

KUMULATIIVISEN STRESSIN VAIKUTUKSET POLIISITYÖN TEKEMISEEN JA HENKILÖKOHTAISIIIN SUHTEISIIN

Oskari Aaltonen

11/2019

Tekijä Oskari Aaltonen	Tutkinto Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi Kumulatiivisen stressin vaikutukset poliisityön tekemiseen ja henkilökohtaisiin suhteisiin	Julkisuusaste Julkinen
Ohjaajat Jasmin Kaunisto Jari Hyyti	Opinnäytetyön muoto Kvalitatiivinen tutkimus
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö teoriaosuus tarkastelee yleisesti stressiä, miten se muodostuu ja kehittyy, sekä millä tavoin se vaikuttaa ihmiseen. Tämän jälkeen työssä käsitellään kumulatiivista stressiä, sen erityispiirteitä poliisin ammatissa ja sen aiheuttamia haitta- ja muita vaikutuksia. Tutkimuksessa selvitettiin myös stressin vaikutuksia työntekijän vapaa-aikaan, sekä sosiaalisiin suhteisiin.</p> <p>Tutkimustuloksia haettiin vertailemalla suoritettujen haastattelujen vastauksia aiempiin tutkimuksiin ja julkaisuihin. Haastatteluissa käytettävänä menetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua ja haastattelumuotona sähköpostikyselyä. Tutkimuksessa haastateltiin kolmea samalla poliisilaitoksella työskentelevää rikostutkijaa, jonka avulla pyrittiin selvittämään, miten he kokevat stressiä ja millä tavoin se vaikuttaa heidän työstä suoriutumiseensa, sekä vapaa-ajan suhteisiin.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan kumulatiivinen stressi voi laukaista vakaviakin sairauksia, jonka kautta se vaikuttaa poliisin työstä suoriutumiseen suuresti. Siitä kärsivän työntekijän keskittymiskyky ja työmotivaatio voivat laskea rajusti aiemmasta. Kumulatiivisen stressin vaikutukset saattavat yltyä myös vapaa-ajalle ja haitata henkilökohtaisia ja muita sosiaalisia suhteita merkittävästi. Johtopäätös- ja pohdintaosiossa tutkija vertailee kerättyjä tuloksia aiempaan tutkimustietoon.</p>	
Sivumäärä 32	Tarkastuskuukausi ja -vuosi Joulukuu 2019
<p>Avainsanat</p> <p>Stressi, kumulatiivinen stressi, työstressi, parisuhde, poliisityö, työuupumus.</p>	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 STRESSI	4
2.1 Mitä stressi on?	4
2.2 Purkamaton stressi altistaa sairauksille	5
2.3 Stressi poliisitoiminnassa	8
2.4 Kumulatiivinen stressi	10
2.5 Burn out eli uupuminen työelämässä	13
2.6 Poliisityön stressin vaikutukset henkilökohtaisiin suhteisiin	15
3 TUTKIMUSASETELMA	17
3.1 Tutkimuskysymys	17
3.2 Aiheen rajaaminen	17
3.3 Tutkimusmenetelmä	17
3.4 Haastattelut	18
3.5 Aineiston hankinta ja analyysi	19
4 TUTKIMUSTULOKSET	20
4.1 Tiedostaako työntekijä työstä aiheutuvan stressin ja sen vaikutukset?	20
4.2 Mitkä asiat ovat toimineet stressin aiheuttajana?	20
4.3 Millä tavoin kumulatiivinen stressi on vaikuttanut työstä suoriutumiseen?	22
4.4 Isot muutokset työnkuvassa stressin takia	23
4.5 Ulottuuko työstä johtuvan stressin vaikutukset työntekijän henkilökohtaisiin suhteisiin?	23
4.6 Miten stressiä voi hallita tai jopa ennaltaehkäistä?	24
4.7 Tulisiko poliisiorganisaation tehdä muutoksia stressin aiheuttajiin työssä?	25
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	27
5.1 Tulosten luotettavuus	30
5.4 Jatkotutkimukset	30
LÄHTEET	31

1 JOHDANTO

”Työuupumuksen ankaruus yllättää monet – ensin on stressi, sitten uupumus, lopulta masennus” Talouselämän vuoden 2019 artikkelissa pohditaan työperäisen stressin aiheuttaman uupumuksen vakavuutta ja yleistyvyyttä:

”Työstä selviytymisen tunteen tilalle tuli kyvyttömyys nauttia oman työn tuloksista, mielialan armoton lasku, kateus työn iloa pursuvia kollegoita kohtaan ja kalvava syyllisyys siitä, ettei hallitse arvostettua työtään, jolle löytyisi kymmeniä ottajia hetkessä.” kertoo Helsingin yliopiston tutkija Hanna Wass. (Hanna Artman, Työuupumuksen ankaruus yllättää monet – ensin on stressi, sitten uupumus, lopulta masennus, 13.1.2019.)

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston mukaan työstressi on selkäkipujen jälkeen toiseksi yleisin työterveysongelma Euroopassa ja se on syynä noin puoleen työntekijöiden poissaoloista EU:n alueella.

Työstä aiheutuva stressi on puhuttanut jo pitkään työyhteisöissä ympäri valtakuntaa ja sen vaikutuksia työhyvinvointiin on tutkittu jo kauan. Aihe on edelleen ajankohtainen ja sen haittavaikutusten laajuudesta tiedetään yhä enemmän. Nykytyössä stressiä aiheuttavia tekijöitä ovat muun muassa suuret työmäärät, sekä korkeat odotukset niin esimiehen suunnalta, kuin asiakkaankin. Stressin kasautuessa se kuormittaa ihmistä suurissa määrin ja sen oireet haittaavat työntekoa ja uhkaavat jopa ihmisen terveyttä.

Poliisin ammatissa on paljon erilaisia stressitekijöitä, mutta siitä puhuttaessa mielletään yleensä kenttäpoliisin kohtaamat nopeat ja stressaavat tilanteet, joissa virkamies pelkää oman tai muiden turvallisuuden puolesta. Rikospoliisin puolella erityistehtävissä olevien tutkijoiden työhyvinvointi on saanut ehkä suurimman huomion. On ymmärrettävää, että esimerkiksi lapsiin kohdistuvien rikosten tutkija kohtaa työssään häiritsevää materiaalia, jonka vuoksi hänen työssäjaksamistaan tulee arvioida erityisellä tarkkuudella. Stressiä koetaan myös muualla rikospoliisissa ja tästä syystä tutkimuksen aihe on valikoitu koskemaan päivittäisen tutkinnan puolella koettua kumulatiivista stressiä. Poliisin työssäjaksaminen on viime vuosina saanut enemmän näkyvyyttä mediassa kuin aiemmin.

Kestääkö poliisin pää stressiä ja kovaa työtahtia? Aiheesta väitellyt rikoskomisario: "Huolestuttaa, mihin ollaan menossa jaksamisen suhteen"

Artikkelissa haastateltu Juha Järvelin on tehnyt poliisissa mielenterveystyötä ja tutkinut poliisin työssäjaksamista. Järvelin on huolissaan poliisiorganisaatiossa tapahtuvista rakenteellisista muutoksista, joissa resursseja vähennetään samalla, kun työtaakka pysyy samana tai jopa kasvaa.

Olen työssäni huomannut, että esimerkiksi somejulkisuus ja koventunut työtahti ovat lisänneet poliisien stressiä, toteaa rikoskomisario Juha Järvelin. (Mikael Mattila, Kestääkö poliisin pää stressiä ja kovaa työtahtia? 22.07.2019.)

Poliisin työ on asiakaspalvelua ja poliisimiehen kokiessa kasautuvaa, kumulatiivista stressiä, voivat sen vaikutukset peilautua työstä suoriutumiseen, joka ei tietenkään ole myöskään kansalaisen etu. Ongelma näyttäytyy laajemmin myös koko organisaatiossa, sillä poliisin tavoitteet eivät täyty, mikäli yksittäiset poliisimiehet eivät kykene suoriutumaan tehtävistään tarkoitetulla tavalla. Tutkimuksen tarkoitus on stressitekijöiden ja stressin vaikutuksen lisäksi selvittää, miten tulevaisuudessa poliisimiehet kykenevät hallitsemaan stressiä paremmin ja täten suoriutumaan työstään parhaalla mahdollisella tavalla.

2 STRESSI

2.1 Mitä stressi on?

Stressi on ihmisten tapa reagoida mihin tahansa haasteeseen tai ärsykkeeseen. Stressi on tarpeellista ja jopa tärkeää, sillä se saa ihmisen muuttamaan ajatukset teoiksi. (Kirsta 1999, 10.) Stressi on käsite, joka kuvaa ulkopuolisten stressitekijöiden suhdetta ihmisen persoonallisuustekijöihin, joita voivat olla esimerkiksi kyvyt, taidot ja tavoitteet. (Saari 2000, 274.)

Stressireaktion synty liittyy ihmisen autonomiseen hermostoon, joka pitää sisällään sympaattisen- ja parasympaattisen hermoston. Kun kohtaamme haastava tilanne aiheuttaa stressireaktion, tapahtuu kehossamme fysiologisia muutoksia. Stressireaktio vilkastuttaa ihmisen sympaattisen hermoston, joka kasvattaa sydämen lyöntitiheyttä ja iskutilavuutta, sekä vilkastuttaa sydämen ja lihasten verenkiertoa. Näitä vaikutuksia kutsutaan taistele tai pakene-reaktioksi (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2014, 168.)

Ihmiset kohtaavat haasteita ja uusia tilanteita jatkuvasti niin kotona, töissä ja vapaa-aikanakin, jolloin kehomme ja aivomme pitää sopeutua uusiin tilanteisiin. Kun ihminen kohtaa haasteen tai ärsykkeen, stressi toimii kehomme omana hälytysreaktiona. Riippumatta siitä, mistä syystä koemme stressiä, on sen toimintamekanismi aina samanlainen. Reaktiomme haasteisiin on stressin avulla nopeaa ja tehokasta. Tämä kehossamme tapahtuva ketjureaktio saa aikaan välittömän voiman ja energian latauksen. Stressi on yksilöllistä ja jokainen kokee sitä eri tavoin. Tilanne, joka ei millään tavoin häiritse toista, voi olla toiselle hyvinkin stressaava kokemus. Myös liian vähäinen ärsykkeiden määrä voi olla stressiä aiheuttava seikka (Kirsta 1999, 19.)

Stressin syntyessä kehossa tapahtuvia muutoksia pystytään mittaamaan. Kun henkilö kokee ärsykkeen, joka laukaisee stressireaktion, kehossa tapahtuva fysiologisten muutosten ketju vaikuttaa henkilön tarkkaavaisuuteen, yleiseen vireystilaan ja emotionaaliseen tilaan. Tätä kehon vahvaa tapaa reagoida haasteisiin on tutkittu fyysisen sairastumisen riskitekijänä (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2014, 169). Eli stressillä on ihmisiin myös tärkeitä ja positiivisia vaikutuksia, vaikka usein puhutaankin vain sen haittavaikutuksista. Stressi muuttuukin haitalliseksi vain silloin, kun emme osaa suhtautua siihen oikein. Stressin hallintaan on monia hyviä keinoja (Kirsta 1999, 19).

Niin sanotusta negatiivisesta stressistä on kyse silloin, kun ihminen kokee, ettei hän kykene vaikuttamaan asioihin. Negatiivista stressiä liitetään myös siihen, ettei ihminen pysty hallitsemaan kohtaamiaan tilanteita, taikka selviytymään niistä omilla taidoillaan. Negatiivisen stressin kokemiseen liittyy usein kokeman epämieluisuus ja ahdistuneisuus. Stressin oireet voidaan jakaa kolmeen ryhmään: fysiologiset, psykologiset ja sosiaaliset oireet (Ellonen ja Nurmi 1997, 212-213.)

Positiivisesta stressistä käytetään nimitystä eustressi. Kun negatiivisen stressin tunnetilana on ahdistuneisuus, niin eustressin yhteydessä ihminen kokee jännitystä suoritusten edellä. Nämä tunteet vaikuttavat eri tavoin ihmisen hormonierityksiin. Negatiivisen stressin pitkäaikaiset vaikutukset ovat riskitekijöitä terveydelle, sillä ne kuluttavat ihmisen fyysisiä voimavaroja. Täytyy kuitenkin muistaa, että negatiivisenkin stressikokemuksen voi kääntää positiiviseksi (Ellonen ja Nurmi 1997, 213.)

2.2 Purkamaton stressi altistaa sairauksille

Kuten aiemmin on todettu, vaikka stressi onkin psyykinen kokemus, monet sen vaikutuksista ovat fyysisiä. Stressi aktivoi sympaattista hermostoa ja valmistaa elimistöä sopeutumaan tilanteeseen fyysisellä reaktiolla. Tämä stressaantuneen henkilön jatkuva hälytystilassa oleminen johtaa monenlaisiin ruumiillisiin oireisiin pitkittyessään. Tyypillisiä oireita ovat päänsärky, niska-hartiaseudun jännitys, huimaus, kohonnut verenpaine, sydämentykytykset, pahoinvointi, vatsavaivat, flunssakierre ja selkävaivat (Koskinen, Stressi, 3.10.2014.)

Negatiivisella stressillä, jota usein patoamme sisällemme sitä tunnistamatta, voi olla vakavia sivuvaikutuksia joista yksi on psykosomaattinen sairaus. Psykosomaattisesta sairaudesta puhutaan silloin, kun mieli (psykye) aiheuttaa muutoksia kehossa (soma). Tutkimusten perusteella uskotaan esimerkiksi, että sairauksiin kuten ekseemaan, psoriasikseen, mahahaavaan, korkeaan verenpaineeseen ja moniin erilaisiin sydänsairauksiin vaikuttavat erittäin vahvasti psykosomaattiset ongelmat, kuten stressi ja ahdistus. (Askel Terveuteen, Psykosomaattinen sairaus: tunteet ja keho, 1.11.2018.)

Taiwanilaisiin poliisimiehiin kohdistetussa tutkimuksessa haluttiin selvittää psykosomaattisten oireiden yhteyttä työperäiseen stressiin. Tutkimukseen valittiin

satunnaisesti 698 poliisimiestä, joista 73.4% eli 512 osallistuivat. Useiden tutkimuksessa suoritettujen analyysien perusteella selvisi, että poliisimiehet, jotka kokivat korkeaa työstressiä tunnistivat itsessään myös vakavampia psykosomaattisia oireita kuin ne, joiden kokema työstressi oli alhaisempaa. Tutkimuksen tuloksissa nousi esille myös se, että sosiaalisen tuen kokeminen vähensi psykosomaattisten oireiden ja työstressin välistä yhteyttä. (The Kaohsiung Journal of Medical Sciences 2011: Association between psychosomatic symptoms and work stress among Taiwan police officers 144-149.)

Ihmiset voidaan karkeasti jaotella kolmeen eri ryhmään, riippuen siitä miten he reagoivat stressiin. Osa reagoi stressiin pääasiassa psyykkisesti eli oireina voivat olla muun muassa unihäiriöt, väsymys ja heikentyneet elintavat. Tällaisten henkilöiden on yleensä helppo tunnistaa stressi ja ymmärtää sen aiheuttamien oireiden yhteys ylikuormitukseen. Toisilla stressin oireet näkyvät puolestaan ruumiillisina, esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinten kipuina. Usein stressin oireita ei osata yhdistää sen aiheuttajiin, vaan hoitoa haetaan vain fyysisiin oireisiin. Kolmannessa ryhmässä ihmiset eivät reagoi stressiin mitenkään erityisesti. Heidän suorituskykynsä voi kärsiä, mutta psyykkisiä tai fyysisiä terveysongelmia ei heille siitä aiheudu (Koskinen 2014: Stressi, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 3.10.2014.)

Mielenterveyden häiriö on yleisnimitys erilaisille psykiatrisille häiriöille. Ne ovat oireyhtymiä, jotka aiheuttavat merkittäviä psyykkisiä oireita, joihin liittyy psyykkistä kärsimystä tai haittaa. Mielenterveyden häiriöt luokitellaan niiden oireiden ja vaikeusasteen mukaan. Häiriöistä vakavimmat voivat aiheuttaa subjektiivista kärsimystä sekä toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä. Vaikeastakin mielenterveyden häiriöstä kärsivä voi kuitenkin elää tyydyttävää elämää hyvän hoidon avulla. Mielenterveyden häiriöissä on usein kyse useiden tekijöiden summasta, mutta usein sen laukaisevana tekijänä voi toimia juurikin stressi. Kun stressi kumuloituu, eikä sitä hoideta, voi se olla viimeinen tarvittava tekijä mielenterveyden häiriön puhkeamiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Mielenterveyshäiriöt, 5.9.2019.)

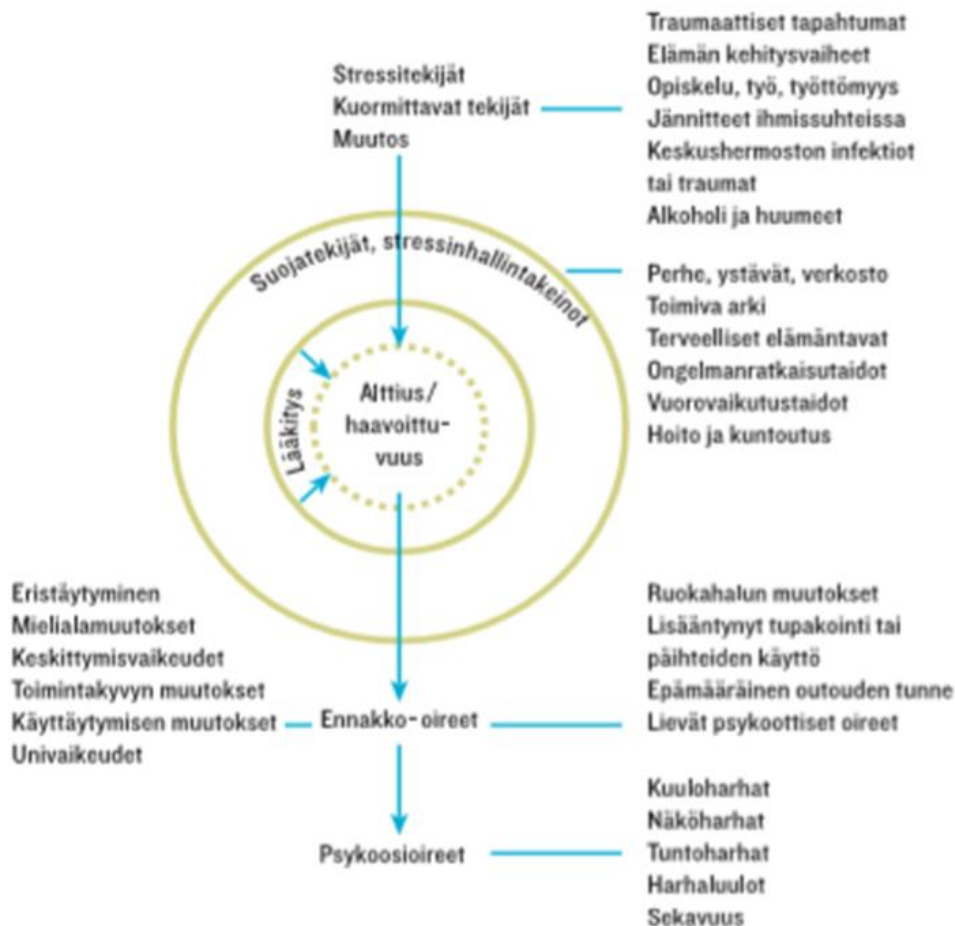
Miksi toiset altistuvat stressille muita herkemmin ja kärsivät sen haittavaikutuksista muita enemmän? Haavoittuvuus-stressi-malli on 1970-luvulla kehitetty teoria, jonka tarkoituksena oli ymmärtää skitsofreniaa ja sille altistavia tekijöitä. Tässä mallissa stressistä puhuttaessa on kyse negatiivisesta, eikä positiivisesta (eustressi) stressistä. Mallia käytetään suomessa psykoedukaation osana muun muassa psykoosipotilaiden hoidossa. Malli auttaa myös

ymmärtämään, mitkä tekijät altistavat ihmisiä herkemmin stressille (Kuntoutusportti, Stressi-haavoittuvuusteoria kuntoutuksen käytössä, luettu: 15.9.2019.)

Psyykkisellä haavoittuvuudella tarkoitetaan henkilön alttiutta reagoida stressiin tietynlaisilla psyykkisillä oireilla. Haavoittuvuuteen vaikuttavat luonteenpiirteiden lisäksi esimerkiksi aivojen varhaiset rakenteelliset muutokset. Tällainen haavoittuvuus voi olla myös perittyä ja sitä voi lisätä muun muassa päihteidenkäyttö (Mielenterveystalo, Haavoittuvuus-stressi-malli, luettu: 15.9.2019.)

Psyykkisen haavoittuvuuden vastakohtana mallissa on henkilökohtaiset ja ympäristön suojatekijät. Nämä tekijät suojaavat haavoittuvuudelta. Esimerkkeinä henkilökohtaisista suojatekijöistä ovat hyvät ongelmanratkaisutaidot ja kyky suoriutua arkipäivään liittyvistä tehtävistä. Ympäristötekijöitä ovat muun muassa perheen ja ystävien tuki, sekä ihmisen merkitykselliseksi kokeva tekeminen (Mielenterveystalo, Haavoittuvuus-stressi-malli, luettu: 15.9.2019.)

Kun mallia käytettäessä hoidoissa keskitytään suojatekijöihin ja stressinhallintakeinoihin. Näiden suojatekijöiden tulisi käytännössä olla suurempia, kuin perinnöllinen tai henkilökohtaisista ominaisuuksista johtuva haavoittuvuus. Jos nämä kaksi tekijää eivät ole oikeassa suhteessa keskenään, on sairastumisen riski suuri.



Kuvio 1. Kaavio haavoittuvuus-stressi-mallista: Iso ympyrä kuvaa potilasta ja pienempi hänen sisäistä alttiuttaan (kehittänyt erikoislääkäri Ari Kauppila, Oulun yliopistollisen sairaalan psykiatrian klinikka).

2.3 Stressi poliisitoiminnassa

Stressi esiintyy vahvasti työelämässä ja sitä aiheuttavia ympäristötekijöitä voivat olla muun muassa työtilanteen epävarmuus, kiireinen työtahti, yksittäinen työympäristö, tiedottomuus työn tuloksista, liian suuret tai liian pienet vaatimukset, ammatillisten kehittymismahdollisuuksien puute, organisaatiomuutokset, tai puutteet tiedonsaannista. (Hammarlund 2001, 176-177.) Toisaalta harva ulkopuolinen stressitekijä saa itsenäisesti stressiä aikaan. Stressin synty vaatii aina ulkopuolisen stressitekijän suhteuttamisen henkilön omiin sisäisiin tekijöihin. Esimerkiksi jos työntekijällä on niin paljon töitä tehtävänä, ettei hän ehdi niitä tehdä, aiheuttaa tämä stressiä sellaiselle henkilölle, joka haluaa saada kaiken työnsä tehdyksi ja pitää niin sanottua puhdasta pöytää. Sellaiselle henkilölle ei aiheudu samasta työmäärästä stressiä, joka asennoituu siihen sellaisella asenteella, että töitä kuuluu tehdä niin paljon kuin ehtii ja sen jälkeen jättää loput työt tekemättä (Saari 2000, 274.)

Poliisin ammatti on työtä, joka sisältää erityisiä stressitekijöitä, jotka osaltaan voivat altistaa työntekijän helpommin stressin haittavaikutuksille. Poliisityön erityisluonteeseen kuuluu myös tilanteita, joissa työntekijä kohtaa väkivaltatilanteita ja kuolemantapauksia, joita voidaan pitää erityisen stressaavina. Tämän vuoksi poliisiammatissa on tärkeää ymmärtää stressireaktioiden syntyä, tiedostaa stressin läsnäolo ja omata kyky hallita sitä. Kun poliisimies ymmärtää vakavien ja yllättävien tilanteiden aiheuttamia reaktioita ja niiden vaikutuksia, hän pystyy suoriutumaan vakavista tehtävistä, kuten väkivaltatehtävistä paremmin (Ellonen, Nurmi 1997, 208.)

Poliisin ammatissa on tekijöitä, jotka luovat edellytyksiä suuremmalle stressinsietokyvylle, kuin monissa muissa ammateissa. Poliisin ammattiin hakeutuvat omaavat yleensä hyvän stressinsietokyvyn ja selviytyvät normaalia paremmin vaikeista tilanteista. Myös poliisin koulutuksen hakuprosessissa kiinnitetään huomiota sellaisiin tekijöihin, jotka ennustavat hakijoissa hyvää stressinsietokykyä. Kykyä käsitellä stressiä valmennetaan myös poliisin koulutuksessa, eri osa-alueilla (Saari 2000, 277-278.)

Poliisityötä tehdessä kohdataan tilanteita, jotka sisältävät ristipaineita. Poliisin pitäisi usein pystyä olemaan monen alan ammattilainen haastavia työtehtäviä hoidettaessa. Poliisilta odotetaan myös tietynlaisia luonteenpiirteitä, jotka aiheuttavat ristipaineita, koska nämä ovat usein vastakohtia toisilleen. Poliisin tulisi olla jämäkkä ja empaattinen, kärsivällinen ja itsepäinen, suvaitseva mutta epäluuloinen, sekä itsenäinen ja ryhmähenkinen. Erityisesti poliisiuran alussa voidaan kokea paljon osaamattomuudesta ja riittämättömyyden tunteesta aiheutuvia paineita (Ellonen, Nurmi 1997, 213.)

Kun puhutaan stressistä poliisityössä, tulee monilla ensimmäisenä mieleen poliisin kentällä kohtaamien äkillisten ja jopa vaarallisten tehtävien aiheuttamat stressireaktiot. Poliisin työssä koetaan stressiä kuitenkin monin eri tavoin. Esimerkiksi rikostutkinnassa stressinaiheuttajia voivat suuren työmäärän eli juttupaineen lisäksi olla muun muassa väkivaltaisten rikosten tutkiminen. Kun kenttäpoliisi poistuu mahdollisesti traumatisoivalta tehtävältä, järjestetään näissä tapauksissa usein purkutilaisuus, jossa tapahtumia käydään lävitse. Tutkinnan puolella samanlaiseen tapahtumaan pitää paneutua usein syvällisemmin, jonka vuoksi häiritsevät ajatukset voivat seurata vapaa-ajalle ja tätä kautta häiritä tutkijan yksityiselämää.

Poliisin henkilöstöbarometrissä selvitettiin, millä tavoin ja kuinka paljon poliisin henkilöstössä koetaan stressiä. Stressiä, jonka takia ihminen tuntee itsensä levottomaksi, ahdistuneeksi, jännittyneeksi tai hermostuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa mieltä, kokee erittäin paljon 3%, melko paljon 13%, jonkin verran 33%, vain vähän 36% ja ei lainkaan 15% henkilöstöstä. Suurimmiksi stressitekijöiksi barometrissä nousivat organisaatiomuutokset (48% vastaajista kokee erittäin paljon tai melko paljon), byrokratia ja paperisota (44% vastaajista kokee erittäin paljon tai melko paljon), ylimääräiset hallinnolliset käytännöt (43% vastaajista kokee erittäin paljon tai melko paljon), jatkuva kiire ja tekemättömien töiden paine (41% vastaajista kokee erittäin paljon tai melko paljon), ajoittaiset työruuhkat (39% vastaajista kokee erittäin paljon tai melko paljon) ja esimiesten osaamaton johtamistapa, sekä ehtimättömyys tehdä töitä niin hyvin kuin työntekijä haluaisi (33% vastaajista kokee erittäin paljon tai melko paljon). (Poliisihallinto, henkilöstöbarometri 2015.)

2.4 Kumulatiivinen stressi

Kumulatiivisella stressillä tarkoitetaan pidemmällä aikavälillä syntyvää kasautuvaa stressiä. Kumulatiivinen stressi on usein pitkäkestoista. Henkilön kokemasta stressistä saattaa muodostua kumulatiivista, sen jatkuvuuden, toistuvuuden tai purkamattomuuden takia. Stressin kumulatiivisuus syntyy, kun uusi stressitilanne seuraa, ennen kuin edellisestä on toivuttu (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2014, 170.)

Ihminen kestää stressiä, jonka pituus on yhtäjaksoisesti jopa viikkoja, kun tietää sen päätepisteen, jonka jälkeen saa levätä ja purkaa stressiään. Ongelmallista on juurikin kumulatiivinen stressi, jonka päätepistettä ei näy, vaan erilaiset tekijät lisäävät stressiä jatkuvasti. Tällainen kasautuva stressi johtaa lopulta ihmisen loppuun palamiseen, eli burn outiin, mikäli stressin jatkuvuutta ei saada purettua (Saari 2000, 276.)

Ammateissa on aina eroja, jonka vuoksi työntekijä voi altistua työstä johtuvalle kumulatiiviselle stressille monin eri tavoin, riippuen työympäristöstä. Altistumiseen vaikuttavia tekijöitä voivat työnkuvan lisäksi olla yksittäinen äkillinen tapahtuma tai matalammasta, työhön liittyvästä psykososiaalisesta kuormituksesta (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2014, 170.)

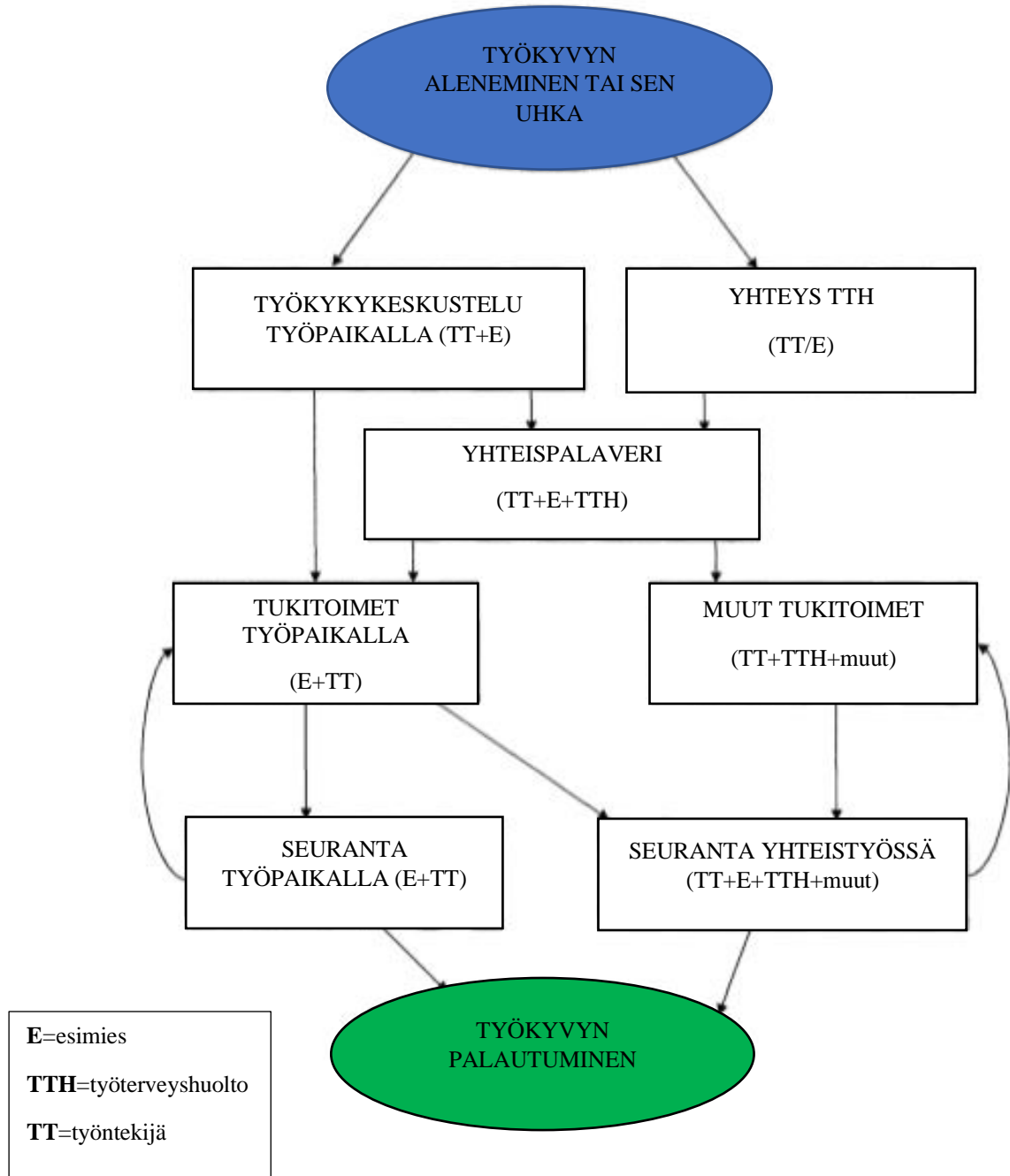
Stressinaiheet päivittäisessä poliisitoiminnassa voivat olla vuorotyö, työmäärän suuruus, miehistöpula, työvälineiden puuttuminen ja toimimattomuus, sekä esimiestoiminta. Organisaation toiminta ja johtamiseen liittyvät ongelmat ovat jopa tavallisempia stressinaiheita kuin ne, jotka johtuvat työtoiminnoista (Ellonen, Nurmi 1997, 208.)

Työhön liittyvän stressin vähentämiseksi on olemassa keinoja. Työolojen ja organisaation toimintatapojen parantamisen lisäksi on tärkeää vahvistaa työntekijöiden sosiaalisia ja yksilöllisiä voimavaroja ja suojaavia tekijöitä. Johtoportaan ja esimiesten pitää paitsi tietää stressistä, myös pyrkiä vähentämään ja ehkäisemään sitä mahdollisuuksien mukaan. Esimiehet voivat tehdä organisatorisia muutoksia ja muuttaa johtamistapaansa. On myös tärkeää vahvistaa stressin tai muiden psyykkisten kuormitustekijöiden kanssa kamppailevien työntekijöiden selviytymistaitoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Työikäisten mielenterveys, luettu: 16.11.2019.)

Työyhteisön on kiinnitettävä huomiota työtehtävistä aiheutuvan kumulatiivisen stressin käsittelemiseen ja rakentaa siihen sopivat käytänteet. Poliisin jälkitoimikäytänteiden ohjeistuksessa sanotaan, että päivittäin työssään kuormittavissa tilanteissa työskentelevät työntekijöiden tulee saada tarvitsemansa tuki työskentelyynsä esimerkiksi työnohjauksen kautta, ohjeistuksessa tämä tehtävä määritellään organisaation, etenkin esimiesten vastuuksi. Työssä jaksamisen ennalta estävää toimintaa ovat työnohjaus ja haastavien tilanteiden aiheuttamista tunteista keskusteleminen. Tällainen avoin keskustelukulttuuri on myös tapa purkaa työstä aiheutuvaa kuormitusta (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2014, 190.)

Esimiehiä tulisi kouluttaa kumulatiivisen stressin purkamista koskevien asioiden tiimoilta. Päätoimisena valtakunnallisena työsuojeluvaltuutettuna poliisihallinnossa työskentelevä Marko Kovanen on havainnut, että henkiseen kuormittavuuteen on alettu poliisiyksiköissä kiinnittää laajemmin huomiota vasta viime vuosina. ”Osaamme vaihtaa autoon renkaat, kun niiden kulutuspinna alittaa tietyn rajan, mutta uupuneen ihmisen kohdalla ei esimiehillä ole perinteisesti löytynyt kykyä toimia”, Kovanen muistuttaa. ”Ratkaisumalliksi tarjotaan liian helposti pitkää sairauslomaa, vaikka henkilön kanssa voitaisiin miettiä työkiertoa tai väliaikaista siirtoa muihin vähemmän kuormittaviin poliisitöihin kunnes työkyky on palautunut.” (Poliisihallitus, Kriittisten tilanteiden jälkipuinti tukee työkykyä, luettu: 20.9.2019.)

”Työnantajan tehtävänä on seurata henkilöstönsä työkykyä ja ryhtyä toimenpiteisiin havaittuaan työkyvyn alenemista tai sen uhkaa. Työkykyä tukevien toimenpiteiden oikea-aikainen käynnistäminen edellyttää ajantasaista tietoa henkilöstön työkyvystä.”
(Poliisihallitus 2012.)



Kuvio 2. Kaavio Poliisihallituksen ohjeesta 2020/2012/133: Työkyvyn tukeminen pohassa.

2.5 Burn out eli uupuminen työelämässä

Burn out, eli loppuun palaminen on seurausta pitkään jatkuneelle raskautustilalle, joka tarkoittaa sitä, että ihmisen voimavarat vastata työn haasteisiin loppuvat. Burn out on uupumisoireyhtymä, joka voi aiheuttaa kyynisyyttä. Poliisityössä kyynisyys voi tarkoittaa sitä, että poliisimies alkaa nähdä asiakkaansa esineellisesti, eikä tällöin kohtele heitä ihmisinä (Ellonen, Nurmi 1997, 240.)

Loppuun palaminen sen varsinaisessa tieteellisesti määritellyssä muodossa on erittäin vakava tila. Kun ihminen palaa loppuun, hän ei enää kykene vaikuttamaan kokemaansa stressiin tavanomaisin keinoin, vaan se alkaa elää omaa elämäänsä. Tällaisissa tilanteissa tarvitaan usein kuukausien, tai jopa vuosien irtiottoa työstä, ammattiapua ongelmien korjaamiseksi, sekä työn rakenteellista uudelleen suunnittelua (Saari 2000, 276.)

Burn outiin liittyy usein määrällisen työkuormituksen ongelmat, mutta sitä olennaisempia ovat laadulliset tekijät, kuten esimerkiksi riittämätön ammattitaito, työnkuvan epäselvyys tai organisaatiomuutokset. Työuupumuksessa onkin kyse työmotivaation ja työn ilon katoamisesta (van der Steen 2011, 11.)

Työn ja perheen vuorovaikutuksen yhteyttä loppuun palamiseen on tarkasteltu, jonka mittareina ovat toimineet uupumus ja työstä irtiotto. On selvinnyt, että työn ja perheen ristiriidat lisäsivät riskiä burn outiin sairastumiseen, mutta sillä oli myös vaikutuksia perhe-elämään. Työn ja perheen välisiä ristiriitoja kokevilla on todettu enemmän sairauspoissaolopäiviä verrattuna niihin, joilla ne olivat tasapainossa. (Ojanen 2017, 78.)

Uupunut työntekijä kokee uudet stressitilanteet itsetunnon loukkauksina ja voi käyttäytyä tällaisissa tilanteissa joko hyökkäävästi tai alentuvasti. Uupunut työntekijä voi alkaa suojelemaan itseään tilanteissa olemalla kiinnostumatta tai välittämättä niistä. Työssä kohdattaviin tapauksiin reagoiminen voi vähitellen muuttua kyyniseksi ja välinpitämättömäksi. Kyynisyys koettelee työntekijän itsetuntoa ja voi entisestään pahentaa uupumusta (Ellonen, Nurmi 1997, 241.)

Burn outista johtuva kokonaisvaltainen uupumus tuntuu joka tilanteessa, eikä enää liity ainoastaan työn stressaavimpiin huippuihin. Se ei häviä pelkällä levolla, viikottaisella vapaalla, eikä aina loma-aikanakaan. Tällöin ei ole kysymys työpäivän jälkeisestä

väsymyksestä, vaan voimakkaammasta, kokonaisvaltaisesta uupumuksesta (van der Steen 2011, 12.)

Hoitamattomana pitkään kestänyt kumulatiivinen stressi aiheuttaa rasitustilan, joka voi altistaa loppuun palamiselle. (Ellonen, Nurmi 1997, 240.) Alkavan loppuun palamisen oireista selvimpiä on tyytymättömyyden tunteen kokeminen omiin suorituksiinsa. Tuntuu siltä, ettei mitenkään ehdi tekemään kaikkea mitä pitäisi ja unohtaa kokonaan pitää huolta itsestään ja omasta jaksamisestaan. Epäonnistumisen tunne lisääntyy, koska putkinäkö estää oman tekemisensä tulosten näkemisen (Hammarlund 2004, 193.)

Loppuun palamista ehkäistään tehokkaimmin katsomalla itseään ja omaa elämää toisesta näkökulmasta. Täytyy pystyä pohtimaan omia tavoitteitaan ja kehittämään asennettaan omaan elämään. Ehkäisemistä voidaan auttaa myös haavoittuvuus-stressi-mallista tutulla haavoittuvuuden ja suojatekijöiden oikealla suhteella. Kumulatiiviselle stressille altistuneen tulisi siis tukeutua myös sosiaalisen verkostonsa puoleen. Usein oman perheen, ystävien ja työkavereiden tuki ovat suuressa roolissa ihmisen jaksamisessa.

Monet poliisiorganisaatioissa työskentelevät kokevat juuri hyvän yhteishengen ja poliisimiesten kesken jaetun ymmärtämisen ja tuen yhdeksi poliisityön parhaista puolista. Monet työntekijät kokevatkin työkaverit ja työyhteisön työssäjaksamisen suurimmaksi voimavaraksi.

Fyysisestä ja henkisestä terveydestä huolehtiminen on isossa roolissa stressin ehkäisyssä ja hallinnassa. Perusterveyttä edistävät esimerkiksi fyysisen kunnon pitäminen hyvällä tasolla, ruokavalio on laadukas ja monipuolinen, sekä unen määrän riittävyys. Toinen tärkeä asia on, että ihminen pystyy avautumaan itseään vaivaavista asioista jollekin toiselle. Ihminen, jolle voi omista asioistaan uskoutua, on yleensä elämänkumppani tai hyvä ystävä (eng. Confiding relationship). Jos ihminen ei pura tunteitaan kenellekään, voi niiden kantaminen tulla hyvin raskaaksi ja tunteet voivat purkautua tahattomasti väärällä tavalla. Työasioista puhuminen voi usein olla järkevämpää tehdä työkaverin tai ammattilaisen kanssa, jolloin yksityinen läheinen ihmissuhde ei kuormitu (Hammarlund 2004, 195.)

2.6 Poliisityön stressin vaikutukset henkilökohtaisiin suhteisiin

Työympäristössä koetun stressin vaikutukset voivat ulottua myös työn ulkopuolelle, vapaa-aikaan, sekä henkilökohtaisiin suhteisiin. Amerikkalaistutkimusten mukaan yli 75% poliisimiesten puolisoista kertovat kärsivänsä stressistä, joka kohdistuu suoraan puolisonsa työhön. Usein työn vaatimukset kilpailevat sitoutumisesta poliisimiehen henkilökohtaisten suhteiden kanssa, sillä monet poliisin ammatissa olevat tekevät epätavanomaisia työvuoroja ja ovat monesti ylitöissä. Monet poliisimiehet tekevät ylitöitä suuremman palkkakuitin, tai puhtaasti käsillä olevan tapauksen hoitamiseen liittyvän sitoutumisen takia. Poliisimiesten perheiden voi olla vaikea tottua ajatukseen siitä, että poliisityötä tekevän vanhemman on tehtävä epäsäännöllisiä tai ylimääräisiä työvuoroja. Tämä voi syödä runsaasti aikaa perheeltä ja kumppanilta (Miller 2006, 262-263.)

Monet poliisimiehet pyrkivät suojelemaan perheitään heidän työnsä ahdistavilta puolilta ja yrittävät tehdä kodistaan paikan, joka on erillään työn aiheuttamista paineista. Tämän takia poliisimies voi kääntyä puolisonsa puoleen, tarvitessaan tukea erityisen stressaavina hetkinä, ja toisinaan sulkeutua tältä kokonaan työhön liittyvissä mieltä painavista asioista. Tällainen edestakainen kommunikaation muuttuminen voi hiertää puolisoa ja heidän välistä suhdettaan. Jos poliisimies uppoutuu työhönsä ja stressaantuu siitä, voi hän jättää sosiaalisia tilanteita väliin ja aiheuttaa näin omiensa ja puolisonsa ystävyyssuhteiden huonontumista (Miller 2006, 263.)

Lienee selvää, että kun poliisimies kokee työssään itseään häiritseviä asioita, ei niistä välttämättä haluta puhua kotona ja tätä kautta rasittaa perhettä. Tästä syystä työkavereiden tuki ja töissä asioista yhdessä puhuminen ovat suuressa roolissa työssäjaksamisen kannalta. Aina tämäkään ei kuitenkaan riitä, vaan on pystyttävä hakeutumaan ammattilaisen tarjoaman avun piiriin.

Kun ihmisen hyvinvointi kärsii stressin vaikutuksista, tulee perheen tarpeista huolehtimisesta paljon haastavampaa. Myös muiden sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaikeutuu, sillä ihminen voi kokea tapaamiset ja ihmissuhteista huolehtimisen raskaaksi ylimääräiseksi taakaksi, joka kuluttaa loputkin fyysiset voimavarat.

Työn ja perheen väliset konfliktit ja ristiriidat vaikuttavat negatiivisesti työntekijän kykyyn suoriutua työstään, lisäävät loppuunpalamisen riskiä, sekä altistavat monille erilaisille

fyysisille ja psyykkisille ongelmille. Vaikutukset voivat ulottua haittaamaan myös yksilön sosiaalisia suhteita. Työn ja perheen välisten konfliktien ja sen haitallisten vaikutusten yhteyksiä on todettu ympäristön odotusten ja yksilön mahdollisuuksien epätasapainosta johtuvien ristiriitojen, sekä stressin välillä. Stressitekijät taas aiheuttavat erilaisia psyykkisen ja fyysisen terveyden ongelmia. Työn ja perheen välisten ongelmien on osoitettu olevan yhteydessä myös masennukseen ja erilaisiin stressilähtöisiin sairauksiin, sekä tyytyväisyyden laskuun omaa terveydentilaa kohtaan. (Ojanen 2017, 74-78.)

3 TUTKIMUSASETELMA

3.1 Tutkimuskysymys

Tässä tutkimuksessa haetaan vastauksia siihen, miten kumulatiivinen stressi vaikuttaa rikospoliisin työn tekemiseen ja työssäjaksamiseen. Tutkimuksessa on lisäksi haettu vastauksia tarkentaviin kysymyksiin siitä, ulottuuko poliisin työssä koetun kumulatiivisen stressin vaikutukset työntekijän vapaa-aikaan ja onko niillä negatiivisia vaikutuksia työntekijän henkilökohtaisiin suhteisiin, muun muassa parisuhteeseen. Tutkimuksessa selvitetään myös sitä, miten rikospoliisin työssä esiintyvää kumulatiivista stressiä voi hallita, tai jopa ennaltaehkäistä.

3.2 Aiheen rajaaminen

Poliisityössä koetaan stressiä laaja-alaisesti ja eri muodoissa, sekä monissa erilaisissa työtehtävissä. Usein poliisityön stressistä puhuttaessa mielletään kenttäpoliisin kokema yksittäisen haastavan tehtävän aiheuttamaa traumaattista stressiä tai jonkun erityistehtävässä olevan tutkijan kokema stressiä, esimerkkinä lapsirikostutkijat. Stressiä koetaan kuitenkin myös poliisin muissa osastoissa. Näistä syistä tutkimuksen aihe on rajattu koskemaan nimenomaan rikospoliisin päivittäisessä työssä kohtaamaa kumulatiivista stressiä, sen aiheuttajia, sekä sen vaikutuksia työssäjaksamiseen ja vapaa-aikaan.

3.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusmenetelmää. ”Laadullinen tutkimus tarkoittaa mitä tahansa tutkimusta, minkä avulla pyritään löydöksiin ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja.” (Strauss and Corbin 1998). Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena ei ole määrällisen tutkimuksen mukaiset yleistyksiset, jossa tutkimusprosessi on hyvin suoraviivainen. Laadullisessa tutkimuksessa puolestaan aineiston analyysivaihe on syklinen prosessi, josta puuttuvat tiukat tulkintasäännöt. (Kananen 2017, 35.)

Tutkimukseen valikoitui nimenomaan kvalitatiivinen menetelmä, koska kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä soveltuu parhaiten käytettäväksi, mikäli tutkittavana olevasta aiheesta

ei ole runsaasti aikaisempaa tietoa. Laadullinen tutkimusmenetelmä antaa tutkijalle mahdollisuudet saada tutkittavasta aiheesta syvälinen käsitys. Tutkimuksessa haluttiin saavuttaa ymmärrettävä ja kokonaisvaltainen kuva tutkittavana olevasta ilmiöstä. (Kananen 2017, 33, 35.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusobjekteja on yksi, tai muutama. Tutkimusobjekti voi olla esimerkiksi aiheesta tietävä tai ilmiötä kokenut henkilö, jota laadullisen tutkimuksen tekijä haastattelee. Tutkija kirjoittaa haastattelun ylös ja poimii siitä aineistosta ne tekijät, jotka vaikuttavat kyseessä olevaan ilmiöön. (Kananen 2010, 38.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin teemoittelua haastatteluista saatujen tietojen jäsentelyyn. Haastatteluista saatu tietomassa jaotellaan eri teemoihin, helpottamaan tiedon jäsentelyä ja analysointia tutkimuksessa. (Saaranen-Kauppinen, Puusniekka, Kuula, Rissanen ja Karvinen 2009, 105.)

3.4 Haastattelut

Haastatteluiden avulla tutkija pystyi kartoittamaan haastateltavien kokemuksia ja motivaatiota tutkittavana olevaan ilmiöön liittyen. Tässä tutkimuksessa on haastateltu kolme rikospoliisissa työskentelevää tai työskennellyttä poliisimiestä. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää kumulatiivisen stressin vaikutuksia, joten haastateltaviksi on valittu yksi työntekijä, jonka ennalta tiedettiin kärsineen kumulatiivisen stressin vaikutuksista, joka on johtanut loppuunpalamiseen. Toinen haastateltavista valikoitui sen perusteella, että hän on työssään kokenut ajoittain suurta juttupainetta. Haastattelulla pyrittiin selvittämään miten henkilökohtaiset ominaisuudet ja muut ympäristötekijät vaikuttavat suuresta työmäärästä aiheutuvasta paineesta selviytymiseen. Kolmas haastateltava on valikoitunut tutkimukseen sattumanvaraisesti. Tutkimuksen kaikki kolme haastateltavaa ovat työskennelleet saman poliisiaseman rikostorjuntasektorilla. Anonyymiuden varmistamiseksi henkilöistä käytetään nimimerkkejä *Haastateltava 1 (H1)*, *Haastateltava 2 (H2)* ja *Haastateltava 3 (H3)*.

Kaikki tutkimuksen haastattelut on suoritettu samalla menetelmällä, joka on sähköpostihaastattelu. Laadullinen tutkimus on mahdollista toteuttaa sähköpostikyselyä hyväksikäyttäen, mutta sen tulee olla vuorovaikutuksellista. Teemahaastattelukierroksia on prosessin aikana useita, joiden avulla tutkija syventää omaa näkemystään tutkittavasta aiheesta. Haastateltaville on esitetty avoimia kysymyksiä, joiden vastaamiseen heidät on

ohjeistettu tarkoin. Kun haastateltavat vastaavat, tutkijalle saattaa syntyä niistä uusia kysymyksiä, jolloin haastateltaville esitetään tarkentavia kysymyksiä. (Kananen 2017, 111.)

Kyseisessä teemahaastattelun mallissa on useita etuja, joiden vuoksi se valikoitui käytettäväksi tässä tutkimuksessa. Näitä ovat muun muassa kiireisten haastateltavien tavoittaminen ja valmiiksi tekstimuodossa saatu aineisto. Haastattelut suoritettiin asynkronisena, eli eriaikaisena. Tämä mahdollistaa sen, että vastaajalla on aikaa paneutua asiasisältöihin ja vastaamiseen, joka usein johtaa syvällisempiin vastauksiin. Tutkimuksen aihe on paikoin myös erittäin henkilökohtainen, jonka vuoksi joidenkin haastateltavien on helpompi vastata anonyymille järjestelmälle kuin aidolle ihmiselle. (Kananen 2017, 112-113.)

Haastateltaville toimitettiin tarkka ohjeistus haastattelun kulusta, mahdollisuudesta esittää tarkentavia kysymyksiä, sekä heille avattiin käytettyä termistöä. Haastattelukysymykset ovat työn liitteenä.

3.5 Aineiston hankinta ja analyysi

Tässä tutkimuksessa on analysoitu hankittua aineistoa, jotta kysymyksiin on saatu vastauksia. Vastaukset on hankittu käyttämällä kvalitatiivista menetelmää, eli haastattelemalla tutkimusobjekteja.

Tähän tutkimukseen on kerätty aineistoa haastatteluiden avulla, sekä tarkastelemalla laaja-alaisesti jo olemassa olevia aineistoja. ”Kvalitatiiviset menetelmät auttavat tutkijaa ymmärtämään hänen käytössään olevaa aineistoa” (Harisalo, Keski-Petäjä, Talkkari 2002, 31.)

4 TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Tiedostaako työntekijä työstä aiheutuvan stressin ja sen vaikutukset?

Kaikki haastateltavat kertoivat tiedostavansa työstä aiheutuvan stressin ja sen oireet. Oireet ovat kuitenkin yksilöllisiä ja ne vaihtelevat haastateltavien kesken. Kaksi haastateltavaa kertoi, että oireilu on lievää ja se liittyy työtehtävien priorisointiin, sekä työasioiden pohdintaan vapaa-ajalla. Oireet ovat heidän kohdallaan näkyneet väsymyksenä työpäivän jälkeen. Yhden haastateltavan oireet ovat vakavampia ja hän on kärsinyt kumulatiivisen stressin oireista jo pitkään. Tämän haastateltavan kohdalla stressi on vaikuttanut suuresti koko elämänlaatuun, niin työntekoon kuin vapaa-aikaan, sekä terveydentilaan.

”Alkoi väsymyksenä kun en saanut noin vuoteen nukuttua syvää unta lainkaan. Mutta en tajunnut sitä silloin heti. Aamulla olin väsyneempi kuin illalla nukkumaan mennessäni. Liikkuminen loppui täysin ja sohva kutsui työpäivän jälkeen puoleensa. Myös kiloja alkoi kertymään kovalla vauhdilla, noin 50 kg vajaassa kahdessa vuodessa, aloin myös tupakoimaan säännöllisesti. Sairastuin myös masennukseen, kaikki sosiaaliset suhteet loppuivat ja avioliitto kärsi myös kaikesta.” (H3)

Kun työntekijän stressi kumuloituu, muuttuu sen oireet myös vakavammiksi. Lievää stressiä on siis vaikeampi tiedostaa, mutta se on kuitenkin todella tärkeää, jotta sitä voidaan hallita ja pitää kurissa. Yksi haastateltavista kertoo, että ymmärsi väsymyksensä ja muiden pienimuotoisempien oireiden johtuvan stressistä vasta, kun osallistui tutkintaryhmänsä kanssa koulutuspäivillä psykologin pitämään luento, jossa käsiteltiin stressiä. Koulutus toimi siis silmiä avaavana tapahtumana joka auttoi haastateltavaa tiedostamaan ja hallitsemaan stressiä paremmin.

4.2 Mitkä asiat ovat toimineet stressin aiheuttajana?

”Täysin ylimitoitettu työmäärä / tutkija. Liikaa töitä yhdelle miehelle, jonka vuoksi asioihin ei voi paneutua siten kuten näihin haluaisi ja kuuluisi.” (H1)

Haastateltavien vastausten analysoinnin tuloksena voidaan todeta, että kyseisellä poliisiasemalla rikospoliisin suurimmaksi stressin aiheuttajaksi voidaan katsoa liian kuormittava työtahti, jota voidaan kutsua juttupaineeksi. Juttupaine syntyy työntekijälle siten, että yhdelle henkilölle jaetaan aivan liian suuri määrä juttuja tutkittavaksi. Tästä aiheutuu vaikeuksia ajatellen työntekijän työssäjaksamista, sekä juttujen priorisoinnin vaikeutta. Rikostutkijan tulee sietää alituista keskeneräisyyttä ja jatkuvasti lisääntyviä juttuja. Ei ole myöskään asianosaisen etu, että hänen juttunsa saattaa jäädä pitkäksi aikaa rikostutkijan pöydälle vaativampien juttujen varjoon.

”Huomaan omassa työskentelyssäni stressiä aiheuttavan keskeneräisten juttujen kasaantuminen varsinkin ns. yksinkertaisissa ja helppoissa tapauksissa jotka huomaamatta jäävät odottamaan pöydälle kiireellisimpien ja vaativampien juttujen varjoon. Myöhemmin huomaa kuinka yksinkertainen ja helppo juttu on odottanut kauan ja jutun asianosaiset alkavat kysellä jutun etenemisestä. Tutkinnassa on joutunut kertomaan juttujen asianosaisille, että työtaakan vuoksi ja juttujen priorisoinnin vuoksi asian tutkinta saattaa kestää.” (H2)

Juttupaine syntyy usein organisaatiossa tapahtuvien muutosten takia. Esimerkiksi muutokset ryhmien työntekijöiden määrässä tai sijoituspaikassa. Toinen suuri organisaatioon liittyvä tekijä, joka vaikuttaa suoraan työntekijän juttumäärään on esimiesten toimita. Esimiehet voivat jakaa tutkintaan tulevat jutut monin eri tavoin, joka voi lisätä suoranaisesti rikostutkijoiden juttumäärää.

”Lähinnä stressi on tullut jatkuvan muutoksen vaiheesta. Ei niinkään omien tiedostettujen muutosten vuoksi, vaan johdon tasolta tulleiden yllättävien muutosten vaiheessa, jonka vuoksi työkuorma on ollut välillä täysin mahdoton koskien yhtä työntekijää. Juttu määrien ja työn määrän kasvaessa huomaa, että oma keskittymiskyky heikkenee siten, että keskittyisin yhteen asiaan vain kerrallaan. Tällöin itselle tulee helposti tunne, että ei tiedä mistä aloittaa ja mitä tekisi seuraavaksi.” (H1)

4.3 Millä tavoin kumulatiivinen stressi on vaikuttanut työstä suoriutumiseen?

Haastateltavien vastauksista voidaan todeta, että lyhytkestoinen stressi ei suurimmalta osin vaikuta itsessään työstä suoriutumiseen, mutta kun stressi on päässyt kumuloitumaan, se vaikuttaa työstä suoriutumiseen jo huomattavissa määrin. Yksi haastateltava ei koe stressinsä kumuloituneen, eikä näe sen vaikuttavan hänen työstään suoriutumiseen. Hän kokee, että vähäinen stressi on kuitenkin saattanut tehdä perustyöstä kuormittavampaa kuin normaalisti.

Kaksi haastateltavaa kokee stressinsä kumuloituneen ainakin jossain määrin, minkä vuoksi se on vaikuttanut myös työstä suoriutumiseen heikentämällä keskittymiskykyä, sekä tekemällä työstä aikaisempaa vähemmän mielekästä. Yksi haastateltava kertoo kasautuvan stressin vaikutusten laskeneen työtehoa huomattavasti, sen vaikutukset ovat heikentäneet muistia, huonontanut luetunymmärtämistä suurissa määrin ja laskenut keskittymiskyvyn huomattavasti aiempaa alemmas. Haastateltava tietää myös kokemuksesta, että tietyillä organisaation muutoksilla tilannetta voitaisiin parantaa suurissa määrin.

”Eräässä välissä minulla oli esimies hetkellisesti, joka jakoi työmäärän tasaisesti työntekijöille siten, että koskaan ei tullut vaikutelmaa siitä että työtä olisi ylitsepääsemätön määrä. Huomasin tällöin oman työmotivaation ja tehon kasvavan huomattavan paljon. Työnteko oli myös tällöin mielekkäämpää.”

(H1)

Kolmannen haastateltavan stressi on ollut huomattavasti pidempikestoista kuin muilla haastateltavilla. Hänen stressinsä on kumuloitunut pidemmällä aikavälillä, eikä sitä ole saatu hoidettua tarvittavissa määrin. Tästä syystä myös sen vaikutuksen työstä suoriutumiseen ovat vakavampia. Haastateltava suoriutuu edelleen työstään, mutta työtahti ja keskittymiskyky ovat huomattavasti huonommalla tasolla kuin aiemmin.

”Keskittymiskykeni on täysin poissa. Ennen olin kova lukemaan nyt en pysty lukemaan enää mitään. Kaikki uudistukset ja sähköiset koulutukset kokeineen ovat tuottaneet vaikeuksia kun ei pysty keskittymään lukemaansa. Töistäni suoriudun kyllä mutta olen huomattavasti hitaampi kun aikaisemmin sekä muisti pätkii tosi paljon nykyään.” (H3)

4.4 Isot muutokset työnkuvassa stressin takia

Kaksi haastateltavaa kertovat, ettei heidän kohdallaan ole esimiehen tai muun vastaavan taholta jouduttu tekemään muutoksia työnkuvaan stressin tai sen oireiden vaikutusten takia. Eli työstä suoriutuminen ei heidän kohdallaan ole kärsinyt niin paljoa, että esimerkiksi työtaakkaa olisi vähennetty. Edellä mainitut haastateltavat kuitenkin kertovat, että ovat itse hakeneet tietynlaisia muutoksia työnkuvaansa, joka johtuu osaksi heidän työtaakastaan. Toinen haastateltavista on hakeutunut työkiertoon valvonta- ja hälytyssektorille, jossa hän työskentelee usean kuukauden kerrallaan. Toisen haastateltavan työnkuva on muuttunut hänen hakeutuessaan toiseen tutkinnan ryhmään, jossa tutkitaan erilaisia tapauksia kuin edellisessä ryhmässä. Haastateltavat kertovat, että muutokset ja vaihtelu työnkuvassa on parantanut työssä jaksamista ja työn mielekkyyttä.

Kolmas haastateltavista kertoo, että on joutunut olemaan sairauslomalla yhteensä lähes kolme vuotta ja tekemään osan ajasta puolta päivää töitä stressin oireiden ja sairastumisten takia. Ensimmäiselle sairauslomalle hän on jäänyt vuonna 2008, eikä työn tehokkuus ole tämän jälkeen palautunut entiselleen. Haastateltava kertoo kuitenkin, että on oppinut tekemään asian kerrallaan, eikä ota asioista enää stressiä samalla tavalla kuin aikaisemmin.

”Jouduin olemaan sairauslomalla 2008 syksyllä 6 kk ja sen jälkeen palasin töihin mutta liian aikaisin, taistelin puolitoista vuotta mutta jouduin jäämään uudelleen sairauslomalle lokakuussa 2010, silloin olin poissa reilun vuoden. Palattuani tein puoltapäivää ja olin muutaman kuukauden toisessa ryhmässä tutustumassa. Sairastuin astmaan kun piti palata töihin ja jouduin olemaan sairauslomalla sen takia melkein vuoden. Palattuani töihin tein puoltapäivää noin puolivuotta.” (H3)

4.5 Ulottuuko työstä johtuvan stressin vaikutukset työntekijän henkilökohtaisiin suhteisiin?

Tutkimuksen haastattelujen perusteella voidaan tehdä karkeahko johtopäätös siitä, milloin työstä johtuvan stressin voi olettaa vaikuttavan työntekijän henkilökohtaisiin suhteisiin häiritsevissä ja jopa vahingoittavissa määrin. Täytyy kuitenkin muistaa, että jokainen

ihminen on yksilö ja stressin vaikutuksia ei täten voida yleistää. Johtopäätös jaottelee työntekijän kokeman stressin sen eri vaiheisiin.

Kahden haastateltavan työssä kokema stressi on pysynyt hallinnassa, eikä se ole päässyt kasautumaan suuremmaksi ongelmaksi. Tästä syystä myöskään sen vaikutukset eivät ole niin kauaskantoisia. Nämä kaksi haastateltavaa kertovat, että stressin vaikutukset näkyvät vapaa-ajalla lievänä uupumuksena ja työpäivän jälkeisenä väsymyksenä. Pahimmillaan ne ovat vaikuttaneet heidän jaksamiseensa harrastuksissa, joka on näkynyt muun muassa harrastusten väliin jättämisellä, mutta eivät ole vaikuttaneet negatiivisesti heidän henkilökohtaisiin suhteisiinsa.

Kolmannen haastateltavan kohdalla työssä koetun stressin vaikutukset ovat jälleen paljon suuremmat, sillä hänen stressinsä on päässyt kasautumaan suurella aikavälillä, eikä se ole ollut enää hänen hallinnassaan. Haastateltava kertoo sairastuneensa tänä aikana myös masennukseen. Masennus on vaikuttanut vahvasti myös hänen sosiaalisiin suhteisiinsa.

Ystävyysuhteiden ylläpitäminen on käynyt koko ajan haastavammaksi ja raskaammaksi. Haastateltava kertoo, että osa ystäväistä on kadonnut kuvasta kokonaan, kun toiset ovat pysyneet ja tukeneet. Haastateltavan mielestä ystävien tapaamiset olivat mukavia, mutta olivat muodostuneet suuriksi ponnisteluiksi ja olikin niiden jälkeen todella uupunut. Sosiaaliset tapahtumat veivät loputkin voimat.

Stressin vaikutukset ja masennus ovat vaikuttaneet hänen kohdallaan paljon myös perheen sisäisiin suhteisiin. Oireilu on kuluttanut parisuhdetta pitkällä aikavälillä niin suuresti, että haastateltavalle tuli avioero kesällä 2019.

4.6 Miten stressiä voi hallita tai jopa ennaltaehkäistä?

Yksi haastateltavista kertoo ehdottomasti tärkeimmäksi stressin purkukeinoksi liikunnan. Hänen kohdallaan liikunta auttaa lievittämään stressin vaikutuksia, se vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja hän uskoo sen jopa ennaltaehkäisevän stressiä.

Kaksi kolmesta haastateltavasta on sitä mieltä, että vapaa-aikana ystävien kanssa vietetty aika vie ajatukset pois töistä ja pitää mielialan korkealla. Myös perheen kesken rentoutuminen on ollut toimiva keino vaihtaa aivot työtilasta vapaa-ajalle.

Työasioiden purkamisen suhteen haastateltavat ovat pitäneet parhaana keinona keskustella niistä työkavereiden kesken. Asioita on helpompi miettiä yhdessä sellaisten ihmisten kanssa, jotka kokevat samoja asioita ja tietävät mistä puhutaan.

”Minä olen ehkä tavallista avoimempi ihminen ja pytyn puhumaan asioista kuin asioista. Luulen että lopulta juuri se on pelastanut minut suuremmalta masennukselta. Ystävien ja työkavereiden kanssa juttelu on ollut hyväksi.”

(H3)

Kolmas haastateltava on ystävien ja työkavereiden kanssa asioiden purkamisen lisäksi turvautunut vahvojen oireiden takia myös ammattiapuun. Hän kertoo käyneensä vuoden ajan psykiatrisen poliklinikan terapiassa, josta kokee saaneensa hyötyä. Tämän jälkeen hän on maksanut itse yksityisestä terapeutista, jonka kanssa tapaamiset ovat kestäneet vuoden verran. Tapaamisten jälkeen hän on käynyt työterveyden psykologin vastaanotolla. Hän kertoo hyväksi keinoksi myös kirjoittaa omia ajatuksia ylös vihkoon, silloin kun oireet ovat olleet pahimmillaan.

4.7 Tulisiko poliisiorganisaation tehdä muutoksia stressin aiheuttajiin työssä?

Kaikki haastateltavat ovat samaa mieltä siitä asiasta, että työnantajan tulisi ehdottomasti puuttua rikostutkinnassa koettuun suureen työtaakkaan. Työtaakkaa tulisi pystyä jakamaan tasaisemmin, jotta yhden tutkijan kokema taakka ei kasvaisi niin suureksi kuin ne tällä hetkellä usein ovat.

”Mielestäni työtilanne varsinkin RT-sektorilla on tällä hetkellä liian suuri. Yksittäisellä tutkijalla alkaa olemaan jo yli 100 juttua. Tutkinnan työtaakka verrattuna palkkaukseen on aivan pielessä. Palkkaus ei tietenkään mitenkään auta stressin hoitoon tai ennaltaehkäisyyn, mutta työn mielekkyys ja motivaatio kärsii liian suuren työtaakan alla ja lisäksi jos työstä ei saa siitä kuuluvaa korvausta.” (H2)

Usein työntekijöiden poistumat ja ryhmämuutokset vaikuttavat suuresti yksittäisten tutkijoiden työmäärään. Työntekijöitä voi lähteä ryhmästä, mutta työn määrä ei muutu vaan pysyy samalla tasolla.

”Kyllä tulisi selkeästi nykyistä enemmän. Lähtökohtaisesti työmääriä laskemalla sekä työn mitoitusta muuttamalla. Kuten mainitsin aikaisemmin esimiehestäni, joka osasi jakaa työt hyvin alaisille. Tämä pätkä oli semmoisenaan työmäärää ajatellen mielekkäintä aikaa, tämä lisäsi motivaatiota ja työssä jaksamista. Toki tässä myös tulee pohdittavaksi kuinka vaikuttaa esimiesten kokemaan stressiin kyseisessä tilanteessa. Mutta ehdottomasti asiaan on syytä puuttua, ennen kuin tästä tulee selkeästi isompi ongelma työyhteisöissä ympäri valtakuntaa.” (H1)

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, miten kumulatiivinen stressi vaikuttaa työskentelyyn rikospoliisissa ja työn ulkopuolella vapaa-aikana. Monien rikospoliisin erityistehtävissä työskentelevien henkilöiden stressistä ja sen vaikutuksista on keskusteltu melko paljon, muun muassa lapsirikostutkijoiden ja muiden vakavien rikosten tutkijoiden työssäjaksamista ajatellen. Normaalisissa poliisin päivittäistutkinnassa mielletään olevan vähemmän stressaavia ja työtä häiritseviä tekijöitä, jonka vuoksi sitä ei ole tutkittu samalla laajuudella kuin pidempikestoisten tutkintaryhmien osalta.

Lähiaikoina kuitenkin juuri tämän päivittäisen tutkinnan kuormittavat tekijät ovat nostaneet päätään monissa laitoksissa, esimerkiksi työmäärien osalta. Tämä tutkimus pyrki selvittämään, vaikeuttavatko päivittäisessä tutkinnassa olevat stressitekijät työntekijöiden työstä suoriutumista ja kasautuuko stressi suuremmaksi ongelmaksi. Tutkimuksen haastatteluilla pohdittiin myös, ulottuuko kasautuvan stressin vaikutukset häiritsevästi työntekijöiden vapaa-aikaan.

Tässä luvussa pohditaan tutkimuksessa kerättyjä tutkimustuloksia teemoittain ja verrataan niitä aiempaan tutkimustietoon. Ensimmäiseksi tarkastellaan sitä, mitkä tekijät aiheuttivat työntekijöissä stressiä, tunnistavatko he stressin läsnäolon, sekä millä tavoin se on vaikuttanut heidän normaaliin työskentelyynsä. Tämän jälkeen mietitään miten stressin vaikutukset näkyvät vapaa-ajalla ja käydään läpi haastateltavien hyväksi toteamia stressin hallintakeinoja. Lopuksi pohditaan tutkimustulosten avulla sitä, minkälaisilla hallinnollisilla muutoksilla työnantaja voisi vaikuttaa työntekijöiden työssäjaksamiseen.

Tutkimuksen haastatteluista voidaan todeta, että kahdella kolmesta haastateltavasta stressi on pysynyt koko ajan hallinnassa, eikä se ole päässyt kasautumaan suuremmaksi ongelmaksi. Kolmannella haastateltavalla stressi on ollut pitkäkestoista, eikä sen hallitsemiseen ole riittäneet omat keinot. Kolmas haastateltava on siis kärsinyt pitkään kumulatiivisesta stressistä, jonka vaikutukset ovat paljon laajemmat kuin kahdella muulla. Se, minkä takia yksi haastateltavista kokee stressiä paljon vahvemmin kuin kaksi muuta, voi selittyä haavoittuvuus-stressi-mallilla. Haastateltava 3 saattaa olla kahta muuta haastateltavaa psyykkisesti haavoittuvampi, joka tekee hänestä alttiimman stressin vaikutuksille. Myös henkilökohtaiset ja ympäristön suojatekijät ovat voineet auttaa kahta

haastateltavaa välttämään stressin kasaantumisen. Lievempiä stressin vaikutuksia kokeneet kertoivat myös omaavansa aktiivisen elämäntavan ja säännöllisen liikuntarytmin.

Kaikki haastateltavat ovat tiedostaneet stressin läsnäolon ja tietävät sen yksilölliset oireet. Lievempää stressiä kokevat haastateltavat huomaavat tämän normaalia suurempana väsymyksenä työpäivän jälkeen. Stressi on vaikuttanut heidän työskentelyynsä lähinnä työtehtävien priorisoinnin vaikeutumisena. Pitkään pöydällä pyörineet pienemmät jutut on vaikeampi saada työn alle, kun suuremmat kokonaisuudet vievät laajalti huomion. Suuresta työmäärästä aiheutuva kiire on vaikuttanut haastateltaviin negatiivisesti. He kokevat, etteivät pysty tekemään työtään sillä laajuudella kuin haluavat, joka vaikuttaa työn mielekkyyteen.

Kaikki haastateltavat kokivat suurimmiksi stressin aiheuttajiksi ylimitoitettun työtaakan, resursseista johtuvan pakkotahtisen työn, sekä organisaation rakenteelliset muutokset. Nämä tulokset ovat linjassa vuoden 2015 koko poliisihallinnon kattavan henkilöstöbarometrin kanssa.

Haastateltavat luonnehtivat vastauksissaan kahta stressaavaa elementtiä, sosiaalista painetta ja henkilökohtaisista tavoitteista johtuvaa painetta. Sosiaalista painetta haastateltavat kokivat asiakkaiden suunnalta, kun asianomistajat kyselevät oman juttunsa etenemistä ja ihmettelevät selvittämisen verkkautta. Henkilökohtaisista tavoitteista johtuvaa painetta haastateltaville syntyi rajallisista resursseista ja kovasta työtahdistista, he eivät pystyneet tutkimaan juttujaan niin hyvin, kuin halusivat.

”Juttu määrrien ja työn määrän kasvaessa huomaan, että oma keskittymiskykyni heikkenee siten, että keskittyisin yhteen asiaan vain kerrallaan. Tällöin itselle tulee helposti tunne, että ei tiedä mistä aloittaa ja mitä tekisi seuraavaksi.” H1

Tässä haastateltava 1 kuvailee hallinnan tunteen katoamista, joka on yksi keskeisiä stressin vaikutuksia ja työuupumuksen riskitekijöitä. Kun hallinnan tunne katoaa, ei tutkija enää saa töistään kiinni samalla tavalla. Tämä vaikuttaa suoranaisesti työstä suoriutumiseen ja työn tekemisen mielekkyyteen.

Haastateltava 3 tuntee olonsa väsyneeksi lähes koko ajan, hänen terveydentilansa on ajan mittaa heikentynyt sen vaikutuksista ja kokee työstä tulleen haastavampaa. Jopa lukemisesta, joka ennen oli mielekästä, on nyt tullut vaikea tehtävä. Työtehtäviä pitää välillä aloittaa

uudestaan, sillä stressin vaikutukset ovat heikentäneet myös muistia ja keskittymiskykyä. Haastateltava on stressin kumuloitumisen jälkeen sairastunut myös masennukseen, joka tukee aiempaa tutkimustietoa siitä, että stressi voi olla mielenterveyden häiriöille laukaiseva tekijä. Haastateltava suoriutuu oikeanlaisen hoidon avulla edelleen kyllä työstään, mutta se vie enemmän aikaa kuin ennen.

Haastateltavien vastauksista voidaan karkeasti todeta, että lievän stressin kokemisella on harvemmin vaikutuksia vapaa-aikaan ja henkilökohtaisiin suhteisiin, niin kauan kuin stressi pysyy hallinnassa, eikä se pääse kasautumaan. Pidemmällä aikavälillä kasautunut stressi on lähes pakostakin haitallista myös vapaa-ajalla. Jos ihminen oireilee pahasti, lienee selvää, että se vaikuttaa myös hänen henkilökohtaisiin suhteisiinsa ja sosiaalisiin kanssakäymisiin. Sosiaalisten suhteiden ylläpitämisestä tulee haastavaa. Haastateltava 3 kertoo sosiaalisten suhteiden ylläpidon muodostuneen sairastumisen jälkeen isoksi taakaksi, hänellä ei enää ole ollut riittävästi energiaa nähdäkseen ystäviään tarpeeksi usein. Oireilu on vaikuttanut niin voimakkaasti myös parisuhteen sisällä, että se on päättynyt. Tämä kertookin siitä, kuinka laaja-alaisesti kumuloitunut stressi voi elämään vaikuttaa.

Hyviksi stressin hallintakeinoiksi haastateltavat mieltävät liikunnan, sosiaaliset kanssakäymiset, perheen tuen ja työasioiden purkamisen työyhteisössä. Liikunta on monille hyvä keino purkaa stressiä, se vapauttaa ihmisen kehossa hyvää mieltä tuottavia endorfiineja, sekä pitää yllä hyvää työkuntoa. Toisena isona apuna on koettu sosiaaliset suhteet, ystävien ja perheen kanssa rentoutuminen, sekä asioista puhuminen tuo monelle helpotusta. Poliisin ammatissa on paljon asioita, joista ei haluta tai voida puhua kenelle vain. Tästä syystä monet kokevat tärkeäksi työyhteisön tuen, sekä työkavereiden kanssa työasioiden purkamisen.

Kun stressi kasautuu ja alkaa vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin, ei omat stressin hallintakeinot ole varmasti riittäviä. Tässä vaiheessa olisikin syytä kääntyä ammattiavun piiriin.

Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, mikä heidän työssään on suurin stressin aiheuttaja. He kokivat, että suuret työmäärät ja jossain määrin myös vähenevät resurssit aiheuttavat eniten stressiä. Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että työntekijöiden mielestä työtaakkaan tulisi puuttua hallinnollisin menetelmin. Organisaation pitäisi pystyä jakamaan työmäärää tasaisemmin. Tilanne on kuitenkin haastava, sillä resurssit voivat olla

riittämättömät, eikä kansalaisia voida velvoittaa odottamaan omien asioidensa selvittämistä tarpeettoman pitkään.

5.1 Tulosten luotettavuus

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa ei ole yksiselitteistä ohjetta tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseksi toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa opinnäytetyön tekijä on itse arvioinut tutkimuksen luotettavuutta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tapana on, että juuri tutkija arvioi työnsä luotettavuuden. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa objektiivisen luotettavuuden saavuttaminen on lähes mahdotonta. (Kananen, 2017, 175.)

Tutkimuksen tuloksia ei pystytä suoraan vertaamaan muiden poliisilaitosten rikostutkintaan, sillä tutkimusobjektit ovat kaikki työskennelleet saman poliisilaitoksen alueella. Laitosten välillä on eroja toimintatavoissa ja organisaation rakenteessa, jotka voivat olla ympäristötekijöitä stressin aiheuttajana. Myös hallinnollinen tuki ja stressin purkamiskeinot voivat olla eriäviä eri laitosten välillä. Tutkimustulokset ja johtopäätökset ovat siis alueellisia, eivätkä ne kata koko valtakuntaa.

Tutkimusobjekteiksi valikoitui myös sellaiset henkilöt, joiden työmäärän tutkimuksen tekijä tiesi entuudestaan suureksi. Yksi tutkimusobjekteista valikoitui tutkimukseen myös sen takia, että hänen tiedettiin kärsineen kumulatiivisesta stressistä. Tällä tavoin tutkimuksessa saatiin käsitys pitkälle edenneen kasautuneen stressin vaikutuksista.

Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös tutkimukseen valikoitunut tutkimusmenetelmä. Haastateltaville esitettiin hyvin henkilökohtaisia kysymyksiä ja he ovat vastanneet niihin sillä laajuudella, minkä itse kokevat tarpeelliseksi.

5.4 Jatkotutkimukset

Tämän tutkimuksen tekijä katsoo, että tutkinnan suurista työmääristä tulisi tehdä jatkotutkimus, joka kattaisi kaikki poliisilaitokset. Tutkimus olisi hyvä tehdä määrällisenä tutkimuksena, jotta saataisiin laajemmat tutkimustulokset ja pystyttäisiin kartoittamaan koko valtakunnan tilanne. Tutkimuksessa olisi hyvä ottaa kantaa siihen, millä tavoin työmääriä voitaisiin jaotella tasaisemmin ja millä tavoin poliisiorganisaation tulisi tähän puuttua.

LÄHTEET

- Rantaeskola, Hyyti, Jaakko Kauppila, Mari Koskelainen 2014: Haastavat asiakastilanteet: väkivalta työssä
- Ellonen, Nurmi, Raivola, Tarmo Välihalo, Unto Välihalo 1997: Poliisityön psykologiaa
- Claes-Otto Hammarlund 2001: Kriisikeskustelu
- Laurence Miller 2006: Practical police psychology
- Harisalo, Keski-Petäjä ja Talkkari, 2002: Otin kynän kynsihini. Tampere, Hallintotieteen laitos, Tampereen yliopisto.
- Kananen, Jorma, 2017: Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä, Jyväskylä, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Saaranen-Kauppinen, Puusniekka, Kuula, Rissanen ja Karvinen 2009: Menetelmäopetuksen tietovaranto, KvaliMOTV. Tampere, yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto, Tampereen yliopisto.
- Kirsta, Alix 1986: Kuinka vapaudun stressistä; Opi rentoutumaan ja elämään positiivisesti, WSOY, Porvoo. (Suomennos Latvala, Pirjo)
- Saari, Salli 2000: Kuin salama kirkkaalta taivaalta; Kriisit ja niistä selviytyminen, Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.
- van der Steen, Ilari 2011: Burnout-ilmiön jäljillä, Tutkielma, Poliisipäällystön tutkinto (AMK).
- Poliisihallitus, 28.2.2012, ohje 2020/2012/133: Työkyvyn tukeminen pohassa, voimassaoloaika 1.3.2012-toistaiseksi.
- Mielenterveystalo, Stressi-haavoittuvuus-malli, opas. Luettu: 15.9.2019. Luettavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/oireenhallinta.aspx>
- Kuntoutusportti, Stressi-haavoittuvuusteoria kuntoutuksen käytössä. Luettu: 15.9.2019. Luettavissa: <https://kuntoutusportti.fi/stressi-haavoittuvuusteoria-kuntoutuksen-kaytossa/>
- Koskinen, Marja 2014: Stressi, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Julkaistu: 3.10.2014. Luettavissa: https://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi
- Kuisma, Pirjo 2013: Kriittisten tilanteiden jälkipuinti tukee työkykyä, Poliisihallinto. Luettu: 20.9.2019. Luettavissa: <http://uusikaiku.valtiokonttori.fi/poliisihallinto/>
- The Kaohsiung Journal of Medical Sciences 2011: Kaohsiungin lääketieteellinen yliopisto, Taiwan.
- Askel Terveysteen, Psykosomaattinen sairaus: tunteet ja keho. Julkaistu: 1.11.2018. Luettavissa: <https://askelterveyteen.com/psykosomaattinen-sairaus-tunteet-keho/>
- Poliisihallitus, 2015: Henkilöstöbarometri
- Ojanen, Miia 2017: Työn ja perheen ristiriidat, sairauspoissaolot ja avioeroriski suomalaisilla palkansaajilla, väitöskirja, Tampereen yliopisto.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Työikäisten mielenterveys, Luettu: 16.11.2019.
Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikaisten-mielenterveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Mielenterveyshäiriöt. Julkaistu 5.9.2019. Luettavissa:
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

Hanna Artman, Työuupumuksen ankaruus yllättää monet – ensin on stressi, sitten uupumus, lopulta masennus. Julkaistu 13.1.2019 Talouselämässä. Luettavissa:
<https://www.talouselama.fi/uutiset/tyouupumuksen-ankaruus-yllattaa-monet-ensin-on-stressi-sitten-uupumus-lopulta-masennus/2a1b5f53-18b0-386d-bcac-5e7cf46b82dd>

Mikael Mattila, Kestääkö poliisin pää stressiä ja kovaa työtahtia? Julkaistu 22.07.2019 MTV-uutisissa. Luettavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/kestaako-poliisin-paa-stressia-ja-kovaa-tyotahtia-aiheesta-vaitellyt-rikoskomisario-huolestuttaa-mihin-ollaan-menossa-jaksamisen-suhteen/7483934#gs.gsm94d>

LIITTEET

LIITE 1. HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Kerro vapaasti omasta virkataustastasi rikospoliisissa?
2. Tiedostatko itse kokemaasi työstä johtuvaa stressiä? Miten olet tunnistanut sen oireet?
3. Pystytkö tunnistamaan kokemasi työstä johtuvan stressin syyt? Mikä on niiden aiheuttaja?
4. Miten kokemasi kasautuvan stressin vaikutukset ovat vaikuttaneet työstä suoriutumiseesi?
6. Oletko joutunut vaihtamaan työnkuvaa, tai tekemään muita isoja muutoksia työssä stressin tai siitä aiheutuneiden oireiden takia? (Jos olet, kerro mitä.)
5. Onko stressin vaikutukset ulottuneet töiden ulkopuolelle ja täten vaikuttaneet henkilökohtaisiin suhteisiisi? Miten tämä on näkynyt käytännössä (esimerkiksi parisuhteessa, suhteissa lapsiin tai ystävyysuhteissa?)
6. Miten olet käsitellyt stressiä? Oletko käyttänyt jotakin tiettyä tapaa sen hallitsemiseen tai jopa ennaltaestämiseen? Onko niistä ollut apua? (Voit kertoa omista menetelmistäsi, tukiverkon tai työkavereiden tuesta yms.)
7. Tulisiko poliisiorganisaation puuttua kasautuvan stressin hoitoon, hallintaan tai ennaltaestämiseen tekemällä muutoksia esimerkiksi työtaakkaan tai muuhun stressin aiheuttajaan?
8. Mitä ohjeita antaisit tulevaisuuden rikospoliiseille työstä aiheutuvan stressin hallintaan tai ennaltaestämiseen?