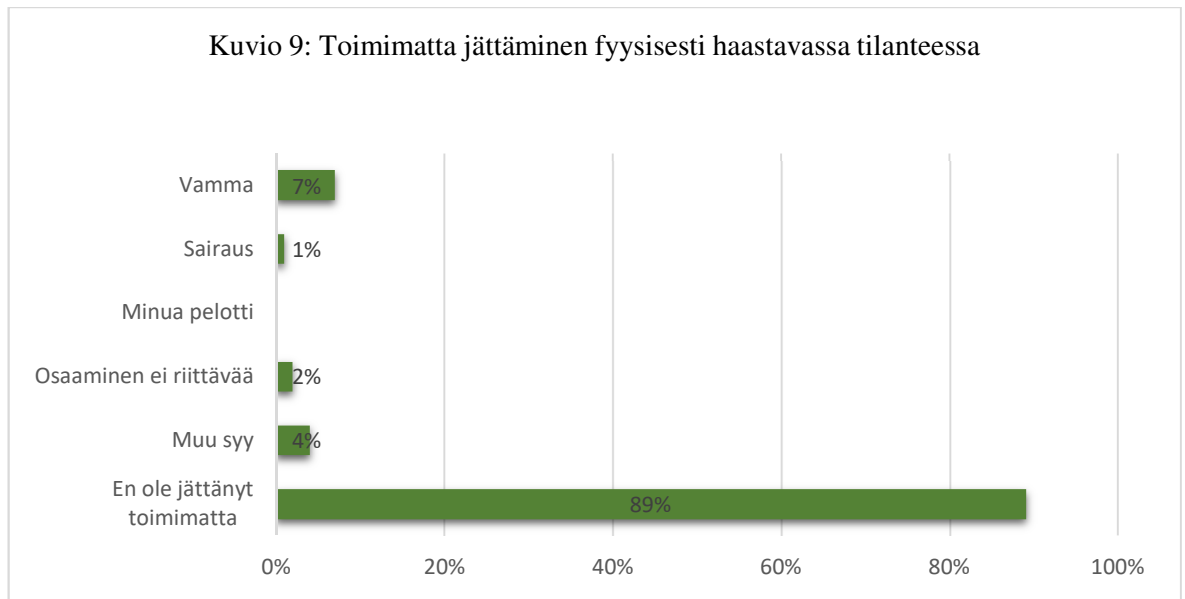
Kuvio 8: Arvio haastavassa tilanteessa onko oma fyysinen toimintakyky ollut riittämätön tilanteen hoitamiseksi (n=385)



Niiltä vastaajilta, jotka olivat kohdanneet fyysisesti haastavan tilanteen (n=385, kuvio 6), kysyttiin oman fyysisen toimintakyvyn arvioinnista; ovatko he koskaan arvioineet sen olleen riittämätöntä. Vastanneista 26,33 % (n=101) koki, ettei heidän fyysinen kompetenssinsa ollut riittävä suorittamaan kyseistä fyysisesti haastavaa tilannetta. 64,68 % (n=249) koki, että heidän fyysinen kompetenssinsa on ollut riittävä suorittamaan kyseisiä tilanteita. 9,09 % (n=35) vastanneista ei osannut sanoa, olivatko he koskaan arvioineet omaa fyysistä suorituskykyään tällaisessa tilanteessa.

Kuvio 7 ja kuvio 8 keskustelevat keskenään vahvistaen toistensa tuloksia. Kuvion 7 mukaan 25 % oli valmistautunut mielestään huonosti, erittäin huonosti tai he eivät osanneet kertoa valmistautumisestaan. Tutkimustuloksen perusteella voidaan epäillä, että ne jotka eivät ole osanneet kertoa valmistautumisestaan fyysisesti haastavaan tilanteeseen, eivät välttämättä ole miettineet omaa fyysisen toimintakykynsä riittävyttä.

Kuvion kahdeksan mukaan 26 % vastanneista on arvioinut fyysisen toimintakykynsä riittämättömäksi tilanteen hoitamiseksi. Valmistautumisella on tulosten mukaan tilanteen suorittamisen suhteen siis selkeä yhtäläisyys. Riittävän fyysisen valmistautumisen merkitystä tilanteen hoitamiseksi ei voi näin ollen vähätellä.



Seuraavassa kysymyksessä käsiteltiin sitä, olivatko fyysisesti haastavia tilanteita kohdanneet henkilöt jättäneet toimimatta kyseisessä tilanteessa. 385 henkilöä oli kohdannut fyysisesti haastavan tilanteen, heistä 11,43 % (n= 44) oli jättänyt toimimatta tilanteessa.

Kysymyksessä numero yhdeksän (9) kartoitettiin samalla yleisiä syitä, miksi joku jättäisi toimimatta fyysisesti haastavassa tilanteessa. 7,01 % (n=27) jätti toimimatta suorituskykyä rajoittavan vamman vuoksi. 0,52 % (n=2) jätti toimimatta sairauden vuoksi ja 1,82 % (n=7) jätti toimimatta riittämättömän osaamisen vuoksi. Kukaan ei ollut jättänyt toimimatta pelon vuoksi. 88,57 % (n=341) ei ole jättänyt koskaan toimimatta fyysisesti haastavassa tilanteessa. Niistä vastaajista, jotka olivat kohdanneet fyysisesti haastavan tilanteen 4,16 % (n=16) oli jättänyt toimimatta tilanteessa jostain muusta syystä. ”Muu syy” kohtaan vastanneista 14 vastaajaa kertoivat syyn toimimattomuudelleen kahden jättäessä vastaamatta.

Kuvion seitsemän (7) mukaan 15 % oli valmistautunut huonosti tai erittäin huonosti fyysisesti haastavaan tilanteeseen. Nyt kuvion yhdeksän (9) mukaan 11 % oli jättänyt kokonaan toimimatta tilanteessa. Tutkimustuloksissa esille tuotuja syitä toimimattomuudelle olivat: vammat, sairaudet, heikko osaaminen sekä muut alla lueteltuna olevat syyt.

Kysymyksen numero yhdeksän (9) vastausten perusteella melkein 8 % on ollut kertomansa mukaan sairaana tai vammautuneena ja kohdannut tällöin fyysisesti haastavan tilanteen. Tutkimuksen teoriaosuudessa on tuotu esille niitä riskitekijöitä joita sairastunut tai vammautunut yksilö aiheuttaa sekä itselleen että muille työyhteisön jäsenille. Teoreettisessa viitekehyksessä

esitetyn työturvallisuus- ja työsuojelulakiin nojaten kahdeksan prosentin fyysisen toimintakyvyn alenema työympäristössä on lakiin perustumattomana kestämaton ja huolestuttava ilmiö.

Tutkimustuloksia tulkittaessa on ymmärrettävä, että jokaista tilannetta ei voi ennalta-arvata, vaikka olisi kuinka hyvin valmistautunut. Syitä toimimatta jättämiselle voi olla esimerkiksi työturvallisuusseikat tai lisäävun odottaminen.

Alla lueteltuna avoimet vastaukset neljästä (4) prosentista vastaajista, jotka olivat valinneet toimimatta jättämiselleen ”muun syyn”:

”Tilanteen turvalliseen haltuun ottamiseen olisi vaadittu vähintään kaksi, mutta en luottanut partiokaveriini.”

”Nuori ja kokematon partiokaveri.”

”Kyseisessä kamppailutapahtumassa 1 vs. 6 osallistujaa.”

”Tilanteita on hoidettu harkitusti taktiikalla, vaikka fyysinen toiminta olisi ollut nopeampaa.”

”Vartija paikalla.”

”Mielestäni oli järkevää luopua voimankäytöstä vastustajan koon vuoksi ja odottaa lisäpartiota.”

”Juoksukunto loppui kesken.”

”Partiokaveri ei kyvykäs/halukas osallistumaan työtoimeen.”

”Ei mahdollista suorittaa.”

”Hento nainen partiokaverina.”

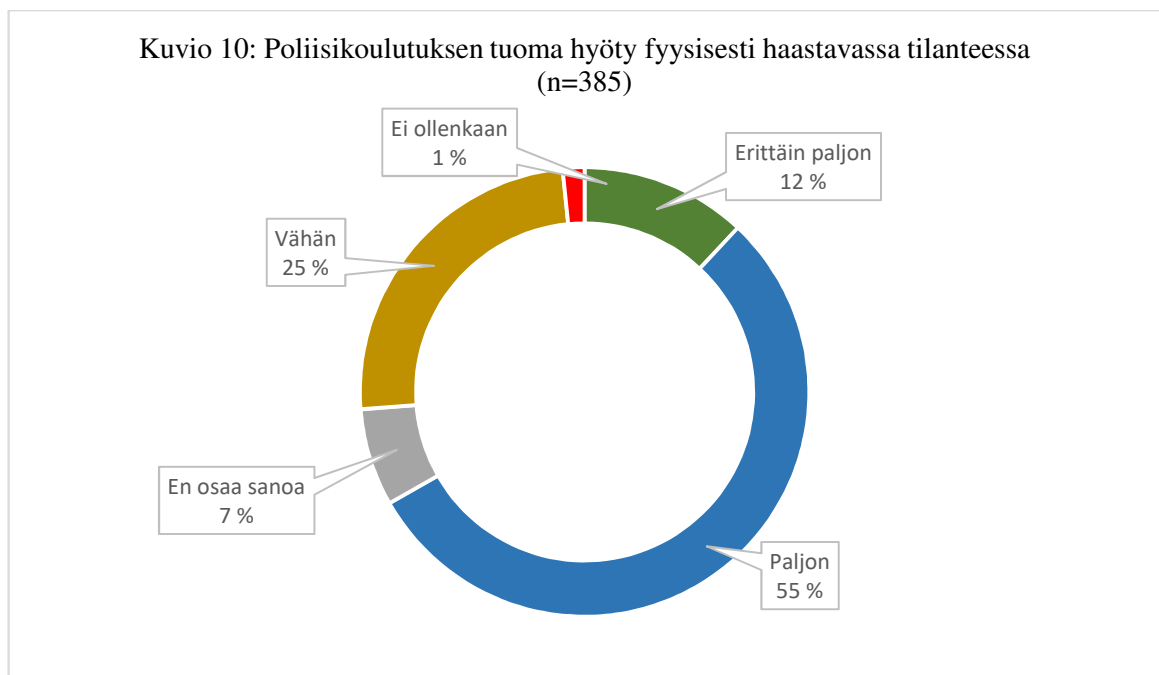
”Kestävyyskunto ei riittänyt juosta nuoren tummaihoisen miehen perässä.”

”Toimittu, mutta aina ei päästy haluttuun lopputulokseen.”

”Loukkaantumisriski / suhteellisuusperiaate”

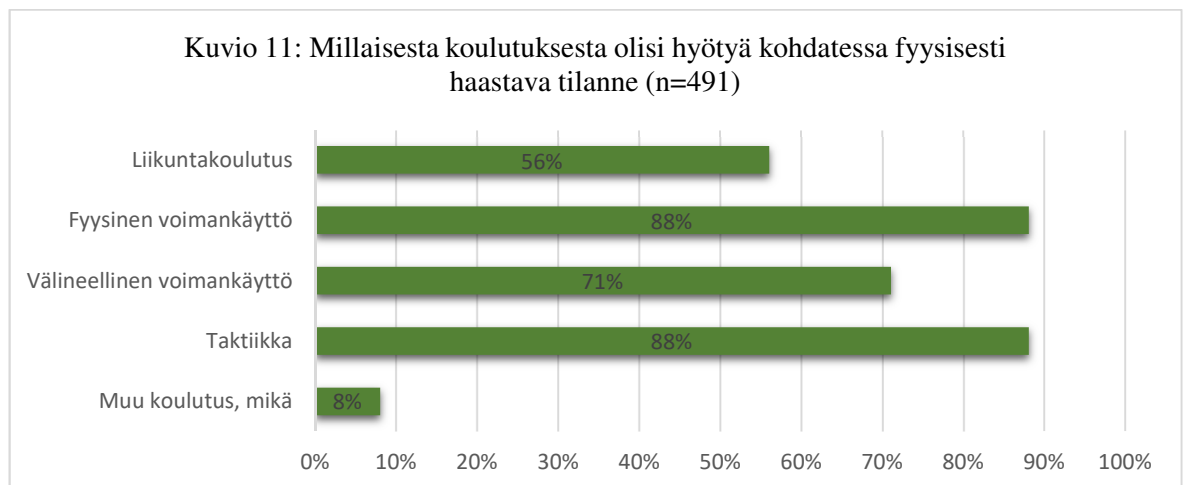
”Olin raskaana.”

Avoimista vastauksista on tulkittavissa muutama pääteema: Joko fyysinen kunto ei ole ollut riittävä tilanteen hoitamiseksi tai partiokaveri ollut vastaajan mielestä sen tasoinen, ettei tilannetta olisi voitu hoitaa sen hetkisillä resursseilla. Osa vastauksista antaisi myös ymmärtää, etteivät vastaajat ole täysin sisäistäneet kysymystä. Toisaalta on kerrottu toiminnasta, mutta silti on valittu vaihtoehto, että ei olisi toimittu ja perusteltu, että asia olisi hoidettu jollain muulla keinolla. Keinovalikoimaa ei ollut kyselyssä kuitenkaan rajattu mitenkään. Näitä vastauksia oli niin vähän, että ne eivät yksinään horjuta kyseisen kysymyksen tulkinnallista luotettavuutta tai otannan vastauksia.



Kysymyksessä numero 10 tarkasteltiin poliisikoulutuksen tuomia hyötyjä niiden henkilöiden osalta, jotka olivat kohdanneet fyysisesti haastavan tilanteen. Vastaajista 11,95 % (n=46) koki, että poliisikoulutuksesta on ollut erittäin paljon hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa. Vastavuoroisesti 1,56 % (n=6) koki, ettei koulutuksesta ole ollut ollenkaan hyötyä. Valtaosa vastaajista 54,8 % (n=211) koki, että poliisikoulutuksesta on paljon hyötyä ja 24,68 % (n=95) mielestä poliisikoulutuksesta on ollut vain vähän hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa. 7,01 % (n=27) ei osannut sanoa onko koulutuksesta ollut heidän kokemassaan tilanteessa hyötyä. Yhteensä 67 % vastaajista koki poliisikoulutuksesta olevan hyötyä. Yhteensä 26 % koki poliisikoulutuksesta olevan vain vähän tai ei ollenkaan hyötyä. Joka kolmas koki, ettei poliisikoulutuksesta ole juuri mitään hyötyä heidän kohtaan työtilanteissa jos huomioidaan myös ne vastaajat, jotka eivät sanoneet onko koulutuksesta hyötyä vai ei.

Voi olla mahdollista, että osa poliisihenkilöstöstä ei koe koulutuksesta olevan hyötyä siitä syystä, että heidän omasta koulutuksestaan saattaa olla jo pidemmän aikaa. Tilanteet ovat saattaneet olla sellaisia, missä saatu koulutus ei ole kohdannut tilanteen vaatimaa osaamista. Kyselyssä kartoitettiin vastaajien ikää (kuvio 2). Iällä on mahdollisesti myös vaikutusta koettuun hyötyyn koulutuksesta. Voi olla, että nuoremmat poliisimiehet, joilla on koulutuksesta vähemmän aikaa, kokevat koulutuksesta olevan eniten hyötyä, ja iäkkäämmät poliisimiehet kokevat päinvastoin. Iäkkäämmät ovat voineet jo omaksua omia hyväksi kokemiaan toimintatapoja ja -malleja, joiden mukaan he toimivat. Koulutus heidän silmissään on saattanut menettää merkitystään. Erikois- ja täydennyskoulutetut (kuvio 13) henkilöt saattavat kokea jatkuvasta säännöllisestä koulutuksestaan olevan hyötyä tilanteissa.



Kysymyksessä numero 11 kartoitettiin erilaisia koulutuskokonaisuuksia, mistä vastaajien mielestä olisi hyötyä ajatellen fyysisesti haastavan tilanteen kohtaamista. Vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi kuin yksi vaihtoehto vastausta antaessaan. Valittujen vastausten lukumäärä oli yhteensä 1527 kappaletta ja vastaajia oli 492.

56,21 % vastaajista oli sitä mieltä, että yleisestä liikuntakoulutuksesta olisi hyötyä. 87,58 % mielestä myös fyysisen voimankäytön koulutuksesta olisi hyötyä. Välineellisen voimankäytön koulutuksessa näki hyötyä 71,28 %. Taktiikan koulutuksesta 87,98 % mielestä olisi hyötyä.

Tässä kysymyksessä annettiin vastausvaihtoehdoksi myös avoin vastauskenttä. Tässä vastaaja valitsi vaihtoehdon ”muu koulutus, mikä”. Vastaajista 7,94 % eli 39 henkilöä valitsi

myös tämän vaihtoehdon ja 38 heistä antoi kirjallisen vastauksen. Vastausten suuren lukumäärän vuoksi esittelemme ne teemoina. Teemoittaminen on perusteltuna kappaleessa Lomakkeen rakentuminen sekä tulosten esittäminen.

Kysymyksen numero 11 avoimia vastauksia on teemoitettu psykologiaan (20,5 % kaikista avoimista vastauksista), verbaaliseen kanssakäymiseen (20,5 %) sekä henkiseen valmennukseen (28,2 %). Tämän tutkimuksen teoriaosuudessa oli rajattu psykologia ja taktiikka pois. Avoimissa vastauksissa tuli kuitenkin ilmi paljon mielipiteitä yllä luetelluista teemoista, jolloin ne oli huomioitava. Seuraavaksi on esitetty yksi laajempi avoin vastaus.

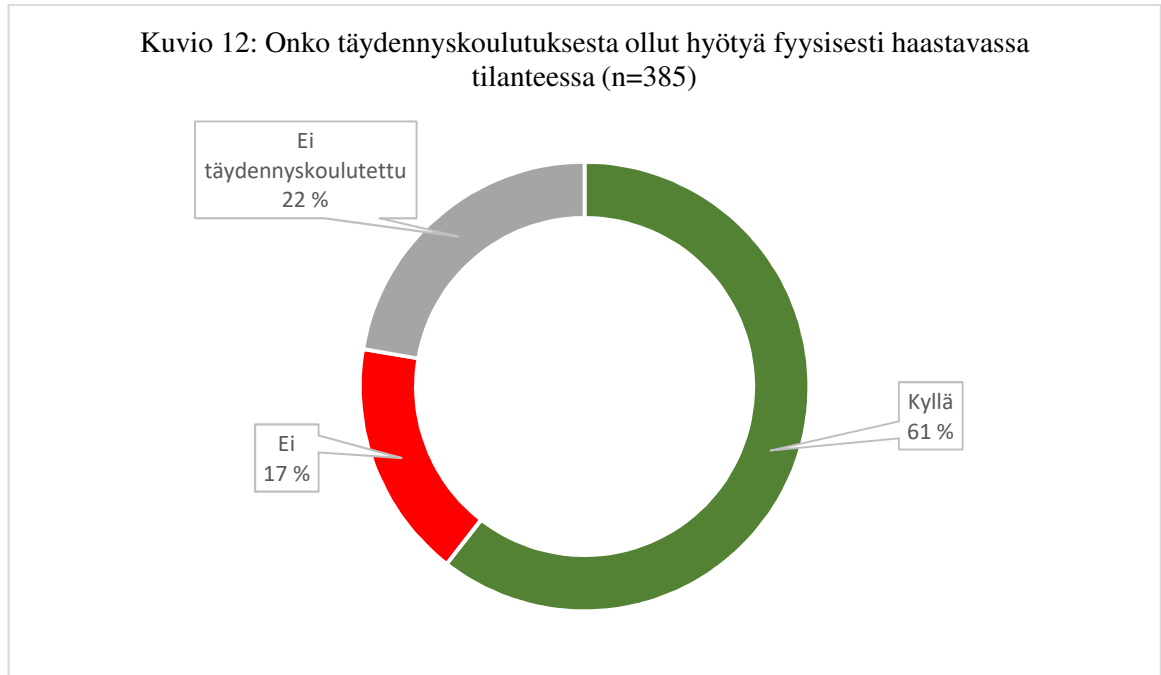
”Tärkeää on, että poliisimies kuntoilee omatoimisesti vapaa-aikanakin. Kamppailu/itsepuolustuslajit sekä kuntosaliharjoittelu kasvattavat itseluottamusta ja kykyä kohtaamaan yllättävät fyysiset tilanteet. Omatoiminen urheilu myös ylläpitää kuntoa ja vireyttä päivittäisten työasioiden hoitamisessa.

Poliisina on aina muistettava, että työnantajan täytyy olla aktiivisesti osallisena henkilöstön fyysisen kunnan ylläpitämisessä. Esimerkkinä työnantajan osallisuudesta voisi olla sallitun viikkoliikunnan määrän lisääminen, sillä monien aika ei vapaa-aikana riitä omatoimiseen urheiluun. Poliisilla on kuitenkin velvoite pysyä kunnossa ja fyysinen suorituskyky on olennainen osa poliisin ammattia kaikilla tasoilla.”

Vastaajien mielestä ihmispsykologian tunteminen olisi hyvä koulutuksellinen osa, joka auttaisi fyysisesti haastavissa tilanteissa. Moni vastaajista oli myös sitä mieltä, että ihmisten kanssa kommunikointia, eli niin sanottua ”puhejudoa”, tulisi harjoitella enemmän ja tätä varten koulutus olisi suotavaakin. Muutamat vastaajista olivat sitä mieltä, että henkinen valmennus olisi omiaan lisäämään valmistautumista fyysisesti haastavaan tilanteeseen. Yleisesti ottaen tuloksista on nähtävissä, että vastaajat kokivat kaikista kyselyssä esitetyistä koulutuksista olevan hyötyä. Fyysinen voimankäyttö ja taktiikka nähtiin yleisesti suosituimpina koulutusteemoina.

Syitä sille, miksi fyysinen voimankäyttö ja taktiikka nähtiin suosituimpina koulutuskokonaisuuksina, on varmasti monia. Aukotonta tieteellistä näyttöä tälle ei ole, mutta tutkimuksen kautta nousseelle näkemykselle on annettava tieteellisen tiedon arvo. Kuitenkin jokseenkin subjektiivisesti asiaa ajateltuna tutkijat näkevät, että yllämainitut koulutuskokonaisuudet voivat olla mielekkäitä sekä käyttötarkoitukseensa sopia, ja fyysiseen voimankäyttöön saattaa sisältyä piilevänä ominaisuutena esimerkiksi pienehkö kilpahenkisyys esimerkiksi painia harjoitellessa. Välineelliseen voimankäytön suosiota nostanee taas se, että työ-

välineiden tuntemus lisää näiden käyttövarmuutta, ja välineet ovat omiaan tuomaan turvallisuuden tunnetta haastaviin tilanteisiin. Taktiikka on osaltaan myös ryhmätyöskentelyä, jolloin vastaajat saattavat kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kasvavaa luottamusta yhdessä tekemisen osalta ja siinä onnistumista. Taktiikka lienee siinäkin mielessä merkityksellinen, että sen avulla on mahdollisuus onnistua fyysisesti haastavassa tilanteessa kevyemmällä työmäärällä.

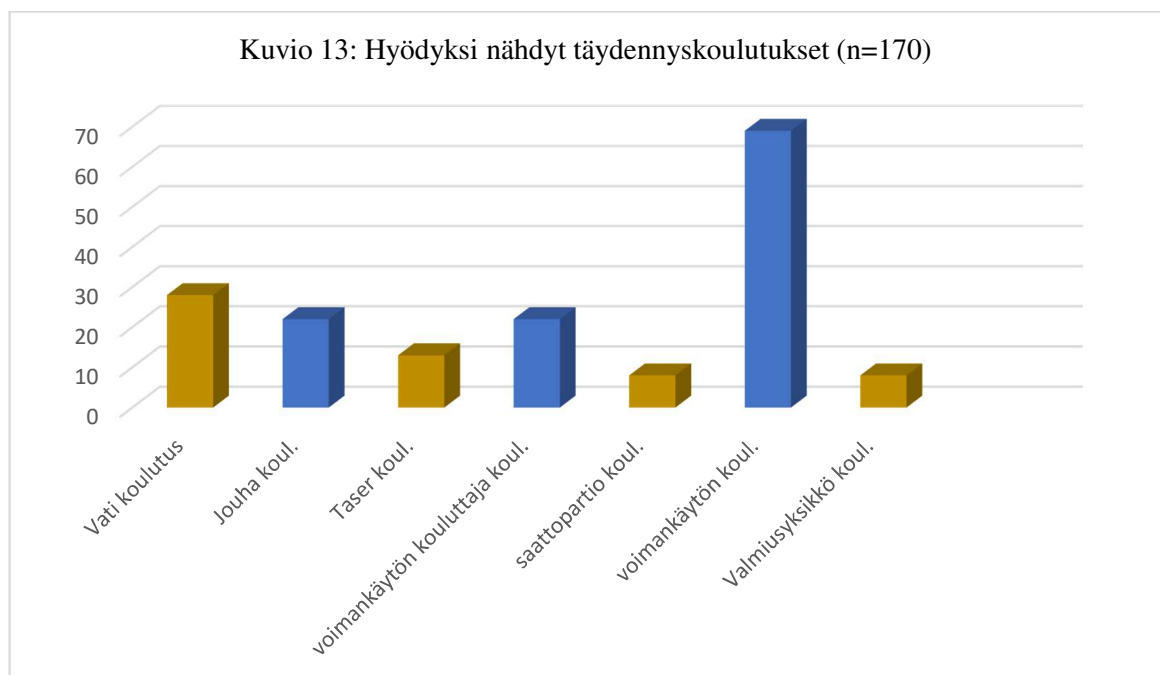


Kysymyksen numero 12 tulosten mukaan 60,52 % (n=233) vastaajista oli sitä mieltä, että saadusta täydennyskoulutuksesta oli ollut hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa. 17,14 % (n=66) mielestä heidän saamastaan täydennyskoulutuksesta ei ole ollut hyötyä heidän kohtaamassaan fyysisesti haastavassa tilanteessa. 22,34 % (n=86) ei ole saanut täydennyskoulutusta. He eivät ole voineet vastata, onko heille ollut koulutuksesta hyötyä vai ei.

Kysymyksessä numero 12 kysyttiin fyysisesti haastavan tilanteen kokeneilta vastaajilta mielipidettä saadun täydennyskoulutuksen hyödystä tilanteen ratkaisemiseksi. Kysymyksessä ei määritelty mitenkään, millaisesta täydennyskoulutuksesta on kyse, vaan vaihtoehdot pidettiin avoimina. Tällä tavoin on mahdollisuus kartoittaa yleisemmällä tasolla täydennyskoulutuksen tuomia hyötyjä fyysisesti haastavassa tilanteessa katsomatta koulutuksen sisältöä. Avoin määrittelemättömyys aiheuttaa sen, etteivät kaikki vastaajat voi kokea, että juuri heidän saamastaan yksittäisestä täydennyskoulutuksesta olisi ollut hyötyä heidän

kokemassaan tilanteessaan. Tarkoituksena on kuitenkin käsitellä tässä vaiheessa laajemmin, onko täydennyskoulutuksesta olleenkaan hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa. Toisena tarkoituksena on selvittää, miten täydennyskoulutuksesta saatu hyöty ilmenee otannassa. Tällä tavoin on mahdollista lisätä vastausten luotettavuutta kysymyksellä ilmenytviin asioihin. Tulosten avulla voi yleistää onko yleisesti täydennyskoulutuksesta hyötyä fyysisesti vaativassa tilanteessa vai ei.

Kyselyn fyysisesti haastavan tilanteen kohdanneista vastaajista 233 oli jollain tasolla täydennyskoulutettu. Selvitimme seuraavaksi kysymyksessä numero 13 avoimen vastauskentän avulla, mistä täydennyskoulutuksesta juuri yksilölle on ollut hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa. Tähän avoimeen vastauskenttään vastasi 72,9 % (n=170). Annetuissa vastauksissa on huomattava määrä yhtäläisyyksiä ja samankaltaisuuksia. Asian ymmärtämisen helpottamiseksi ovat vastaukset teemoitettu ja havainnollistettu seuraavaksi esitetyn diagrammikuvion avulla. Ohessa on myös suoria lainauksia avoimista vastauksista.



”Laitoksen taktiikka- ja voimankäyttötreenit, joita omassa ryhmässä on paljon. Pohjan valmiuteen käyttää fyysistä voimaa olen saanut budo-lajeista. Fyysisen voimankäytön kannalta koulun antamat valmiudet ovat riittämättömät.”

”Voimankäyttökoulutus oman ryhmän kanssa.”

”Erilaisista taktiikka- ja fyysisen voimankäytönkoulutuksista sekä työpaikka- että jatkokoulutuksista.”

”Kaikesta fyysisestä/voimankäyttökoulutuksesta on jotain hyötyä ko. tilanteissa.”

”Kehä-kurssi, olen käynyt sen jo vuonna 2007. Kyseinen kurssi oli erinomainen kentällä toimivalle poliisimiehelle. Toivoisin, että kyseiselle kurssille pääsisi n. viiden vuoden välein. Siitä oli suuri hyöty aikoinaan nimenomaan taktisesti ja haastaviin tilanteisiin ja menisin mielelläni uudelleen jos sellaiselle pääsisi.”

”Voimankäytön kertaukset pitävät yllä/ tuovat uusia tekniikoita.”

”Voimankäyttötilanteet ja niiden ennakointi tutkintatyössä.”

”Ryhmän kesken harjoiteltuja tilanteita, jotka on räätälöity juuri niihin tehtäviin ja tilanteisiin, joita kohtamme työssä.”

”Omaan työtehtävään liittyvästä koulutuksesta ja omalle ryhmälle suunnatusta ajokoulutuksesta.”

”Vuositaiset voimankäyttökoulutuspäivät, etälaumauttimen käyttökoulutus.”

”Voimankäyttökoulutukset ylipäättään, joita pitäisi olla huomattavasti enemmän.”

”Fyysisen voimankäytön ja välineiden lisäkoulutuksesta”.

Annetut vastaukset jaettiin seitsemään erilaiseen kategoriaan. Kuviossa 13 on teemoitettuna ne täydennyskoulutukset, joita ilmeni annetuissa vastauksissa eniten. Tuloksia tarkasteltaessa on otettava huomioon, että ne vastaajat, jotka ovat nimenneet kyseisiä täydennyskoulutuksia, ovat mitä todennäköisimmin niitä myös itse käyneet. Tällöin heillä on subjektiivinen näkemys hyödystä. Tämä oli myös yksi kysymyksen tarkoituksena. Tutkimuksen kysymysasettelu kannusti omakohtaisen mielipiteen ilmaisuun, kun kysymys oli muotoiltu muotoon ”sinulle...hyötyä”. Tarkoituksena oli kartoittaa millaisia koulutuksia vastaajat ovat käyneet ja miten he näkevät niiden hyödyn. Toissijaisena tarkoituksena oli kerätä tietoa sekä mahdollistaa määrittely siitä, mitä koulutuksia vastaajat ovat keskimäärin eniten saaneet. Annettujen vastausten avulla on sekä yksilöiden että laitosten mahdollista suunnata täydennyskoulutusta spesifioidummin.

Kuvio 13 diagrammin mukaan vastaajat ovat saaneet eniten täydennyskoulutusta yleisellä tasolla käsiteltynä voimankäytön piiristä. Tässä tapauksessa termi voimankäyttö sisältää niin fyysisen kuin välineellisenkin voimankäytön, mutta ei ”erikoiskoulutuksia” kuten VATI eli poliisin vaativien tilanteiden koulutus tai koulutuksia lisävälineille, kuten etälaumauttimelle. Vastaajista 46,5 % (n=69) kertoi kokeneensa eniten hyötyä olevan muun muassa laitoksen, oman työryhmänsä tai muun tahon järjestämistä voimankäytön lisä- ja kertauskoulutuksista.

Vastanneista 16,4 % (n=28) oli käynyt erilaisia vaativien tilanteiden kursseja jossain vaiheessa työuraansa ja he kokivat, että näistä kursseista on ollut heille hyötyä fyysisesti haastavissa tilanteissa. Voimankäytön kouluttajakoulutuksen käyneitä vastaajia oli 12,9 % (n=22). He kertoivat kouluttajakoulutuksesta olleen hyötyä niin itselle kuin muillekin työyhteisön jäsenille, sillä he kykenivät sen avulla ymmärtämään paremmin voimankäytön vaatimuksia ja tilanteita, sekä jalkauttamaan tätä tietotaitoa muillekin.

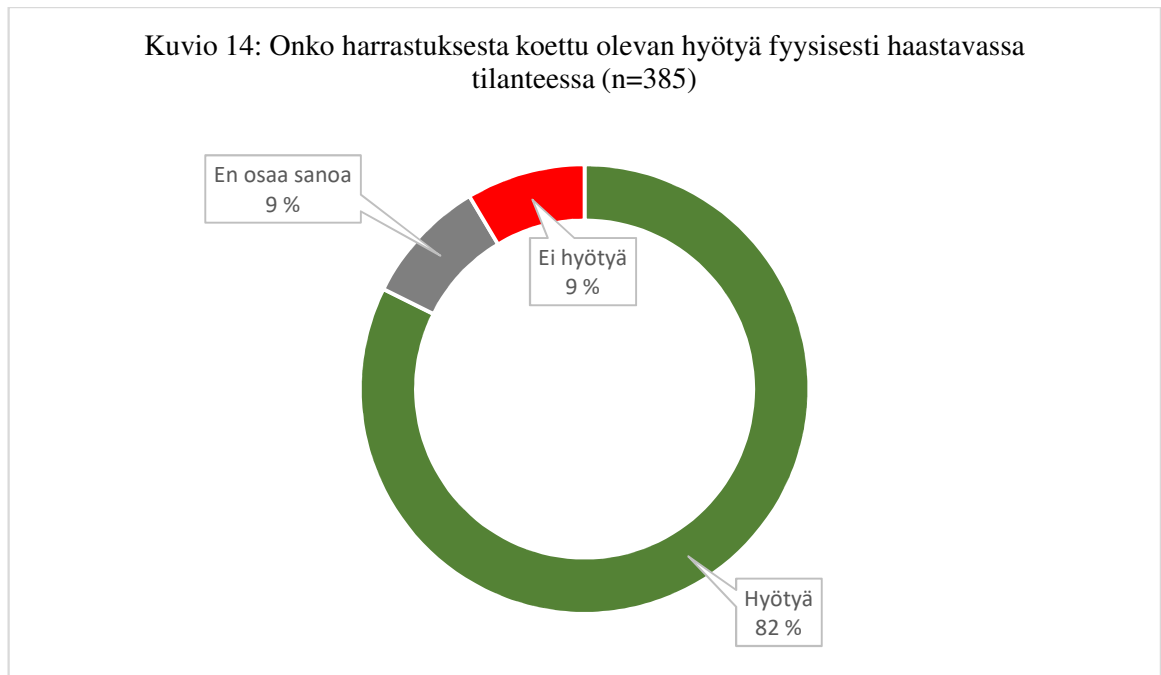
Joukkojenhallinta- eli JOUHA- koulutuksen oli suorittanut 12,9 % (n=22). Heidän mielestään koulutus oli omiaan lisäämään rauhallisuutta ja toimintavarmuutta yllättävissä tilanteissa ja ryhmätyöskentelyä haastavissa tilanteissa.

Taserin eli etälamauttimen käytön hyödyllisyyden täydennyskoulutuksena mainitsi avoimissa vastauksissa 7,6 % (n=13), mutta perusteluja Taser-koulutuksen koetusta hyödyistä ei mainittu. Perustelujen puuttuessa Taser-koulutuksen koetusta hyödyistä, on mahdollista tehdä oletus, että moni vastaajista näkisi Taserin normaalina voimankäyttövälineenä. He eivät ehkä miellä Taseria sellaisena välineenä, joka olisi niin paljon irrallaan muusta välineellisestä voimankäytöstä, että sitä voisi mieltää omaksi täydennyskoulutukseksi. Mahdollisesti Taseria ei nähdä kovin suureksi yksittäiseksi tekijäksi fyysisesti haastavassa tilanteessa, että vain yksinään siitä olisi jo huomattava hyöty.

Pienempinä osuuksina hyödyllisistä koulutuksista mainittakoon valmiusjoukkokoulutus, jonka tarkoituksena on kouluttaa ryhmä poliiseja kohtaamaan vaarallisiakin tilanteita, sekä saattokuljetusten koulutus. Saattokoulutuksen tavoitteena on kouluttaa poliisihenkilöstöä muun muassa turvaamaan maasta poistettavan henkilön kuljetus takaisin kotimaahansa. Molemmissa vastausprosentti oli 4,7 % (n=8). Näiden koulutusten hyödyllisyyttä arvioitaessa on otettava huomioon se, että näistä kahdesta koulutuskokonaisuudesta puhuttaessa kyseessä on kuitenkin marginaalinen ryhmä. He ovat saaneet senkaltaisia koulutuksia, joita kaikilla poliisimiehillä ei ole koskaan mahdollisuutta saada. Tämä ei kuitenkaan ole omiaan vähentämään näiden koulutusten merkittävyyttä fyysisesti haastavan tilanteen kohtaamisessa. Muita hyödylliseksi koettuja koulutuksia olivat muun muassa koiranohjaajan kurssi sekä ajoneuvokurssit.

Tutkimustuloksista nousi merkittävästi esille selkeä lisä- ja kertauskoulutuksen tarve. Moni mainitsi muun muassa, että lyhyetkin koulutukset ovat tärkeitä ammattitaidon ja fyysisen toimintavalmiuden ylläpitämiseksi.

Kuvio 14: Onko harrastuksesta koettu olevan hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa (n=385)



Kysymyksessä numero 14 kartoitettiin, onko vastaajien harrastuksista ollut hyötyä fyysisesti haastavissa tilanteissa. 82,34 % (n=317) mielestä harrastuksesta oli hyötyä. 8,57 % (n=33) oli sitä mieltä, ettei heidän harrastuksestaan ollut hyötyä kuvatussa tilanteessa. 9,09 % (n=35) vastaajista ei osannut ilmaista harrastuksien hyödyllisyyttä kyseisessä tilanteessa.

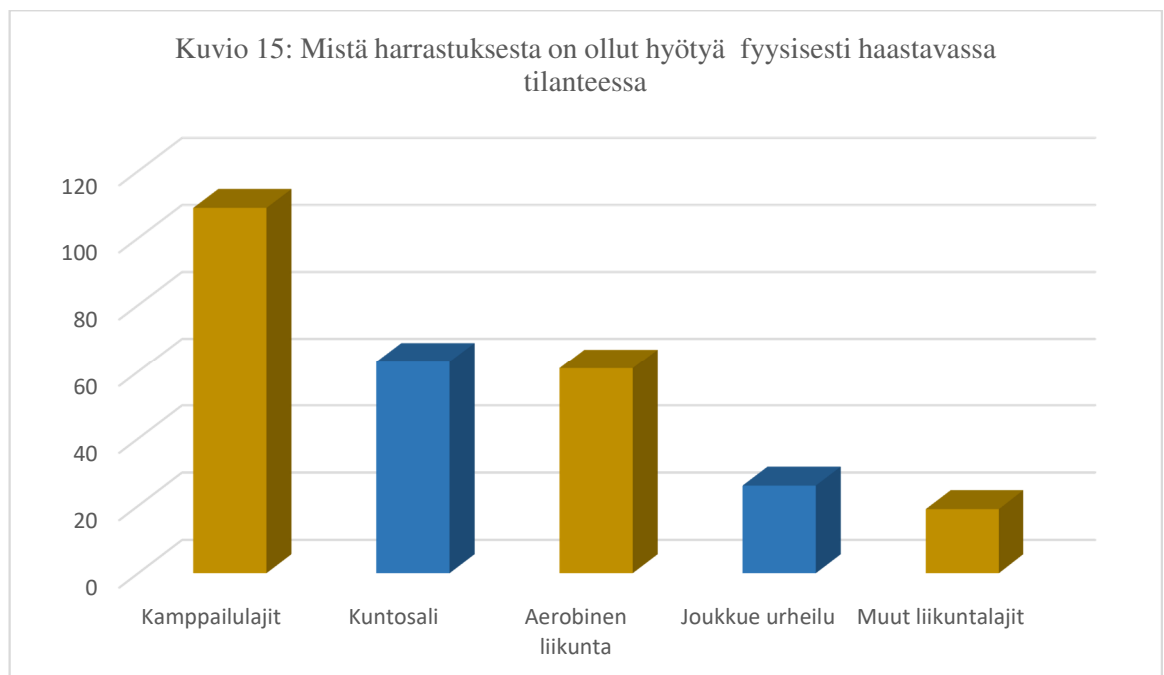
Tarkasteltaessa harrastusten hyödyllisyyttä fyysisesti haastavissa tilanteissa tulee asiaa tarkkailla juuri yksilöiden subjektiivisten kokemusten kautta. Joidenkin harrastukset ja mieltymykset vapaa-ajan viettoon eivät välttämättä kohtaa suoranaisesti ollenkaan työelämän tehtäviä ja toimia. Näin ollen vastaus kysymykseen saattaa tämän vuoksi olla negatiivinen. Toisaalta kysymyksen tarkempi määrittelemättömyys voinee tuottaa mahdollisuuden ajatukselle, jossa öljyvärimaalaamisesta saattaisi olla hyötyä fyysisesti haastavaan tilanteessa, jos harrasteen koetaan vaikkapa rentouttavan mieltä. Tästä syystä kysymyksenasettelu olisi voinut tutkimuksessa olla tarkempi.

Vastanneiden joukossa on mahdollisesti niitäkin, joiden harrastus auttaisi kohtaamaan fyysisesti haastavan tilanteen vaatimuksia, mutta voi olla, etteivät vastaajat itse koe näin. Tätä olettaa vahvistaa osin se, etteivät kaikki osanneet sanoa, onko jostain harrastuksesta konkreettista hyötyä. Tälle huomiolle ei kuitenkaan ole konkreettista näyttöä, ja pohdinta fyysisien harrasteiden hyödyistä perustuu ainoastaan teoriaosuudessa esitettyyn faktaan siitä, että kaikki fyysinen aktiviteetti on omiaan parantamaan fyysistä toimintakykyä. Tässä kysymyk-

sessä ei eroteltu mistä harrastuksista on hyötyä. Kysymyksellä kartoitettiin otannan suhtautumista harrastuksiensa hyödyllisyyteen. Vastausten perusteella pystyy päättämään, että poliisimiehet saattavat valita harrastuksensa työelämän tarpeiden mukaan.

Kysymyksessä numero 15 vastaajilla oli mahdollista vastata avoimeen kysymykseen. Kysymyksellä selvitettiin harrastusta, josta on ollut hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa. 385 vastaajaa oli kohdannut fyysisesti haastavan tilanteen ja heistä 278 vastasi millaisesta harrastuksesta olisi hyötyä tällaisessa tilanteessa.

Tutkimustuloksia tarkastellessa on huomioitava erilaisten mielipiteiden määrä ja niiden hankala vertailtavuus, sillä kaikki fyysistä kompetenssia kehittävä toiminta on omiaan lisäämään fyysistä suorituskykyä kohdatessa fyysisesti haastavia tilanteita. Avoimissa vastauksissa korostuu vastausten dualistisuus. Vastauksissa on kerrottu hyvin yleisellä tasolla mistä harrastuksista voisi olla hyötyä sekä perusteluja vastaajien omien harrastusten hyödyllisyyksistä.



Vastausprosentti tähän kysymykseen oli 72,2 % (n=278) niistä vastaajista, jotka olivat kohdanneet fyysisesti haastavan tilanteen. Suurin osa vastaajista oli harrastanut tai harrastaa kamppailu-urheilua, ja vastauksista on tulkittavissa yleinen mielipide siitä, että kamppailulajien osaaminen nähdään hyvin hyödyllisenä keinona selviytyä fyysisesti haastavassa tilanteessa. Kamppailulajin lajimuodolla ei tulosten perusteella ollut väliä, vaan monet erilaiset

fyysiseen kontaktiin perustuvat lajit olivat edustettuina aina Judosta Krav Magaan. Avoimissa vastauksissa käsiteltiin myös sitä, että kamppailulajit tuovat niin osaamista kuin osamisen kautta itseluottamusta fyysisesti haastavissa tilanteissa. Vastaajien näkemys siitä, että kamppailulajit ovat tärkeitä, tukee kuvion 13 tuloksia voimankäytönkoulutuksesta ja kuinka se nähtiin tärkeänä koulutuskokonaisuutena. Poliisin fyysisen voimankäytön menetot tukevat kuitenkin enenevässä määrin eri kamppailulajeihin ja näiden liikkeiden suoritustekniikkaan.

Kysymyksen numero 15 tuloksista on havaittavissa kuntosalin (n=63) ja aerobisen liikunnan (n=61) miltei samansuuruinen edustus. Molemmat toisistaan poikkeavat lajikokonaisuudet olivat edustettuina hyvin tasaisesti avoimissa vastauksissa. Avoimia vastauksia tarkasteltaessa on havaittavissa, että jos vastaaja harrastaa kuntosaliturheilua, hän ei ollut eritellyt vastauksessaan harrastavansa perinteisestä aerobista liikuntaa, kuten juoksua. Tähän löytyi muutamia poikkeuksia, mutta pienen edustuksen vuoksi tulokset eivät olleet merkittäviä. Tyypillisesti perinteisen aerobisen lajin sijaan kuntosalin ohella kerrottiin harrastettavan joukkueurheilua tai ”muuta liikuntalajia” kuten ratsastusta. Tutkimuksemme teoreettisen viitekehityksen mukaan ainakin joukkueurheilulla on mahdollista kehittää aerobista kuntoa.

Kuviossa numero 15 esitetty ”kuntosali” sisältää kaikki voimailun alalajit aina painonnostosta kehonrakennukseen. Aerobinen liikunta sisältää aerobista vastetta antavat lajit juoksesta hiihtoon. Muita liikuntalajeja ovat muun muassa: ratsastus, vaeltaminen, metsästys, tennis ynnä muut.

Kysymyksenasettelun vuoksi vastaajien koko harrastuksien kirjoa ei ole saatu kartoitettua. Kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa niitä harrastuksia, joista vastaajat ovat kokeneet saaneensa hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa. Esitetystä pylväskaaviosta on tulkittavissa ne yleisesti ilmoitetut harrastemuodot, joista vastaajat ovat kokeneet olleen hyötyä.

Tutkimustulosten perusteella voi esittää väitteen, jonka mukaan vastaajat kokevat harrastuksen, varsinkin urheiluharrastuksen, olevan hyödyllinen heidän työelämässään. Korkean avoimen kysymyksen vastausprosentin 72,2 % vuoksi on selkeästi tulkittavissa, että vastaajat pitävät liikkumista tärkeänä työkyvyn ylläpitäjänä sekä työssä jaksamisen mahdollistajana. Tätä päätelmää tukee myös teoreettisessa viitekehityksessä nousseet tulokset.

Kysymykseen 15 annettujen vastausten perusteella 27,8 % vastaajista mielsi harrastuksensa sellaiseksi, että siitä ei olisi hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa. Annettujen vastausten lukumäärän perusteella on mahdollista yleistää, että ainakin noin kolme neljäsosaa poliisimiehistöstä harrastaisi liikuntapainotteisia lajeja vapaa-ajallaan ja pitää näitä tärkeänä elementtinä kehittäessä omaa fyysisistä kompetenssiaan. Tätä päätelmää tukee myös se fakta, että vain 1,63 % (Kuvio 3) kaikista vastaajista ilmoitti, ettei harrasta liikuntaa ollenkaan. Todellinen totuus liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien määrästä koko poliisimiehistössä jää arvailujen ja jatkotutkimuksien varaan.

Alla on muutamia esimerkkejä kysymykseen numero 15 annetuista avoimista vastauksista:

”Nuorena harrastetusta kiipeilystä, uinnista ja eräretkeilystä on ollut hyötyä tehtävillä, jotka sisälsivät em. kaltaisia elementtejä. Myös kamppailu-urheilutausta on antanut valmiuksia omaksua yksikössä annettua voimankäyttökoulutusta tehokkaasti, minkä ansiosta on ollut varma olo haastavissa tilanteissa.”

”Liikuntaharrastus, minkä vuoksi olin nuorempana fyysisesti hyvässä kunnossa. Lasten myötä kunto rapistui ja nyt yritän pikku hiljaa saada taas kuntoani takaisin. Arjen kiireessä kuitenkin on vaikeata löytää itselle aikaa.”

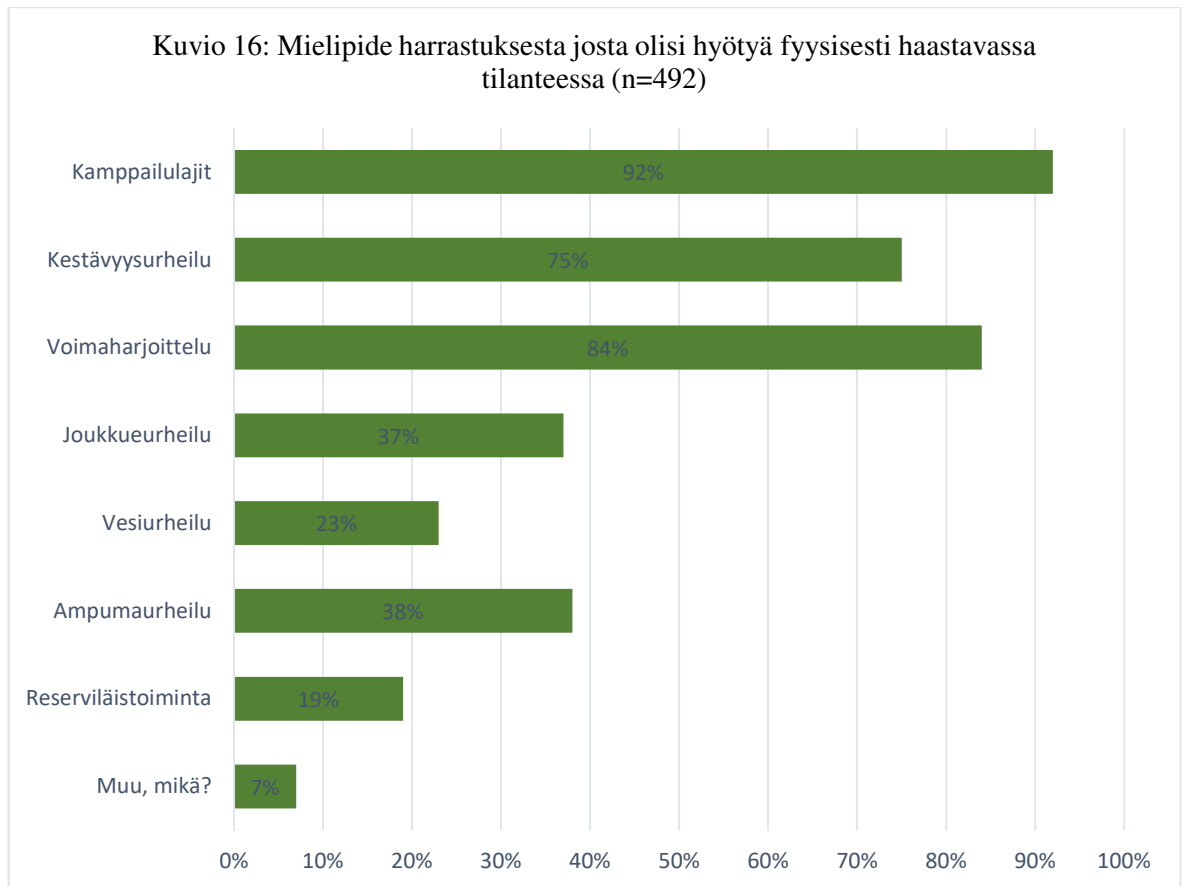
”Kaikki fyysinen liikunta auttaa jaksamaan painitilanteissa sekä tilanteissa joissa joutuu käyttämään raskaampia liivejä, kilpeä yms.”

”Kaikenlainen fyysinen harrastaminen parantaa työkuntoa ja siten auttaa haastavissa tilanteissa.”

”Kaikki peruskuntoharjoittelusta kamppailulajeihin ja joukkuelajeihin on hyödyksi valmistautumaan fyysisiin tilanteisiin.”

”Liikunta, olet hyvässä kunnossa, harrastukset (metsästys/kalastusta/luonnossa liikkumista), pääsee hermo lepäämään ja jaksaa paremmin töissä ja jaksaa olla valppaana keikoilla.”

”Harrastan kamppailulajeja aktiivisesti, tällä hetkellä bjj ja hapkido. Myös muita lajeja on tullut treenattua. Suuri hyöty on siitä, että tietää osaavansa jotakin ja se tuo itsevarmuutta työhön. Samalla myös henkinen puoli on kehittynyt, voimankäyttö ei ole itsetarvike, itsellä on halu hoitaa keikat muutoin kun painimalla, puhejudo on tärkein työkalu.”



Kysymyksessä numero 16 kartoitettiin kaikilta kyselyyn vastanneilta 100 % (n=492) mieli-pide siitä, minkälaisesta fyysisestä harrastustyyppistä olisi hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa. Kysymys on siinä mielessä poikkeava, että siihen annettiin vastausmahdollisuus heillekin, jotka eivät ole kohdanneet fyysisesti haastavaa tilannetta. Vastaajilla oli mahdollisuus valita yksi tai useampi vaihtoehto annetuista vastausvaihtoehdoista. Kaikkien valittujen vastausten yhteislukumäärä oli 1842 kappaletta 492 vastaajan kesken. Tällöin yksi vastaaja valitsi keskimäärin, neljä (3,7) vaihtoehtoa kahdeksasta.

Kuvioita 15 ja 16 verratessa on huomattavissa yhtäläisyyksiä siinä, miten harrastustyyppien kesken painotukset ilmenevät otannassa. Kuvio 15 kertoi siitä, kuinka fyysisesti vaativan tilanteen kohdanneet poliisimiehet näkivät minkäkin harrastuksen hyödyllisenä. Kuviossa 16 on koko vastanneen otannan mieli-pide samasta aiheesta. Esimerkkinä kamppailulajit ovat molemmissa enemmistön mielestä hyödyllinen harrastus fyysisesti haastavia tilanteita ajatellen. Jos ”muita harrastuksia”, kuten vesiurheilua ja reserviläistöimintaa, vertaa kuvion 15 ”muihin” liikuntalajeihin ovat yhtäläisyydet yhä samankaltaisia. Yhteenvetona voi nähdä,

että vastaajat kokevat fyysiset kontakti- ja voimalajit, kuten kuntosalilla käynnin, tärkeimpinä elementteinä fyysisesti haastavia tilanteita kohdatessa. Vastaajat kokivat kaikkien muiden liikuntamuotojen olevan tärkeitä, mutta painotus on huomattavan erilainen.

Avoimissa vastauksissa korostuu vastaajien mielipide fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan tärkeyteen. Tuloksia tarkasteltaessa on tärkeää huomioida vastaajan subjektiivinen näkemys fyysisesti haastavasta tilanteesta ja se, mitä he itse harrastavat. Jos vastaaja kokee fyysisesti haastavien tilanteiden olevan puhtaasti fyysinen voimakas asiakaskontakti, kuten voimankäyttötilanne, hän voi kokea, että juuri silloin on voimalajeista ja kamppailulajeista eniten hyötyä tilanteesta selviämiseen. Toinen vastaaja voi kokea, että painavan tajuttoman asiakkaan nostaminen ja siirtäminen voi olla fyysisesti haastava tilanne, jolloin voimaurheilu saatetaan kokea hyödyllisimmäksi.

Alla on muutama esimerkki kysymykseen 16 annetuista avoimista vastauksista:

”Kaikki mikä kehittää ihmistä henkisesti ja fyysisesti!”

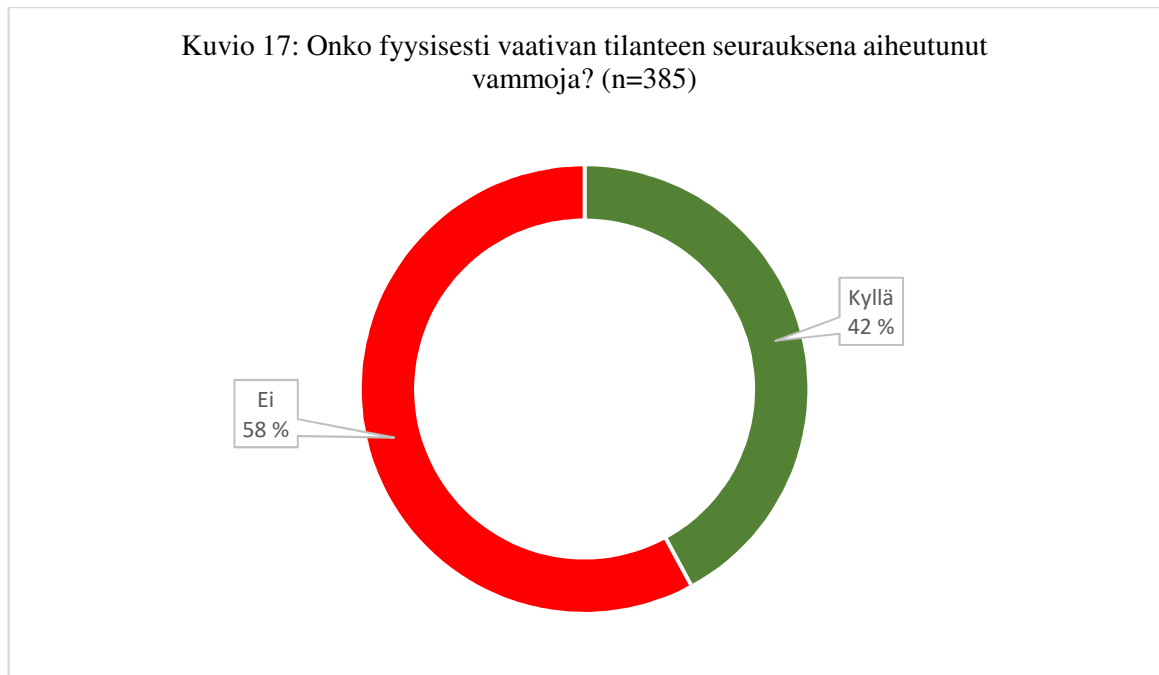
”Mikä tahansa kuntoa/fyysistä toimintavalmiutta ylläpitävä harrastus.”

”Mikä tahansa ketteryyttä, tasapainoa ja jäntevyyttä parantava harjoittelu. Etenkin keskivartalon ja jalkojen järkevä harjoitus, koska suurin osa rasituksen tai olosuhteiden takia tulleista vammoista kohdistuu selän ja jalkojen nivelten alueelle.”

”Mikä vain harrastus, koska ikinä ei tiedä mitä tilanteita tulee eteen.”

”Yksi laji ei ole oikotie onneen.”

Yllä olevien esimerkkien avulla on mahdollista todeta, että otannassa on sellaisiakin henkilöitä, jotka eivät koe minkään lajin olevan ylitse muiden. He näkevät fyysisen kompetenssin kokonaisuutena jota tulee kehittää monipuolisesti.



Kysymyksessä 17 selvitettiin, onko vastaajille aiheutunut fyysisesti haastavan tilanteen seurauksena vammoja. 42,08 % (n=162) oli saanut vammoja. 57,92 % (n=223) ei mielestään ollut saanut vammoja.

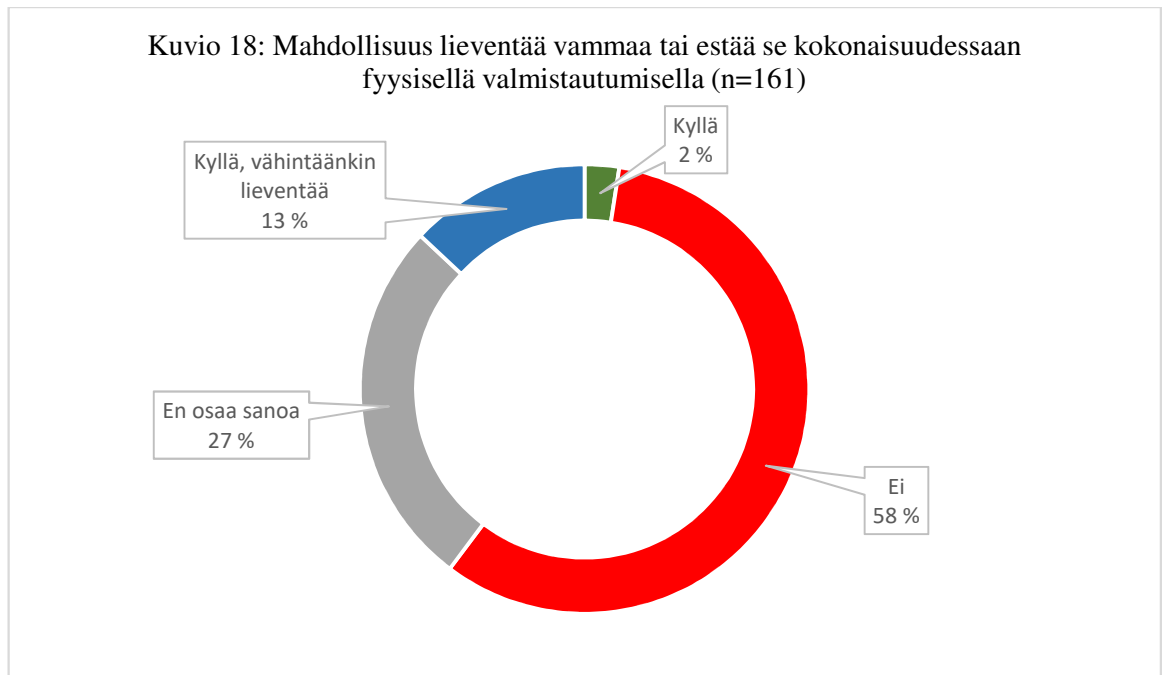
Kysymyksessä ei kartoitettu sitä, millaisista vammoista on kyse. Fokuksena oli tuottaa tietoa siitä, miten yleistä vammojen aiheutuminen on fyysisesti haastavissa tilanteissa. Vammojen laatua ei ole määritelty kysymyksenasettelussa, joten voidaan olettaa, että vammoja saattaa olla lihasvenähdyksestä luun murtumaan, tai lievistä verinaarmuista runsaasti verta vuotaviin viiltohaavoihin. Vamman laadun arviontiin vaikuttaa arvioijan subjektiivinen mielipide fyysisesti haastavasta tilanteesta. Esimerkiksi puukolla aseistetun henkilön vaarallisen toiminnan pysäyttämisessä on huomattavasti suurempi todennäköisyys kärsiä viiltohaavoja, kuin juostessa aseistautumattoman rikoksesta epäillyn perässä valoisalla ja kuivalla tiellä. Jälkimmäisessä on puolestaan huomattavasti suurempi todennäköisyys kärsiä vammoja esimerkiksi lihasvenähdyksen muodossa kuin viiltohaavana. Kuitenkaan kummankaan vamman todennäköisyys ei täysin sulje toista vammatyyppejä pois.

Tämän kysymyksen tutkimustuloksessa merkittävää on se, että lähes joka toinen 42,08 % (n=162) poliisimies on kärsinyt vammoja fyysisesti haastavassa tilanteessa, niistä jotka ovat sellaisen kohdanneet. Otannan suuren koon vuoksi (n=492) on tutkimuksen tulosten perusteella mahdollisuus tehdä yleistys siitä, että lähes joka toinen Helsingin ja Hämeen poliisi-

laitoksen alueella työskentelevä miehistötasoinen poliisimies, joka kohtaa työssään fyysisesti haastavan tilanteen, tulee kärsimään myös vamman työtehtävänsä seurauksena ennemmin tai myöhemmin.

Jos tulos yleistetään koskemaan koko poliisimiehistöä, on 32,9 % mahdollisuus kärsiä vamma työtehtävän seurauksena, jos kohtaa fyysisesti haastavan tilanteen. Kuvion numero kuusi (6) mukaan 78,2 % miehistövirassa palvelevista poliiseista kohtaa fyysisesti haastavan tilanteen jossain vaiheessa työuraansa. Tätä yleistystä tehdessä on kuitenkin huomioitava se, että tutkijat epäilevät, ettei fyysisesti haastavia tilanteita kohdata kaikkialla Suomessa samassa laajuudessa kuin Helsingin tai Hämeen poliisilaitosten alueella. Kuitenkin koko Suomen mittakaavassa ajatellen esimerkiksi poliisin kohtaamat väkivaltatilanteet ovat moninkertaistuneet 2000-luvun alusta (Grunn, 2018). Väkivaltatilanne on suoranaisesti luokiteltavissa fyysisesti haastavaksi tilanteeksi. Uutisjutun perustella on kuitenkin mahdollista, että väkivaltaisia fyysisesti haastavia tilanteita kohdataan joka puolella Suomea.

Tästä kysymyksestä saadut vastaukset ovat merkittäviä jopa taloudellisesti, koska kuten tässä tutkimuksessa on tuotu esille, on vammojen määrää mahdollista vähentää fyysisen harjoittelun avulla. Teoriaosuudessa on viitottettu tätä asiaa fyysisen kompetenssin ja fyysisen valmistautumisen kehittämällä. Loukkaantumisia ja vammoja ei pysty täysin kukaan estämään, mutta huolehtimalla kohtuullisesti omasta fyysisestä kunnostaan on mahdollista vähentää altistumista työtehtävästä johtuville vammoille.

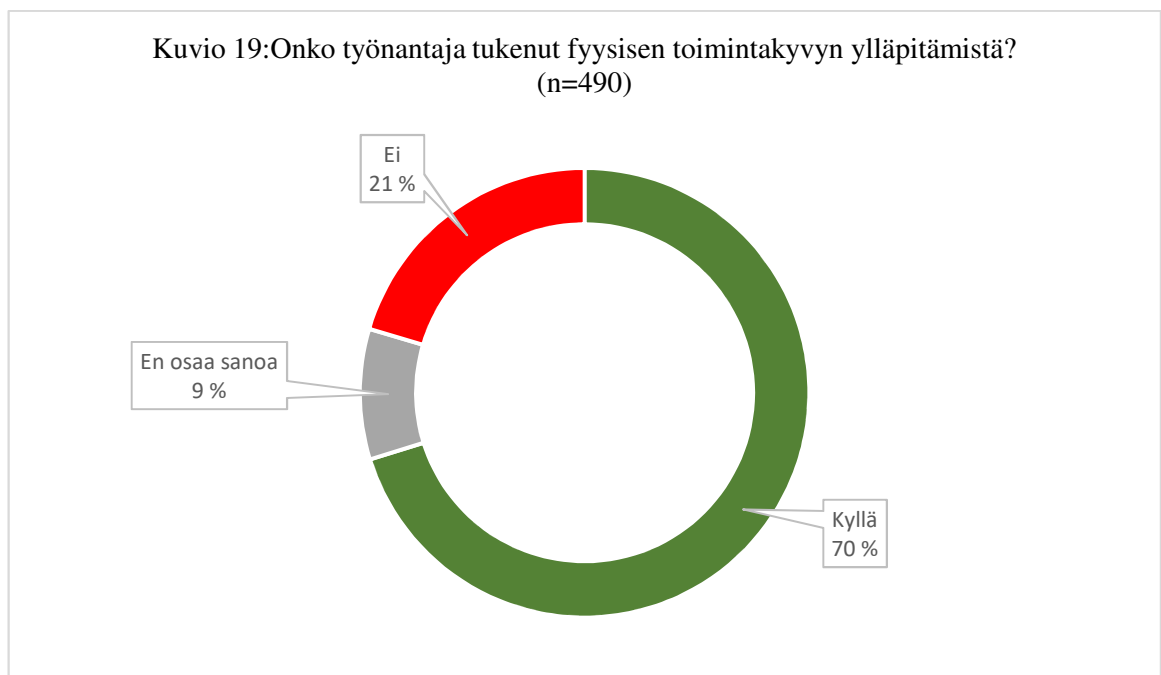


Kysymyksessä 18 haluttiin vammoja kärsineiden vastaajien pohtivan sitä, olisivatko he mielestään voineet ehkäistä tai edes lieventää vammaa, joka heille oli aiheutunut fyysisesti haastavan tilanteen seurauksena. 57,7 % (n=161) oli sitä mieltä, ettei heidän vammaansa olisi voinut välttää valmistautumalla fyysisesti tilanteeseen, josta heille vamma aiheutui. Yhteensä 15,5 % (n=25) vastaajista oli sitä mieltä, että fyysisesti haastavan tilanteen seurauksena aiheutunut vamma olisi voitu estää tai vamman vakavuutta lieventää. 26,7 % (n=43) ei osannut sanoa olisiko vammaa voinut ennaltaehkäistä.

Tutkimustuloksissa merkittävää on se, että vastaajat ovat mitä ilmeisimmin jääneet pohtimaan ja reflektoimaan kohtaamaansa fyysisesti haastavaa tilannetta ja siitä aiheutunutta vammaa. Toinen merkittävä seikka on se, että noin joka kuudennen vamma voi olla estettävissä fyysisellä valmistautumisella.

Ne, joiden mielestä vammaa ei olisi voinut estää ennakoivalla fyysisellä valmistautumisella, ovat saattaneet kohdata tilanteen, jossa ei olisi minkään tason valmistautumisella voitu vammoja estää. Tämä on tietenkin pelkkää arvailua, sillä on mahdotonta todeta, minkälaisen tilanteen vastaaja on henkilökohtaisesti kokenut. Tutkijat näkevät tärkeänä, että ongelma tunnistetaan ja vastaajat ymmärtävät sen, että fyysisellä valmistautumisella edes osa vammoista olisi ollut vältettävissä.

Ne vastaajat, jotka eivät ole osanneet sanoa olisiko fyysisestä valmistautumisesta ollut hyötyä fyysisesti haastavaan tilanteeseen, eivät välttämättä ole ajatelleet asiaa sen tarkemmin. Tämän tutkimuksen teoria tukee kuitenkin kiistatta väitettä, jonka mukaan paremmin fyysisesti valmistautunut henkilö on myös vähemmän altis vammoille yllättävässäkin tilanteessa. Tulevaisuuden työkyvyn, mielekkyyden ja kustannuksienkin varjossa on merkittävää, jos fyysisellä valmistautumisella olisi estettävissä tai edes lievennettävissä tämä 15,5 % osuus aiheutuneista vammoista.



Kysymyksessä numero 19 kartoitettiin sitä, kuinka hyvin vastaajien mielestä työnantaja tukee fyysisen kompetenssin ylläpitämistä. 70,2 % (n=344) oli tyytyväinen työnantajan tarjoamaan tukeen fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen suhteen. 20,4 % (n=100) oli sitä mieltä, ettei työnantaja tue heidän fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä. 9,39 % (n=46) ei osannut sanoa.

Noin joka viides siis koki, ettei työnantaja tarjoa tukea heidän fyysisen toimintakykynsä ylläpitämiseksi. Määrä on suhteellisen suuri ja osittain jopa hälyttävä. Tutkimuksessa on osoitettu, että poliisimiehen velvollisuuksiin kuuluu ylläpitää fyysistä kuntoaan ja tämä ei voi olla yksin työnantajan vastuulla. Kuitenkin työnantajan vaatiessa tietynlaista fyysistä kuntoa henkilöstöltään, on tällä myös jonkinasteinen vastuu huolehtia siitä. Yhdenvertaisuusperiaatteen mukaisesti kaikilla työntekijöillä tulee olla yhtäläiset mahdollisuudet ylläpitää ja

jopa kehittää heidän työssään vaadittua kuntoa, jotta heillä on paremmat mahdollisuudet selvittää jokapäiväisestä työstään.

Vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että työnantajan tarjoama mahdollisuus liikkumiseen kohdentuu hyvin eriarvoisesti vastaajien kesken. Mahdollisesti osa henkilöstöstä saattaa olla niin ylityöllistettyjä omassa virassaan, että he kokevat työajan olevan riittämätöntä viikko liikunnan järjestämiseksi. Pienemmällä poliisiasemilla liikuntamahdollisuudet saattavat olla rajoitetumpia esimerkiksi painitamina puuttuessa, ja sen vuoksi he kokevat, ettei työnantaja tue heitä. Osalla työntekijöistä saattaa olla suurempia haaveita sen suhteen, mitä työnantajan pitäisi tarjota heille toimintakyvyn ylläpitämiseksi. He saattavat esimerkiksi kokea, että kahden tunnin ”viikkoliikunta” ei ole riittävä tuki työnantajan puolelta.

Työnantaja ei kuitenkaan ole yksin vastuussa yksilön fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisestä, sillä myös yksilöllä on vastuu ylläpitää ja kehittää itseään selvittääkseen hänelle määrättyistä työtehtävistä. Työnantajan kuuluu kannustaa ja motivoida henkilöstöään. Sen kuuluu myös tarjota heille realistiset mahdollisuudet siihen, että heidän on mukavaa ja mahdollisimman turvallista tehdä päivittäistä työtään ja omalta osaltaan optimoida henkilöstön mahdollisuudet suoriutua fyysisesti haastavista tilanteista.

Työnantajan osoittama tuki ei ole merkityksetöntä, jos sen avulla voidaan esimerkiksi ylläpitää motivaatiota työskennellä, ja ehkäistä fyysisesti haastavien tilanteiden aiheuttamia vammoja. Tukea voidaan mitata jopa rahallisessa arvossa esimerkiksi sairaspöissaolujen vähentyessä, jos tämä kysymyksen numero 19 esitetty 20,4 % negatiivinen tilastototuus on poistettavissa tai vähennettävissä.

Eri poliisiasemilla on myös eriarvoiset konkreettiset mahdollisuudet lähteä kehittämään työnantajan vaatimaa ampumataitoa tai kertaamaan voimankäyttövälineiden käyttöä. Joillain poliisiasemilla on aseman yhteydessä sisäampumarata sekä painisalissa painitamina. Toisilla asemilla on ulkona ampumarata, joka on kaukana asemapaikasta ja näin ollen vastaajat ovat saattaneet kokea ampumarjoittelun järjestämisen hankalaksi kesken työpäivän. Lopputuloksena voi olla, että osa henkilöstöstä harjoittelee vain silloin, kun se on erikseen työaikaan järjestettynä poliisihallituksen 2015 antaman POL-2015-14762 määräyksen mukaisesti. Samassa määräyksessä mainitaan kannustamisesta itsenäiseen harjoitteluun, jota voidaan toteuttaa lyhytkestoisena normaalin työvuoron aikana. Lyhytkestoisuutta ei ole erikseen määritelty, mutta jos siirtymisineen ja valmistautumisineen harjoitus

vie aikaa lähemmäs kaksi tuntia, niin voidaanko enää puhua lyhytkestoisesta harjoittelusta ja siitä, että kaikilla olisi yhtäläiset mahdollisuudet kehittää omaa osaamistaan? Nämä saattavat olla syitä miksi joka viidennen vastaajan mielestä työnantaja ei tue heidän fyysisen toimintakykynsä ylläpitämistä.

9 POHDINTA

Tutkimuksen keskeisiä tuloksia ovat poliisihenkilöstön kokema tarve tasapuolisille mahdollisuuksille fyysisten kompetenssien kehittämisessä, täydennyskoulutuksen lisäämisen tarve, fyysisesti haastavan tilanteen lähes vääjäämätön kohtaaminen sekä näissä kyseisissä tilanteissa vammautumisen riski. Tutkimustuloksien kautta selvisi, että vammautumisen riski olisi vähennettävissä panostamalla fyysiseen valmistautumiseen niin henkilöstön kuin työnantajan tahoilta. Teoreettisen viitekehyksen sekä kyselyn vastausten perusteella fyysistä toimintakykyä voi kohottaa tietyillä lisäravinteilla.

Merkittävää tuloksissa oli, että työnantajan tarjoama tuki fyysisen kompetenssin ylläpitämiseksi oli koettu osin riittämättömäksi. Tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen perusteella selvisi, että poliisimiehen tulisi olla tavanomaisesti urheilevaa kansalaista paremmassa fyysisessä kunnossa, jotta fyysisesti haastavat tilanteet olisivat hallittavissa turvallisesti niin suorittajia kuin kohdehenkilöitä ajatellen. Teoreettisen viitekehyksen sekä tutkimustulosten kautta nousseiden päätelmien mukaan organisaation asettamat minimirajat fyysiselle kunnolle tulisi tarkastaa uudelleen nykypäivän vaatimusten mukaisiksi.

Teoreettisessa viitekehyksessä määriteltiin fyysisesti haastava tilanne. Tämän mukaan fyysisesti haastavia tilanteita on monia erilaisia ja monet näistä saattavat olla jopa hengenvaarallisia julkista valtaa käyttävälle poliisimiehelle, sivullisille sekä henkilölle joka tilanteen on toiminnallaan aiheuttanut. Fyysisesti haastaville tilanteille on usein ominaista välineellinen vastarinta, fyysinen ponnistelu ja pitkäkestoiset tai lyhytkestoiset fyysisesti kuormittavat asiakkaan tavoittelutilanteet. Kyselytutkimuksen tulokset tukivat fyysisesti haastavan tilanteen määritelmiä, vaikka kyselyssä (Liite 1.) ei avattu vastaajille käsitettä fyysisesti haastava tilanne.

Kun tutkimustulosten mukaan poliisien fyysiset valmiudet kohdata haastavia tilanteita ovat varsin erilaisia, niin tätä tulosta ei sinänsä voi pitää yllätyksellisenä. Tuloksessa merkittävää onkin se, että henkilöstöllä vaikuttaisi olevan hyvin eriäviä näkemyksiä siitä, mikä täydennyskoulutus tai harrastus tuottaisi mahdollisimman hyvän valmiuden haastaviin tilanteisiin. Kuten tämä tutkimus osoittaa, millä tahansa fyysisellä harjoittelulla vaikuttaisi olevan mahdollista parantaa selviytymis- ja suorituskykyä fyysisesti haastavissa tilanteissa. Tutkimuksesta saadun tiedon mukaan myös todennäköisyys kohdata fyysisesti haastava tilanne poliisintyössä vaikuttaisi olevan hyvinkin suuri. Tutkijat pitävät siten ensiarvoisen tärkeänä sitä,

että poliisimiehet ylläpitävät fyysistä kuntoaan alituisesti jo pelkästään työturvallisuuden takia.

Otantaan sisältyvän henkilöstön välillä on erilaisia lähtökohtia fyysisen kompetenssin ylläpitoon. Tutkimuksessa nousi esille, että moni miehistöpoliisi haluaa liikkua ja uhrata omaa vapaa-aikaansaakin liikuntaan vaihtelevin määrin. Tutkijat eivät kuitenkaan usko, että poliisimiehet liikkuvat ainoastaan pärjätäkseen työssään. Tutkimuksen teoriaosuudessa kartoitettiin liikunnan tuomia hyötyjä. Tutkijat uskovat, että työssä pärjäämisen lisäksi poliisimiehet liikkuvat myös oman terveytensä kohentamiseksi sekä oletettavasti myös liikkumisen ilosta. Kuitenkin työympäristö ja työn vaatimukset osaltaan kannustavat pitämään yllä hyvää fyysistä kuntoa.

Tutkimuksen teoriaosuudessa kerrottiin työkykyä heikentäviä osatekijöitä olevan muun muassa motivaation puute, huonot työolot, haasteiden puute ja itsensä kehittämiseen tarkoitettujen mahdollisuuksien puuttuminen. Vastavuoroisesti työ, joka haastaa, opettaa ja palkitsee, on työkykyä edistävää työtä. (Ilmarinen 2006.) Kyselyssä saatujen tulosten perusteella vaikuttaisi siltä, että itsensä kehittämiseen tarkoitettuja mahdollisuuksia tulisi tarjota enemmän ainakin täydennyskoulutuksen sekä työnantajan tukeman liikunnan määrässä. Tämä puute jo yksistään saatetaan kokea huonon työolon tekijäksi. Myös tällä perusteella työnantajan tukeman liikunnan määrän lisäämistä tulisi kokeilla käytännössä.

Tutkimuksessa on osoitettu, että joukon jokaisen jäsenen ylläpitäessä fyysistä kuntoaan joukon koherenssi ja kumulatiivinen suorituskyky paranee. Vaikeammista haastavista tilanteista on huomattavasti paremmat todennäköisyydet selvitä tehokkaammin, rohkeammin sekä vammautumatta fyysisen kompetenssin ollessa riittävällä tasolla. Tutkijat pitävät ensiarvoisen tärkeänä, että joukko myös kannustaa itseään sisältäpäin haastamaan ja kehittämään itseään fyysisesti.

Tutkimustulosten perusteella vaikuttaisi siltä, että poliisille riittävän fyysisen kompetenssin tason on oltava sellainen, ettei henkilö jätä toimimatta fyysisesti haastavassa tilanteessa oman subjektiivisen tuntemuksensa vuoksi. Partion jäsenten toimintaa ja työturvallisuutta ajatellen on toimimatta jättäminen kestämaton tilanne. Tutkimuksessa esitetyn mukaan ”tavallinen” kuntoilija liikkuu keskimäärin kolme tuntia viikossa. Tutkimuksessa käsiteltiin myös sitä, että fyysisesti haastavassa tilanteessa kohdehenkilöinä on usein normaalia parem-

pikuntoisempia henkilöitä. Näiden henkilöiden ominaisuudet itsessään ovat omiaan tekemään tilanteesta haastavan. Sillä kohteen mieltäessä oman kuntonsa tai olemuksensa sellaiseksi, että hän kykenee toimimaan poliisia vastaan ja hänellä on toimintaan sysäävä motiivi, on etukäteisasetelma auttamatta poliisia vastaan. Tämä ei lähtökohtaisesti ole mitenkään toivottava tilanne, sillä se nostaa eskaloitumisen mahdollisuutta. Tämän mahdollisuuden olemassaolo tulisi huomioida jo rekrytoinneissa, varsinkin jos organisaatio haluaa painottaa ennaltaehkäisyä, työturvallisuutta sekä lievimmän haitan periaatetta. Organisaation lisäksi vastuu on myös yksittäisellä työntekijällä. Tutkimuksen tuloksiin viitaten näemme, että poliisiin tulisi liikkua enemmän kuin ”tavallisen” liikkujan, jotta poliisilla olisi fyysisesti haastavassa tilanteessa paremmat lähtöedellytykset suoriutua siitä turvallisesti ja tehokkaasti. Hyvä kunto on osaltaan työturvallisuutta.

Saatujen tulosten mukaan väliaikaisen vammautumisen tai sairauden vuoksi alentunut fyysinen suoritus- ja toimintakyky aiheuttaa pahimmillaan lisää haastavuutta tilanteessa sekä itselle että muille. Tämän vuoksi olisi ehdottoman tärkeää, että henkilöstö huomaisi oman rajoittuneisuutensa ajoissa ja jättäisi työn tekemisen niille kenellä työtehon alenemaa ei ole. Tässä kohdin vastuu kaatuu tutkijoiden mielestä myös työnantajapuolen edustajille. Varsinkin lähiesimiesten tulee olla tietoisia fyysisistä rajoitteista ja ohjata henkilöstöä kykyjensä mukaisiin tehtäviin. Jokaisella poliisilla itsellään on myös tutkimuksen perusteella mahdollista jossain määrin ennalta estää loukkaantumisia fyysisesti haastavassa tilanteessa ja moni vastaajista myös tiedosti tämän. Tutkijoiden mielestä saattaa olla ensiarvoisen tärkeää, että koko henkilöstö saadaan ymmärtämään fyysisen aktiivisuuden tuomat hyödyt poliisin työssä.

Tutkimusten antamien tulosten perusteella voimme todeta, että henkilöstöllä on selvää tyytymättömyyttä työnantajan tarjoamaa fyysisen kompetenssin ylläpidon tukea kohtaan. Laki poliisinhallinnosta 15 h § määrää poliisin ylläpitämään tehtäviensä mukaista ja vaatimaa kuntotasoa. Työnantaja on velvoitettu tarjoamaan liikunnallista tukea henkilöstölleen.

Vuonna 2017 laaditussa poliisihallituksen määräyksessä käsitellään työnantajan tarjoamaa tukea fyysisen kompetenssin ylläpitämiseksi. Määräyksen tavoitteisiin on merkitty, että poliisin eri yksiköissä tulisi olla yhdenvertaiset käytännöt henkilöstön liikunnan tukemisessa. (Poliisihallitus 2017: POL-2017–21571.) Tämän tutkimuksen mukaan yhdenvertaisuuden tavoite ei kuitenkaan toteudu. Noin joka viides poliisimies kokee, ettei työnantaja tue riittävästi hänen fyysisen kompetenssinsa ylläpitämistä. Luku kasvaa koskemaan melkein joka

kolmatta poliisimiestä, jos huomioidaan ne, jotka eivät ole osanneet sanoa tukeeko työnantaja heidän liikkumistaan vai ei.

Hyvä terveys sekä fyysisen ja psyykkisen työ- ja toimintakyvyn merkitys korostuu erityisesti poliisin kenttätehtävissä, koska kenttätehtävien osalta fyysisen kuormituksen osia on mahdollonta poistaa. Poliisilla tulee olla tehtävänkuvan mukaiseen erityistoimintaan jatkuva valmius. Tämä tarkoittaa, että poliisin voimankäyttökelpoisuuden on säilyttävä toimintakykyisenä läpi koko virkauran, vaikka konkreettisiin tilanteisiin ei jouduttaisikaan. (Rauma 2009, 18.) Tämän tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä osoitettiin, että fyysisen kunnan eriosatekijät ovat kehitettävissä vielä myöhemmällä iälläkin ja tutkimustuloksissa nousi esiin, että fyysisesti haastavan tilanteen kohtaaminen uran aikana on erittäin todennäköistä. Näin ollen voimankäyttökelpoisuuden säilyttäminen on pääosin lähtöisin henkilöstä itsestään, jota työnantajan tulee tukea riittävässä määrin. Tämä on varautumista ja työturvallisuutta parhaimmillaan.

Pohtiessa koko tutkimuksen tulosten merkittävyyttä on hälyttävää, että näinkin moni työntekijöistä kokee, ettei fyysinen suorituskky riitä tai sen harjoittamista ei riittävästi tueta. Jokaisella poliisintyötä tekevällä on kuitenkin subjektiivinen käsitys siitä, mitä juuri hänen työnsä vaatii fyysisesti. Työntekijällä on mahdollisuus ja jopa velvoite huolehtia kunnostaan, mutta samalla työnantajan tulee olla sitoutunut tukemaan työntekijöitä tässä tavoitteessa. Työnantajan tuen tai poliisimiehen oman mielenkiinnon puuttuessa tai näiden jäädessä väliaikaisiksi, on olemassa mahdollisuus sille, että huonomman fyysisen kompetenssin omaava työntekijä ei suoriudu vaaditulla tasolla fyysisesti haastavasta tilanteesta. Vielä pahemmaksi tilanteen voi tehdä se, jos sekä motivaation puute, että työnantajan tuki puuttuvat. Pahimmassa tapauksessa tämä tulee työnantajalle kalliiksi tapaturmaisen loukkaantumisen vuoksi. Tällöin on myöhäistä miettiä olisiko työnantajan osoittamasta yhdenvertaisesta liikunnan tukemisesta ollut hyötyä. Tutkijoiden mielestä asiaan tulisi puuttua, ja mahdollistaa kaikille työntekijöille samat mahdollisuudet työnantajan puolesta kehittää itseään fyysisesti.

9.1 Organisaation asettama minimisuorituskyky ja hypoteesin toteutuminen

Asetus poliisin hallinnosta 158/1996 16 § 18 määrittää poliisien kelpoisuusvaatimuksia. Poliisin kenttätöissä työskentelevät henkilöt ovat kaikki suorittaneet joko Poliisin perustutkinnon tai Poliisin ammattikorkeakoulututkinnon. Kuten tutkimuksessa on esitetty, koulun pää-

syvaatimuksiin kuuluu erilaisten fyysisten valintakriteerien läpäiseminen. Kriteerit ovat erilaiset nais- ja mieshakijoiden kesken. Tässä tutkimuksessa ei ole eriteltyä sukupuolten välistä eroja fyysisissä valmiuksissa, tai hankittu tietoa siitä, onko sukupuolten välillä eroja fyysisten tilanteiden kohtaamisten määrässä. Tämä nähtiin tarpeettomana, sillä tehtävien jakautumisessa päivittäistyössä ei sukupuolella ole merkitystä. Siten fyysisesti haastavan tilanteen kohtaamisen todennäköisyys tulisi olla yhtä suuri molempien sukupuolten osalta niiden määrään suhteutettuna. Tämän perusteella voisi ajatella tässä tutkimuksessakin etsityn koko poliisimiehistön minimisuorituskyvyn olevan naispuoleisten poliisiksi hakeutuvien tasoa, sillä onhan se organisaation asettama alin raja fyysisille työvalmiuksille uran alkuvaiheessa.

Vaikka tässä tutkimuksessa vältettiin tähän aiheeseen puuttumista rajauksen vuoksi, nousi tutkimustuloksissa kuitenkin avointen vastauskenttien kautta esille se, että joidenkin fyysisesti haastavien tehtävien suorittamisesta oli jouduttu luopumaan juuri sukupuoleen sidotun fyysisen kompetenssin puuttumisen tai partiokaverin kyvyttömyyden vuoksi. Koska asia tuli ilmi avointen vastauskenttien kautta, saatuja tuloksia ei voida pitää tilastollisesti merkittävänä. Asiaa ei voi kuitenkaan täysin sivuuttaa tilastotekniikan perusteella, sillä tulee muistaa, että aihe on ollut ilmiselvästi vastaajille merkityksellinen, koska se on vaivauduttu kirjoittamaan avoimiin kenttiin. Tuloksissa jää sen vuoksi arvailujen varaan se, olisiko asialla tilastollinen merkitsevyys, jos teema olisi huomioitu monivalintojen kysymysasettelussa. Asian tarkempi tutkiminen jää siten jatkotutkimusten varaan.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä on tuotu esille, että määräyksen 2020/2013/4693 mukainen fyysisen kunnon alaraja virassa olevalla poliisimiehellä on Cooper-testiin suhteutettuna 1915 metriä. POL-2015–14762 mukaan kerran annettavan virka-aseen käyttäjäkoulutuksen kesto on 24 h harjoittelua. Harjoittelu sisältää toimivaltasäännökset, asetekniikkaa sekä – käsittelyä, ampumataidon harjoittelua sekä sen soveltamista. Poliisihallitus on määrännyt kaksi pakollista ylläpitokoulutusta vuoteen asetyypeittäin. Tasokoe virka-aseelle on suoritettava vuosittain ja se on voimassa 14kk. Muille voimankäytönvälineille kuten OC-sumuttimelle, teleskooppipatukalle, käsiraudoille sekä etälamauttimelle on annettava käyttäjäkoulutus ennen kuin näitä saa käyttää. Koulutuksen kesto on kuudesta kahdeksaan tuntia. Ylläpitokoulutusta näille välineille on oltava vuosittain eikä pakollisia tasokokeita ole. Puh- taasti ilman välineitä suoritettavalle voimankäytölle ei myöskään ole minkäänlaista pakollista tasokoetta tutkintokoulutuksessa annetun 8 op voimankäyttökoulutuksen jälkeen, joka koulutuksen aikana sisältää niin fyysisen, taktisen, -kuin välineellisen harjoittelun.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä on osoitettu taitojen kehittymisen olevan pitkäkestoista ja lukuisia suoritetoistoja vaativaa työtä eikä edellä esitetyillä käyttökoulutusmäärillä ja kertauskoulutuksilla päästä ammattimaisiin tuloksiin ilman omaa panostusta asiaan. On siis jossain määrin perusteltua kyseenalaistaa se, riittääkö nykyisenkaltainen koulutuksen alkuvaiheen ja ylläpidollinen harjoittelu tuomaan riittävää suoritusvarmuutta fyysisesti haastaviin tilanteisiin.

Teoreettisesta viitekehyksestä nousseet havainnot tukevat tutkimustuloksissakin nousseita havaintoja siitä, että kaikki poliisimiehet eivät ole kykeneviä kohtaamaan fyysisesti haastavia tilanteita. Kyselytutkimuksen kautta välittynyt toive fyysisiä valmiuksia kohottavasta lisäkoulutuksesta tulee ottaa vakavasti, sillä se osoittaa työkyvyssä subjektiivisesti havaittua puutetta. Tuloksissa havaittu toimimatta jättäminen fyysisesti haastavissa tilanteissa sekä vammautumisen riski luovat mielestämme painetta sekä hallinnon asettamien ylläpitokoulutuksien lisäämiselle sekä kahden tunnin viikkoliikunnan korottamiselle.

Vaikka poliisimies olisi omaehtoisen liikunnan sekä hallinnon tarjoaman kahden tunnin viikkoliikunnan avulla saavuttanut riittävän hyvän valmiuden kohdata fyysisesti haastavia tilanteita, niin se, onko hänellä siltikään riittävä voimankäyttölinen valmius fyysisen vastarinnan kohtaamiseen, onkin aivan toinen asia. Tässä tutkimuksessa on osoitettu, että urheilutaidon oppiminen huipputasolle saattaa vaatia jopa 10000 tuntia harjoittelua (Kalaja 2014). Kyselytutkimuksessa voimankäytön harjoittelu nähtiin keskeiseksi osatekijäksi, jolla valmistautua fyysisesti haastaviin tilanteisiin. Jos poliisin fyysisen voimankäytön valmiuksien kehittyminen ajatellaan rakentuvaksi samalla tavalla kuten Kalajan 2014 kirjoituksessa, niin yksistään työnantajan tarjoama koulutus sekä kertausaika fyysisen voimankäytön sekä voimankäyttövälineiden harjoittamiseen on täysin riittämätön. Tässä kohdin tulee huomioida myös se seikka, että poliisin voimankäyttövälineet on pidettävä laitoksella eikä niitä ole mahdollista kuljettaa kotiin kokeiltavaksi. Myös pelkän fyysisen voimankäytön harjoittelu itsekseen ei ole uskottavaa, sillä toiminta perustuu tutkijoiden kokemuksen mukaan paljolti partiona suoritettaviin tekniikoihin, jossa mukana on kohdehenkilö. Tätä kokonaisuutta tulisi tarkastella jatkotutkimuksissa syvällisemmin.

Tutkimuksen alussa asetettiin hypoteesi, että poliisikoulutuksen ja työnantajan testien läpäisemä poliisimies on kykenevä kohtaamaan myös fyysisesti haastavat tilanteet. Tämän selkeän väitteen paikkansapitävyyttä testattiin tässä tutkimuksessa. Kaiken edellä esitetyn

perusteella tutkijat voivat niin teoreettisen viitekehukseen kuin tutkimustuloksiin nojaten todeta, että poliisihenkilöstössä on variaatiota tämän suhteen. Kaikki poliisit eivät ole valmiita kohtaamaan fyysisesti haastavia tilanteita.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiä olivat: mitä fyysisiä valmiuksia tulee olla haastavissa tilanteissa, ja miten näitä valmiuksia voidaan kehittää. Tutkimuksella haluttiin myös saada selvyys, millaista harjoittelua vaaditaan, jotta fyysisesti haastavasta tilanteesta olisi mahdollisimman hyvät edellytykset selviytyä. Tarkoituksena oli myös selvittää harjoittelun määrää.

Tutkimuksen teoreettisen viitekehysten perusteella poliisitoiminnan vaatima suorituskyyky ei ole riippuvainen mistään yksittäisestä fyysisestä ominaisuudesta taikka opetellusta taidosta. Tätä asetelmaa tuki myös tutkimustulokset, joiden mukaan kaikenlainen fyysinen harjoittelu kohottaa valmiutta kohdata fyysisesti haastavia tilanteita.

Teoreettisessa viitekehyksessä on selvitetty pääpiirteittäin, miten erilaisia fyysisiä valmiuksia tulee kehittää, sekä erilaisten fyysisten osatekijöiden vaatiman harjoittelun määrää. Tutkimustuloksissa varsinaista harjoittelun määrää ei saatu selville. Mutta tuloksissa ilmeni puolestaan se, että ainakin työnantajan tarjoama harjoittelu sekä viikkoliikunta on riittämättömät fyysisten valmiuksien kehittämiseksi ja altistaa nykymittapuulla jopa työtapaturmille.

9.2 Tutkimuksen eettisyys sekä puutteet

Koska Poliisissa ei ole juurikaan tutkittu miehistön kompetensseja fyysisesti haastavissa tilanteissa, oli tutkijoilla vaikeuksia löytää tutkimusta tukevaa teoreettista viitekehystä. Fyysisiä ominaisuuksia ja niiden kehittämistä on käsitelty teoreettisessa viitekehyksessä ainoastaan siinä mittakaavassa, mitä tutkijat ovat rajauksen vuoksi nähneet tarpeelliseksi. Rajauksen vuoksi voi olla mahdollista, että lukijalle muodostuu fyysisten valmiuksien kehittämistä liian suppea kuva. Tutkimuksen lukijaa saattaa kummastuttaa resilienssin sekä tilannetietoisuuden teorian kytkeminen fyysisiin valmiuksiin, mutta poliisin kokonaisvaltaista toimintakenttää ajatellen tämä oli välttämätöntä. Tutkimuksessa käytettiin lähteenä useita teoksia sotilaspedagogiikan alueelta, mikä sekin saattaa hämmentää lukijaa. Sotilasteosten avulla oli kuitenkin mahdollista perustella tieteellisesti useita poliisinkin toimintakyvyn kannalta oleellisia asioita.

Kyselytutkimuksen kysymyksessä numero 16 kartoitettiin kaikilta kyselyyn vastanneilta mielipidettä siitä, minkälaisesta fyysisestä harrastustyypistä olisi hyötyä valmistautuessa fyysisesti haastavaan tilanteeseen. Vastanneista 11% kertoi, että reserviläistoiminnasta olisi hyötyä näihin tilanteisiin valmistautuessa. Tämän tutkimuksen teoreettisessa viitekehyyksessä on käytetty mittavasti hyödyksi sotilaspedagogisia teoksia ja kyselytutkimuksen perusteella niitä olisi voinut käyttää laajemminkin, ainakin kartoittamalla erilaisia poliisitoimintaa tukevia reservin vapaaehtoisia harjoituksia.

Tutkimuksessa on aina tärkeää säilyttää objektiivisuus ja validiteetti. Kuitenkin tapauksissa, joissa tutkimuksen tekijät tutkivat aihetta tutkimusympäristön sisältä, saattaa haasteeksi nousta näiden elementtien säilyttäminen. Jokaisella tutkijalla on varmasti aiheesta oma ennakkokäsityksenä. Joskus tutkijat omaavat jopa erittäin vahvoja omaan kokemukseen perustuvia näkemyksiä tutkimuksen tuloksista. Tämän tutkimuksen tekijöillä on molemmilla poliisista kokemusta vain sen verran, mitä Poliisin ammattikorkeakoulututkimuksen suorittamiseen kuuluu. Tämän voidaan silti katsoa vaikuttavan tutkimuksen tuottamiseen ja tuloksiin, joten tutkimuksen toteuttamiseen oli kiinnitettävä erityistä huomiota. Kun molemmilla tutkijoilla oli omat näkökulmat siitä, millaisessa fyysisessä kunnossa poliisimiehen on oltava, kokivat tutkijat hankalaksi tietynlaisen oman neutraliteetin säilyttämisen. Laajan kvantitatiivisen kyselytutkimusten avulla, jossa vastaajia on runsaasti, on mahdollista kuitenkin oikaista tätä tutkijoiden tahtomattakin tutkimukseen välittyvää ideologiaa.

Tämän tutkimuksen tutkimusympäristö rajattiin koskemaan vain Helsingin ja Hämeen poliisilaitoksia. Kohteeksi valikoitunut joukko on tällöin erittäin mittava. Tällä tavalla tutkimuksen tekijät joutuivat kuitenkin tutkimusympäristön ulkopuolelle, sillä kysely (Liite 1.) suunnattiin niin laajalle otannalle, että objektiivisesti ajatellen ei ole mitenkään mahdollista, että tutkijat olisivat päässeet vaikuttamaan tutkittavien mielipiteisiin. Kuitenkin tavoiteltaessa tutkimuksessa täydellistä objektiivisuutta jää ainoaksi vaihtoehdoksi teettää se täysin ulkopuolisella tutkijalla. Tosin eletyn elämän perusteella hänelläkin lienee oma ennakkoletuksensa. Täysin ulkopuolisella tutkijalla ei taas ole mahdollisuutta saavuttaa tutkimuksessa välttämättä sitä syvyyttä, jota sisältäpäin tutkiminen toi tähän tutkimukseen.

Tutkijat kokivat, että fyysisiä kompetensseja olisi huomattavasti helpompi käsitellä puhtaasti liikunnan näkökulman kautta ja siten, että tutkijat olisivat tuottaneet esimerkiksi liikuntapedagogisen oppaan tai muun vastaavan teoksen. Oppaan tuottaminen ei olisi kuitenkaan mah-

dollistanut näin mittavan kvantitatiivisen tutkimuksen tuottamista ja tulosten laajaa analysointia. Varsinainen poliisin fyysisiä valmiuksia kehittävä opas jäänee siten jatkotutkimusten varaan.

Tämä tutkimus on suunnattu pääosin kaikille poliiseille, mutta siitä nähdään olevan hyötyä myös muille viranomaisille. Tutkimuksen sisällöllisenä tavoitteena on tuoda lukijalle lisäinformaatiota poliisin fyysisistä valmiuksista ja niiden kehittämistä haastavia tilanteita ajatellen. Tutkimuksen tuoman mahdollisen hyötyarvon punnitsemisessa otettiin huomioon se, kuinka paljon tutkijoilla voi olla annettavaa nimenomaan kvantitatiivisen tutkimuksen kautta. Yksi ongelma tässä tutkimuksessa saattaa olla se, ettei työ sinällään tuo hyötyä kuin yhdelle organisaatiolle ja vielä rajatummin sen kahdelle poliisilaitokselle. On kuitenkin mielenkiintoinen tutkimuksen mahdollinen rajallinen hyötyarvo koskien myös muita viranomaisia, joilla saattaa olla ongelmia fyysisen kompetenssin saralta omissa fyysisesti haastavissa tilanteissa. Tutkimuksen esille tuomia faktoja on kuitenkin tulkittava sekä käytettävä harkitusti muissa poliisilaitoksissa tai muiden viranomaisten parissa. Kuitenkin työkyvyn ja fyysisen valmiuden kohentamisen perustelemisessa tutkimus lienee paikallaan jokaisessa fyysisessä ammatissa.

Kun tutkijat ovat valinneet aiheen, on sen jälkeen useimmiten rajattava ja tarkennettava itse tutkittavaa aihetta. Rajauksella pyritään löytämään vastaus siihen, mitä tutkimuksella halutaan selvittää, tai mitä kerätyllä aineistolla halutaan osoittaa. Ajoittain tutkijalle saattaa syntyä ongelma siinä vaiheessa, kun mietitään sitä, kuinka tarkkarajainen ja täsmällinen aiheen tulisi lopulta olla. (Hirsjärvi ym. 2009, 81.) Myös tässä tutkimuksessa aiheen valinnan jälkeen tutkittavaa aihetta rajattiin hyvin voimakkaasti koskemaan vain fyysisiä valmiuksia. Tutkijat olivat alun perin rajanneet määrällisen kyselytutkimuksen koskemaan vain valvonta- ja hälytyssektorilla työskenteleviä. Yksinään rajaus olisi saattanut tuoda liian suppean näkökannan tutkimukselle. Tästä ajatuksesta kuitenkin luovuttiin. Tutkijat halusivat tuottaa käyttökelpoista tutkittua faktaa poliisien fyysisten kompetenssien nykytilasta, ja miten se korreloi fyysisesti haastavien tilanteiden kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena oli jalkauttaa ajankohtaista tietoa eri tahoille, kuten poliisilaitosten johdolle sekä Poliisiammattikorkeakoululle.

Kvantitatiivisessa kyselytutkimuksessa tutkijat näkivät haastavana oikeiden asioiden kysymisen oikeassa järjestyksessä sekä sen, kuinka nämä kysytyt asiat saadaan liitettyä itse tut-

kimukseen. Kysymysten oli oltava helposti ymmärrettävissä, ne eivät saaneet ohjailla vastaajaa eivätkä myöskään agitoida tätä. Samaan aikaan oli luotava sangen haastavalle ja kii-reiselle vastaajajoukolle kysely (liite 1.), johon he viitsisivät vastata. Tutkijat yllättyivätkin varsin positiivisesti siitä, miten hyvin vastauksia saatiin, ja kuinka paljon vastaajat antoivat myös avoimia vastauksia. Tutkimusta voidaan siten pitää varsin onnistuneena sekä suuren otannan että hyvän vastausprosentin vuoksi.

Alun perin tutkimuksessa oli tarkoituksena käyttää triangulaatiota. Tutkimukselle oli tarkoitus hakea luotettavuutta kvalitatiiviseen tutkimukseen kuuluvilla asiantuntijoiden haastatte-luilla. Tästä kuitenkin luovuttiin, sillä tutkimus sai riittävästi luotettavuutta onnistuneilla määrällisen tutkimuksen metodeilla. Tutkijoiden mielestä triangulaatio ei olisi tuonut mer-kittävästi lisäarvoa tutkimukselle enää siinä mittakaavassa, missä tätä oli suunniteltu käytet-tävän. Monimenetelmän käyttäminen suhteutettuna ammattikorkeakouluissa vaaditun opin-näytetyön laajuuteen asetti tiedonkeruun laajuudelle rajauksia. Tutkijoiden mielestä kvalita-tiivisen asiantuntijahaastattelun voi yhä aiheen tiimoilta tehdä, mutta tekijät näkevät sen enemmänkin jatkotutkimusmahdollisuutena, jossa tavoitellaan vielä kohdennettua lisäarvoa.

Eräs tutkimuksen haasteista liittyi keskeiseen käsitteeseen ”fyysisesti haastava tilanne”. Tut-kijat eivät halunneet rajata tutkimusta koskemaan vain erikoiskoulutettua henkilöstöä, kuten ”VATTI”, ”JOUHA” eli joukkojenhallintaan koulutettua henkilöstöä tai poliisin valmiusjouk-koa. Tarkoituksena oli kuitenkin luoda sellainen tutkimus, josta olisi hyötyä myös itse tutki-joille. Tämän vuoksi tutkijoiden oli osoitettava ja todistettava millainen on ”fyysisesti haas-tava tilanne”, jonka jokainen poliisimies voi kohdata työssään ja kartoitettava ne elementit millä tilanteesta selviydytään.

Tutkijat tekivät myös tietoisien rajauksien siinä suhteessa, että fyysisesti haastavia tilanteita käsitellään lähestulkoon yksinomaan ihmisen fysiikan kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että ai-nakin psykologian elementit rajattiin kokonaisuudessaan pois, vaikka ne saattaisivat ollakin hyvin tärkeitä osia kokonaisuudessa. Tällöin tutkimuksessa oli mahdollista säilyttää huomattavasti laajempi ja kokonaisvaltaisempi tarkastelu yhtä kohdealuetta koskien. Tämän vuoksi on oltava kuitenkin kriittinen koko tutkimuksen suhteen, sillä tutkimuksesta voidaan nähdä puuttuvan osan tai jopa enemmän, sillä ihmistä tulisi käsitellä psyykkis-fyysis-sosiaali-sena olentona.

9.3 Jatkotutkimukset ja mahdolliset kehityskohteet

Kyselylomakkeen (Liite 1.) avoimissa vastausvaihtoehdoissa nousi yhdeksi fyysisiä valmiuksia heikentäväksi tekijäksi immobilisaation, eli liikkumattomuuden vaikutus toimintakykyyn. Jatkotutkimuksena saattaisi olla mielenkiintoista tutkia tätä elementtiä tarkemmin. Tutkimuksessa olisi syytä selvittää toimintakyvyn ylläpitoa ja liikkumattomuuden vaikutusta lihaksen supistumis- ja rentoutumiskykyyn sekä revähdysalttiuteen. Näkemystä varsinaisen poliisin kenttähenkilöstön lisäksi aiheeseen saattaisi saada ainakin Puolustusvoimien tarkka-ampujilta. Heidän tehtävänkuvaansa kuuluu olla pitkiä aikoja liikkumattomana. Toiminnan luonteeseen kuuluu myös nopea irtautuminen vaikuttamisen jälkeen.

Tutkimustuloksissa kuviossa 9 esiteltiin vastauksia kysymykseen, jossa selvitettiin, ovatko poliisit jättäneet toimimatta fyysisesti haastavissa tilanteissa. 11,43% vastanneista kertoi, että he olivat jättäneet toimimatta tilanteessa. Vuoden 2018 Poliisibarometrin mukaan poliisi ei ole aina tullut häiriötapauksissa paikalle, mutta poliisin toiminta kiireellisillä hälytystehtävillä oli kuitenkin koettu hyväksi (Vuorensyrjä & Fagerlund 2018, 120). Toimimatta jättäminen tai paikalle saapumatta jättäminen vaikuttaisivat olevan marginaalisia ilmiöitä, mutta asia on mielestämme vakava ja sitä olisi syytä selvittää tarkemmin jatkotutkimuksilla.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä esitettiin, että Poliisihallinnon antaman määräyksen 2020/2013/4693 asettama alaraja Cooper – testissä on 1915 metriä. Samassa määräyksessä on asetettu työkuoron testaamisesta, jota tutkijat eivät pitäneet uskottavana, sillä konkreettiset sanktiot hylätyn testin tai testiin menemättä jättämiselle puuttuvat. Jatkotutkimuksena olisi varmasti mielenkiintoista tutkia tätä aihealuetta tarkemmin.

Teoriaosuudessa on tuotu esille poliisien kokevan, että heillä on yleisesti parempi työkyky ja terveys kuin normaalilla kansalaisella (Konttinen ym. 2011, 2-3). Tämä kokemus on varmasti äärimmäisen tärkeä oman itseluottamuksen ja ammatillisen identiteetin tukipilari. Tämän tutkimuksen kautta on kuitenkin osoitettu, että poliisiorganisaation asettamien fyysisten kompetenssien alarajan perusteella Konttisen esittämä poliisien kokemus työkyvystä saattaa olla vääristynyt. Asiaa olisi syytä tarkastella jatkotutkimuksilla.

Toimintakyvyn kokonaisuuteen vaikuttavia seikkoja esitettiin teoreettisessa viitekehyksessä olevan tehtävän kannalta keskeisten tietojen ja taitojen hallinta, motivaatio, fyysinen kunto, sekä luottamus itseen, pariin, esimiehiin ja toiminnassa käytettäviin välineisiin (Kallio 2009,

9). Kyselytutkimuksessa nousi esille, että taidot eivät aina ole riittäneet fyysisesti haastavan tilanteen ratkaisemiseen ja mikä huolestuttavaa, niin partiokaveri oli koettu kyvyttömäksi mikä taas heijastuu partion työskentelyyn oletettavasti. Luottamus partiokaveriin on keskeistä jokapäiväisessä poliisitoiminnassa ja se korostuu painetilanteissa. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää kuinka luottamus partiokaveriin toteutuu koko poliisimiehistössä.

Teoreettisessa viitekehyksessä ilmeni, että vuosittain lähes jokainen kenttätyötä tekevä poliisi, joutuu fyysisesti haastavaan tilanteeseen, mikä vaatii korkeatasoista ja intensiivistä fyysistä ponnistelua siitä selviämiseksi. Tämän vuoksi on erittäin olennaista, että poliiseilla on hyvä fyysinen kompetenssi ja heiltä vaaditaankin keskivertokansalaista korkeampaa fyysistä kuntoa, sekä kykyä adaptoitua fyysisesti haastavaan tilanteeseen (Bonneau & Brown 1995, 157–164.) Tässä tutkimuksessa on kuitenkin kyseenalaistettu se, että poliisi ei kuitenkaan välttämättä ole kaikkien ikäryhmien osalta keskivertokansalaista paremmassa kunnossa. Tämän vuoksi poliisi saattaa joutua altavastaajaksi tietyissä tilanteissa. Asia ei kuitenkaan ole niin mustavalkoinen, sillä poliisilla on käytettävissä monien fyysisten vastarintatilanteiden ratkaisemiseksi erilaisia voimankäyttövälineitä sekä miesylivoimaa.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä nousi esiin, että väsyneenä impulsiivisia käytöksen poikkeavuuksia saattaa ilmetä useammin, kuin virkeänä ollessa (Riikonen 2011, 55). Tutkimuksessa on kiistatta osoitettu, että hyväkuntoinen poliisi ei väsy niin herkästi mitä huonokuntoinen. Tutkimuksen kyselyosuudessa (liite 1.) ei tarkasteltu väsymyksen aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia asiakaskontaktitilanteissa. Tätä aihepiiriä tulisi kuitenkin tarkastella esimerkiksi jatkotutkimuksissa pelkästään myönteisen poliisikuvan ylläpitämisen vuoksi, sillä ainakin vuoden 2018 Poliisibarometrin mukaan poliisilla on raportoitu olevan epäasiallista käyttäytymistä asiakaspalvelutilanteissa (Vuorensyrjä & Fagerlund 2018,120). Tutkimuksessa voisi vertailla eri kuntotason omaavien poliisien tuottamia asiakaspalvelukokemuksia.

Eräänä merkittävänä seikkana teoreettisessa viitekehyksessä ilmeni, että resilienssi kehittyy henkisen- ja fyysisen toimintakyvyn mukana sekä sosiaalisen ympäristön vaikutuksen myötä. Hyvän resilienssin omaavalla henkilöllä on huomattavasti paremmat mahdollisuudet selvittää äkillisestä ja ennalta-arvaamattomasta tilanteesta, joka on fyysisesti haastava. (Jussila 2015, 62–65.) Tutkimustuloksissa ilmeni, että kaikista fyysisesti haastavista tilanteista ei oltu selvitty laissa vaaditulla tavalla, sillä tehtäviä oli jätetty hoitamatta. Jatkotutkimuksissa

olisi mielenkiintoista selvittää kuinka fyysisesti haastavissa tilanteissa pärjäisivät ne henkilöt keillä on erilaisia lähtökohtia omassa resilienssissään. Resilienssin vaikutuksia poliisin työyhteisössä olisi hyvä tutkia laajemminkin. Varsinkin ryhmäresilienssin kehittymisen vaikutusta työskentelyyn ja siitä palautumiseen. Poliisityössä on kuitenkin loppujenlopuksi kysymys ryhmätyöskentelystä.

Tutkimustuloksissa esille nousi myös työnantajan tuki fyysisen kunnon ylläpidon osalta. Annettu tuki koettiin riittämättömänä. Jatkotutkimuksena olisi tarpeen koko poliisimiehistön toimintakyvyn kannalta kartoittaa laajasti henkilöstön näkemystä liikunnan lisäämistä kohtaan, ja tutkia laajasti eri mahdollisuuksia liikkumisen edistämiseksi työajalla. Tässä tutkimuksessa olisi mielenkiintoista huomioida myös se, että lisääntykö työajalla sattuneet tapaturmat samassa suhteessa, kun liikuntaa lisätään.

Lopuksi todettakoon, että tutkimuksen perusteella jokaisen poliisin on mahdollista kohdata fyysisesti haastava tilanne työssään. Tutkimuksen tekijöiden suorittaman Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelun aikana on kahvipöytäkeskusteluissa käynyt ilmi, että on olemassa kahdenlaisia poliiseja. Sellaisia, joilta kiinniotettava on karannut ja sellaisia, joilta tämä ei vielä ole karannut. Kun huomioidaan lainsäätäjän asettaman toimintapakon suhde fyysisestä kunnosta huolehtimisen velvoitteeseen, voimme todeta, että poliisin on varauduttava huomattavasti paremmin haastavien tilanteiden kohtaamiseen. Tämä tarkoittaa jopa oman vapaa-ajan uhraamista asialle. Fyysisen kunnon merkitystä poliisin nykyisessä toimintaympäristössä ei voida tutkimuksen tulosten perusteella millään tavalla väheksyä, vaikka tekniikka ja taktiikka kehittyvätkin alituisen.

”Si vis pacem, para bellum” on latinaa ja tarkoittaa: *”jos haluat rauhaa, varaudu sotaan”*. Tutkimustuloksissa nousi voimakkaasti esille fyysinen valmius ja sen merkitys. Fyysinen valmius lienee helpoimmin kehitettäviä osa-alueita poliisiksi hakeutuneissa ja valikoituneissa henkilöissä. Tästä johtaen ja tutkimustuloksiin peilaten voimme todeta, että ei varuvenettä kaada. Haluamme tähän perustuen kysyä, onko poliisilla todella varaa olla huolehtimatta fyysisestä kunnostaan?

10 LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Valli Raine 2010 (toim): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. WS Bookwell Oy 2010.

Anderson, Gregory 2001: Police officer physical ability testing – Revalidating a selection criterion. MCB UP Limited. Tutkielma.

Luettavissa:

<https://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/13639510110382232>. Luettu 11.10.2018.

Aro, Antti 2018: Kahvi ja terveys. Terveyskirjaston julkaisu 22.8.2018. Lääkärikirja Duodecim.

Luettavissa:

https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01000. Luettu 4.12.2018.

Bonneau J, Brown J 1995: Physical ability, fitness and police work. Journal of Clinical Forensic Med 9/1995.

Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15335647>. Luettu 07.08.2018.

BrainLine 2013: Naval Center for Combat & Operational Stress Control 2013: “Resilience: What Is It?” BrainLine julkaisu 3/2013, Yhdysvallat.

Luettavissa:

<https://www.brainline.org/article/resilience-what-it>. Luettu 3.10.2018.

Burton, Harold & Cerny Frank 2001: Exercise physiology for health care professionals. Yhdysvallat.

Coleman-Jensen, Alisha & Frongillo, Edward & Nguyen, Hoa & Smith, Michael 2017: Food Insecurity Is Associated with Subjective Well-Being among Individuals from 138 Countries in the 2014 Gallup World Poll.

Luettavissa:

<https://academic.oup.com/jn/article/147/4/680/4584847>. Luettu 13.9.2018.

Drummond, SP, Markham, AE, Mujica-Parodi, LR, Padilla, GA, Potterat, EG, Reis, JP, Taylor, MK 2008: Physical fitness influences stress reactions to extreme military training. Sisäinen lähde.

Luettavissa:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18751589>. Luettu 13.09.2018.

Eklund, Daniela 2017: Different-day and Same-session Combined Strength and Endurance Training, Adaptations in Neuromuscular and Cardiorespiratory Performance, Body Composition, Metabolic Health and Wellbeing in Men and Women. Jyväskylän yliopisto.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Osuuskunta Vastapaino.

Fleming, John & Ledogar, Robert 2008: Resilience, an evolving concept: a Review of literature relevant to aboriginal research. Pimatisiwin 2008.

Luettavissa:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2956753/>. Luettu 03.09.2018.

Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi 2011: Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Forsman, Hannele & Lampinen, Kyösti 2008: Laatu käytännön valmennukseen-oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-kustannus oy. Lahti.

Giesbrecht, Gordon G & Gil, Valerie & Keefe, Allan A & Marrao, Claudia & Tikuisis, Peter 2005: Physical and Cognitive Performance During Long Term Cold Weather Operations. 8. Painos. Yhdysvallat, Aleksandria. Aerospace Medical Association.

Luettavissa:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16110690>. Luettu 17.9.2018.

Grunn, Emma 2018: Poliisiin kohdistuva väkivalta kasvaa ja kunnioitus näyttää saaneen kouluksen: "Sylkemistä, puremista ja suunsoittoa" – keskustele. Yleisradion julkaisu 17.5.2018.

Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10209187>. Luettu 21.8.2018.

Healy, Susan 2006: Cultural resilience, identity and the restructuring of political power in Bolivia. Paper Submitted for the 11th Biennial Conference of the International Association for the Study of Common Property; Bali, Indonesia.

Luettavissa:

https://dlc.dlib.indiana.edu/dlc/bitstream/handle/10535/1488/Healey_susan.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 3.10.2018.

Heikkilä, Tarja 2014: Tilastollinen tutkimus. 9.painos. Edita Publishing Oy.

Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina. (toim.) 2013: Gerontologia. 3. uudistettu painos. Saarijärvi: Duodecim.

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko; Sajavaara, Paula 2009: Tutki ja kirjoita. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ilmarinen, Juhani 2006: Pitkää työuraa! Työterveyslaitos. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy.

Luettavissa:

<https://docplayer.fi/2071428-Juhani-ilmarinen-pitkaa-tyouraa-ikaantymisen-ja-tyoelaman-laatu-euroopan-unionissa-tyoterveyslaitos-sosiaali-ja-terveysministerio.html>.

Luettu 10.7.2018.

Jensen, Bjarne. & Schnack, Karsten 1997: The Action Competence Approach in Environmental Education. Environmental Education Research.

Luettavissa:

<https://ensi.org/global/downloads/Publications/405/Jensen%20Action%20Competence%20Approach%20in%20Environmental%20Education.pdf>. Luettu 14.09.2018.

Helenius, Juha 2019: Poliisihallituksen tilastopalvelu. Polstat. Sähköposti 30.1.2019.

Jussila, Lauri 2015: Joukkojen joustokestävyys – Toimintakykyä ja resilienssiä edistävä kouluttaminen. Maanpuolustuskorkeakoulu. Pro Gradu.

Kahvi- ja paahtimoyhdistyksen tiedote, Elintarvikeliitto 16.4.2018.

Luettavissa:

<http://www.etl.fi/ajankohtaista/tiedotteet/kahvin-kulutus-pysynyt-vakiona-vuosikymmenet-vaaleapaahainen-edelleen-suosituinta.html>. Luettu 4.12.2018.

Kalaja, Sami 2014: Edellyttääkö urheilutaidon oppiminen 10000 tuntia harjoittelua vai sopivia geenejä?

Luettavissa:

<http://www.valmennustaito.info/taito/edellyttaako-urheilutaidon-oppiminen-10-000-tuntia-harjoittelua-vai-sopivia-geeneja/>. Luettu 25.11.2018.

Kallio, Janne 2009: Johtajan toimenpiteet joukon taistelukyvyyn ylläpitämiseksi.

Luettavissa:

<https://www.doria.fi/handle/10024/104793>. Luettu 8.7.2018.

Kananen, Jorma 2011: Kvanti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön käytännön opas. Tampereen yliopiston Paino Oy – Juvenesprint, Tampere.

Kananen, Jorma 2015: Opinnäytetyön kirjoittamisen opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai progradun alusta loppuun. Suomen Yliopistopaino Oy Juvenesprint Jyväskylä.

Kankaanpää, Jaana 2017: Suomalaiset juovat eniten kahvia maailmassa – nyt halutaan eettisesti tuotettua ja ylellistä kahvia. Maaseudun Tulevaisuus julkaisu 26.11.2017.

Luettavissa:

<https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ihmiset-kulttuuri/artikkeli-1.214826>.

Luettu 4.12.2018.

Konttinen, Jussi & Halonen, Janne & Niemi, Jorma & Lindholm Harri & Luukkonen, Ritva & Toivonen, Risto & Lusa, Sirpa 2011. Poliisien fyysisen toimintakyvyn arviointi ja kunto-testauskäytännöt - kehittämishanke Loppuraportti. Luettavissa:

<http://www.firstbeattechnologies.com/userData/firstbeat/download/Poliisien-loppuraportti.pdf>. Luettu 17.8.2018.

Korander, Timo 2004: Poliisikulttuuri. Poliisiammatin ja -tutkimuksen väline. Julkaisussa Oikeus 33, 2004: 1, 4-24.

Kreider, Richard & Wilborn, Colin & Taylor, Lem & Campbell, Bill & Almada, Anthony & Collins, Rick & Cooke, Mathew & Conrad, Earnest & Greenwood, Mike & Kalman, Douglas & Kerksick, Chad & Kleiner, Susan & Leuholtz, Brian & Lopez, Hector & Lowery, Lonnie & Mendel, Ron & Smith, Abbie & Spano, Marie; Wildman, Robert & Willoughby, Darryn & Ziegenfuss, Tim & Antonio, Jose 2010: ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. National Center for Biotechnology Information 7/2010.

Luettavissa:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2853497/>. Luettu 17.10.2018.

Kunnas, Elias 2014. Ryhmänjohtajan toimintakyky ryhmän hyökkäyksessä.

Luettavissa:

<https://www.doria.fi/handle/10024/98667>. Luettu 10.7.2018.

Lindblad, Peter 2013: Voimailijoiden ravitsemustietämys ja lisäravinteiden käyttö.

Luettavissa:

http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130108/urn_nbn_fi_uef-20130108.pdf.

Luettu 16.09.2018.

Mero Antti, Nummela Ari & Keskinen Kari 1997: Nykyaikainen Urheiluvalmennus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Metsämuuronen, Jari (toim.) 2006: Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Muttillainen, Vesa; Potila, Pauliina 2016: Poliisin toimintaympäristö – Poliisiammattikorkeakoulun katsaus 2016, Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 125.

Luettavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117042/Raportti_125_verkko.pdf. Luettu 11.10.2018.

Mänttari, Anssi. 2006: Kunto testissä - MET.it kertovat. Liikunta & Tiede 2006.

Nevala-Puranen, Nina 2001: Fyysinen toimintakyky ja sen arviointimenetelmät.

Teoksessa: Kukkonen, Ritva: Työfysioterapia: yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. 2. painos. Helsinki. Työterveyslaitos.

Pekari, Vili 2016: Tehtävä 483: Ihmisen pelastaminen vedestä – Koulutusmateriaali poliisin pintapelastustilanteisiin. Poliisiammattikorkeakoulu. Kehittämistyö.

Pihlainen, Kai & Santtila, Matti & Ohrankämmen, Olli & Ilomäki, Jouni & Rintakoski, Mauno & Tiainen, Seppo 2009: Puolustusvoimien kuntotestaaajan käsikirja. Edita Prima Oy.

Pinch, Franklin & MacIntyre, Allister & Browe, Phyllis & Okros, Alan 2004: Challenge and Change in military: Gender and Diversity Issues. Canadian Forces Leadership Institute. Canadian Defence Academy.

Luettavissa:

<https://wiisglobal.org/wp-content/uploads/2013/05/Challenge-and-Change-in-the-Military-Gender-and-Diversity-Issues2.pdf>. Luettu 5.8.2018.

Poliisihallitus 2011: Määräys työkyvyn tukeminen poliisissa. 2020/2011/3821. Sisäinen lähde.

Poliisihallitus 2014: Fyysisen työkyvyn testaus poliisihallinnossa. 2020/2013/4693. Sisäinen lähde.

Poliisihallitus 2015: Poliisin voimankäyttö- ja suojavälineet sekä voimakeinojen ja suojavälineiden käytön koulutus. POL-2015-14762. Sisäinen lähde.

Poliisihallitus 2018: Kuntoliikunta ja kilpaurheilu määräys. POL-2017-21571. Sisäinen lähde.

Poliisi (AMK) -Tutkinto (180 op) opetussuunnitelma Lukuvuodet 2018–2020, Opetustoiminnan ohjausryhmä, 2018.

Luettavissa:

https://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/poliamkwwwstructure/61107_Poliisi_amk_ops.pdf?750a574364dbd588. Luettu 14.9.2018.

Poliisin toimintakertomus 2016. (Toim.): Torvinen, Timo.

Luettavissa:

https://www.poliisi.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polii-siwwwstructure/60423_Poliisi_vuosik_2016_low.pdf. Luettu 10.11.2018.

Poliisi (AMK) Valintaperusteet 2018. Poliisiammattikorkeakoulun hallitus 31.10.2018.

Luettavissa:

https://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/poliamkwwwstructure/43589_AMK_valintaperusteet.pdf?d1552b31264ad688.

Luettu 29.11.2018.

Puolimatka, Johanna 2018: Resilienssin kehittäminen tietoisuustaitojen avulla työkyvyn ylläpitämisen näkökulmasta. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Luettavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/144187/Johanna_Puolimatka.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 12.9.2018.

Puolustusvoimat 2017: Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kuntotilastot.

Luettavissa:

https://puolustusvoimat.fi/documents/2035479/2042680/PEVIESTOS_Varusmiesten-kuntotilastot-2017/92dde169-a1d2-4989-a6c6-77c5b817083d. Luettu 24.01.2019.

Rantaeskola, Satu (toim.) 2014: Poliisilaki - kommentaari. Tampere. Poliisiammattikorkeakoulu.

Rauma, Maija 2009: Poliisien fyysisen suorituskyvyn mittaamisen testit - systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Kuopion yliopisto. Biolääketieteen laitos. Pro-Gradu.

Luettavissa:

<https://docplayer.fi/18157473-Poliisien-fyysisen-suorituskyvyn-mittaamisen-testit-systemaattinen-kirjallisuuskatsaus.html>. Luettu 24.09.2018.

Richardson, Glenn E 2002: The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology 15.4.2002. Sisäinen lähde.

Luettavissa:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.10020>. Luettu 3.10.2018.

Rietjens GJ, Kuipers H, Adam JJ, Saris WH, van Breda E, van Hamont D, Keizer HA 2004: Physiological, biochemical and psychological markers of strenuous training-induced fatigue.

Luettavissa:

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2004-817914>.

Luettu 13.09.2018.

Riikola, Salla 2011: Fyysinen suorituskyky, psyykkiset, fysiologiset ja vilustumisoireet ennen ja jälkeen kahdeksan vuorokautta kestävästä sissiharjoituksesta. Maanpuolustuskorkeakoulu. Maasotalinja. Pro-Gradu.

Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2011: Tutkimuksen voimasanat. WSOYpro Oy.

Salo-Gunst, Leena & Vilkkö-Riihelä, Anneli 2000: Psykologian opas. 9. painos. WSOY.

Siekinen, Mervi & Salanterä, Sanna & Rankinen, Sirkku & Pyrhönen, Seppo & Leino-Kilpi, Helena. 2008: Internet Knowledge Expectations by Radiotherapy Patients. Turun yliopisto. Tieteellinen artikkeli. Sisäinen lähde.

Luettavissa: https://journals.lww.com/cancernursingonline/Abstract/2008/11000/Internet_Knowledge_Expectations_by_Radiotherapy.15.aspx. Luettu 23.9.2018.

Sisäasiainministeriö 2009 a: Poliisi 2020 Poliisin pitkän aikavälin henkilöstötarpeiden suunnitelma.

Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79751/sm_052009.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 10.02.2019.

Sisäasiainministeriö 2009 b: Poliisi 2020 Poliisin pitkän aikavälin henkilöstötarpeiden suunnitelma, päivitys 2011.

Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79691/sm_162011.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 24.01.2019.

Smolander, Juhani & Louhevaara, Veikko 1984: Policemen's physical fitness in relation to the frequency of leisure time physical exercise. International Archives of Occupational and Environmental Health.

Soininen, Hilka 1995: The feasibility of worksite fitness programs and their effects on the health, physical capacity and work ability of aging police officers. Kuopion yliopisto. Lääketiede. Tohtorin väitöskirja.

Sotilasjohtaja 2 1990: Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Tikkanen, Heikki 2004: Urheilu ja infektio. Teoksessa: Mero Antti; Nummela Ari; Keskinen Kari; Häkkinen Kari 2004: Urheiluvalmennus. Jyväskylä Gummerus Kirjapaino.

Toiskallio, Jarmo & Mäkinen, Juha 2009: Sotilaspedagogiikka: Sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä. Julkaisusarja 1 n:o 3 2009. Helsinki.

Luettavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74178/toiskallio-makinen-sotilaspedagogiikka.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 3.10.2018.

Toiskallio, Jarmo 1998: Toimintakyky sotilaspedagogiikassa. Julkaisusarja 2 n:o 4 1998. Vaasa, Ykkös- Offset Oy.

Tutkintosääntö Poliisiammattikorkeakoulu 2016.

Luettavissa: https://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwwwstructure/23905_Tutkintosaaento.pdf?b28bcac4a32cd388. Luettu 2.11.2018.

Valli, Raine: Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. PS-Kustannus Kokkola 2015.

Virkkala, Joni 2018: Poliisiopiskelijoiden fyysisen kestävyyskunnan kehitys. Poliisiammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Luettavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141781/ON_Virkkala.pdf?sequence=1.

Luettu 05.09.2018.

Vuorensyrjä, Matti & Fagerlund, Monica: Poliisiammattikorkeakoulun raportteja. Poliisibaronometri, Kansalaisten arviot poliisin toiminnasta ja Suomen sisäisen turvallisuuden tilasta, 2018. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150940/Polamk_raportteja_130_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Luettu 5.7.2018.

11 LIITTEET

Liite 1. Webropol kyselylomake sekä yhteystietokortti s. 1-6.

**Opinnäytetyö kysely
Riski & Venäläinen**

Sukupuolesi *

Mies
 Nainen

Tallenna ja jatka myöhemmin

Ikäsi *

20-30 vuotta
 30-40 vuotta
 40-50 vuotta
 Yli 50 vuotta

Tallenna ja jatka myöhemmin

Montako tuntia harrastat liikuntaa viikon aikana? *

1-3 h
 3-5 h
 6-9 h
 9-12 h
 Yli 12h
 En ollenkaan

Tallenna ja jatka myöhemmin

Käytätkö suorituskykyä parantavia lisäravinteita / -aineita? (Tehonlisäajät, kofeiini, kreatiini yms.) *

Kyllä
 En

Tallenna ja jatka myöhemmin

Sisältääkö tuotteet alla olevia aineita? (valitse yksi tai useampi)

Kreatiini
 Beta-alaniini
 Kofeiini
 Sitruulinimalaatti
 muu, mikä?

Tallenna ja jatka myöhemmin

Seuraava →

Opinnäytetyö kysely Riski & Venäläinen

Oletko kohdannut työssäsi tilanteita jotka ovat vaatineet päivittäistoimintaa enemmän fyysistä toimintakykyä? *

- Kyllä
- En

Tallenna ja jatka myöhemmin

Miten olet ollut mielestäsi valmistautunut tilanteeseen, joka on vaatinut normaalia enemmän fyysistä toimintakykyä? *

- Erittäin hyvin
- Hyvin
- En osaa sanoa
- Tyydyttävästi
- Huonosti

Tallenna ja jatka myöhemmin

Oletko koskaan arvioinut haastavassa tilanteessa, ettei fyysinen toimintakykyisi ole riittävä tilanteen hoitamiseksi? *

- Kyllä
- En osaa sanoa
- En

Tallenna ja jatka myöhemmin

Oletko koskaan jättänyt toimimatta fyysisesti haastavassa tilanteessa koska:
(Valitse yksi tai useampi)

- Minulla on ollut toimintakykyä rajoittava vamma
- Minulla on ollut toimintakykyä rajoittava sairaus
- Minua pelotti
- Osaamiseni ei ollut mielestäni riittävää tilanteeseen nähden
- Ei mikään ylläolevista, muu
- En ole jättänyt toimimatta

Tallenna ja jatka myöhemmin

← Edellinen Seuraava →

Opinnäytetyö kysely Riski & Venäläinen

Onko poliisikoulutuksesta ollut hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa, jonka olet kohdannut? *

- Erittäin paljon
- Paljon
- En osaa sanoa
- Vähän
- Ei ollenkaan

Tallenna ja jatka myöhemmin

Millaisesta koulutuksesta on mielestäsi hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa?
(Valitse yksi tai useampi)

- Liikuntakoulutus
- Fyysinen voimankäyttö
- Välineellinen voimankäyttö
- Taktiikka
- Muu koulutus, mikä

Tallenna ja jatka myöhemmin

Onko jostain saamastasi täydennyskoulutuksesta ollut hyötyä kohdatessasi fyysisesti haastavan tilanteen? *

- Kyllä
- Ei
- En ole saanut täydennyskoulutusta

Tallenna ja jatka myöhemmin

Mistä täydennyskoulutuksesta sinulle on ollut hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa?

Tallenna ja jatka myöhemmin

← Edellinen Seuraava →

Opinnäytetyö kysely Riski & Venäläinen

Onko jostain harrastuksestasi ollut hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa? *

- Kyllä
- En osaa sanoa
- Ei

Tallenna ja jatka myöhemmin

Kerro mistä harrastuksesta on ollut hyötyä fyysisesti haastavassa tilanteessa.

Tallenna ja jatka myöhemmin

Millaisesta harrastuksesta olisi mielestäsi hyötyä fyysisesti haastavissa tilanteissa?
(Valitse yksi tai useampi) *

- Kamppailulajit
- Kestävyyssurheilu
- Voimaharjoittelu
- Joukkueurheilu
- Vesiurheilu
- Ampumaurheilu
- Reserviläistoiminta
- Muu, mikä?

Tallenna ja jatka myöhemmin

← Edellinen Seuraava →

Opinnäytetyö kysely Riski & Venäläinen

Onko sinulle aiheutunut vammoja fyysisesti vaativan työtilanteen seurauksena? *

- Kyllä
- Ei

Tallenna ja jatka myöhemmin

Olisiko vamma voitu estää tai lieventää fyysisellä valmistautumisella

- Kyllä
- kyllä, vähintäänkin lieventää
- En osaa sanoa
- Ei

Tallenna ja jatka myöhemmin

Onko työnantajasi tukenut fyysisen toimintakykyä ylläpitämistä?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- Ei

Tallenna ja jatka myöhemmin

← Edellinen Lähetä

Kiitämme kyselyyn vastaamisesta ja opinnäytetyömme edistämisestä!

Joel Riski & Samuel Venäläinen

Halutessasi osallistua lahjakortin arvontaan (50e) täytä kyselyn jälkeen avautuvaan kenttään sähköpostiosoitteesi ja nimesi. Voittajaa informoidaan sähköpostitse.
Kysely on anonyymi, eivätkä muut vastaajat näe vastauksiasi.

Alla linkki, jos automaattinen ohjautuminen ei toimi.
<https://link.webpolsurveys.com/S/4F15029D05090547>

Yhteystietokortti arvontaan

1. Lisää yhteystietosi allaoleviin kenttiin arvontaa varten.

Etunimi	<input type="text"/>
Sukunimi	<input type="text"/>
Sähköposti	<input type="text"/>

Lähetä