

KOKEMUKSIA PURKUKESKUSTELUN OHJAAJAKOULUTUKSESTA

Kotivuori, Enni & Pitkämäki, Kalle

02/2020

Tiivistelmä

Tekijä(t)	Tutkinto
Kotivuori, Enni & Pitkämäki, Kalle	Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi	Julkisuusaste
Kokemuksia purkukeskustelun ohjaajakoulutuksesta	Julkinen
Ohjaaja	Opinnäytetyön muoto
Jari Hyyti, lehtori Pasi Peltonen, ylikonstaapeli	Tutkimuksellinen opinnäytetyö
<p>Tiivistelmä</p> <p>Poliisin työssä väistämättä kokee tapahtumia ja näkee asioita, jotka eivät ole arkipäivää suurelle osalle ns. normaaleista kansalaisista. Nämä tapahtumat voivat jäädä mieleen ja järkyttää poliisimiehen psyykkistä tasapainoa. Käsittelemättömät traumaattiset kokemukset tai kriittiset tilanteet voivat aiheuttaa psyykkisiä häiriöitä, jotka vaikuttavat sekä työelämään, että henkilökohtaiseen elämään. Poliisin ammattiryhmälle on tärkeää olla olemassa kriittisten tilanteiden varalle jälkihoitoa. Poliisille on olemassa jälkihoitona mm. niin kutsutut purkukeskustelut. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää poliisiammattikorkeakoululla marraskuussa 2019 järjestetyssä Purkukeskustelun ohjaajakoulutuksessa käyneiden mielipiteitä koulutuksesta.</p> <p>Teoriaosuudessa avataan kriisin termiä, sen syntyä ja vaiheita, sekä siitä aiheutunutta traumaa. Lisäksi teoriaosuudessa käsitellään resilienssiä - mitä se on ja miten se auttaa trauman käsittelyssä. Opinnäytetyössä käsitellään myös kriittisten tilanteiden jälkihoitoa poliisissa, sekä itse purkukeskustelua jälkihoidon työkaluna.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu kvantitatiivisena tutkimuksena. Tutkimustulosten keräämiseen on käytetty sähköistä standardoitua survey-kyselytutkimusta, jolla on kerätty Purkukeskustelun ohjaajakoulutuksen käyneiden kokemuksia koulutuksesta, sen vaikuttavuudesta sekä hyödynnettävyydestä työelämässä. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, miten koulutusta voitaisiin tulevaisuudessa kehittää kyselytutkimuksesta saatujen tulosten perusteella. Kysely toteutettiin koulutuksen jälkeen ja siihen vastasi 22 ohjaajakoulutuksen käynyttä poliisimiestä.</p>	
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja -vuosi
44 + 6	Helmikuu 2020
Avainsanat	
Defusing, jälkipuinti, purkukeskustelu, poliisi	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Aiemmat tutkimukset	6
2 KRIITTISTEN TILANTEIDEN VAIKUTUKSET	7
2.1 Stressi	7
2.2 Kriisi	8
2.2.1 Akuutin traumaattisen kriisin vaiheet	9
2.2.2 Tapahtuman ennustamattomuus ja sattumanvaraisuus	15
2.3 Psykkinen trauma	16
2.4 Resilienssi	18
3 KRIITTISTEN TILANTEIDEN JÄLKIHOITO POLIISISSA	18
3.1 Määräys kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa	20
3.2 Kriittinen tilanne työssä	21
3.3 Kriittiseen tilanteeseen reagoiminen	21
4 PURKUKESKUSTELU JÄLKIHOIDON TYÖKALUNA	22
4.1 Defusing – Välitön purkukeskustelu	22
4.2 Purkukeskustelun ohjaajat ja ohjaajakoulutus	23
4.3 Purkukeskustelun rakenne	24
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	24
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä	26
6.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	26
7 TUTKIMUSTULOKSET	28
7.1 Taustatiedot ja aiemmat purkukeskustelukokemukset	28
7.2 Motivaatio ja koulutukseen hakeutumisen syyt	31
7.3 Kouluttajien osaaminen	32
7.4 Koulutuksen sisältö	32
7.5 Koulutuksen jälkeinen osaaminen	33
7.6 Koulutuksen hyödyllisyys ja hyödynnettävyys	35
7.7 Koulutuksen kehittäminen	36
8 YHTEENVETO JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	38
8.1 Pohdinta	38
8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	38
8.3 Yhteenveto tutkimustuloksista	41
8.4 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset	41
LÄHTEET	43

LITTEET	45
----------------------	-----------

1 JOHDANTO

”Henkilöstö on poliisin tärkein voimavara ja sen hyvinvointiin pitää satsata!” - Yhden Purkukeskusteluiden ohjaajakoulutuksen käyneen poliisimiehen vastaus kyselylomakkeella esitettyyn kysymykseen kiteyttää hyvin jälkipuinnin merkityksellisyyden poliisityössä. Tämä taas puhuu sen puolesta, että opinnäytetyötämme varten tekemä tutkimustyö ei ole ollut turhaa ja aiheen esiintuominen on tärkeää. Toivomme, että poliisihallitus tulee yhä enemmän tietoiseksi purkukeskustelujen merkityksestä ja tarpeesta henkilöstölle. Pyrkimyksenämme on, että poliisihallitus kiinnittää edelleen huomiota purkukeskustelujen kehittämiseen ja että koulutuksen käyneiden osaamista osattaisiin hyödyntää työelämässä.

Poliisin työ sisältää tapahtumia, joita normaalissa elämässä ei välttämättä tulisi koskaan vastaan. Poliisi voi työssään altistua asioille, jotka ovat erittäin helposti ihmismieltä traumatisoivia ja stressaavia. Rikostorjunnassa ja –tutkinnassa puhutaan usein kumulatiivisesta stressistä, joka voi alkaa vaivata, kun toistuvasti vastassa on esimerkiksi lapsiin kohdistuvat seksuaali- ja väkivaltarikokset. Valvonta- ja hälytystoiminnassa kriittisiä tilanteita voi tulla vastaan hälytystehtävien muodossa ja rauhallinenkin tehtävä voi yhtäkkiä eskaloitua kriittiseksi tilanteeksi.

Opinnäytetyössämme esittelemme kriittisistä tilanteista aiheutuvia vaikutuksia. Käsittelemme stressiä ja kriisiä. Esittelemme akuutin traumaattisen kriisin neljä tunnettua vaihetta, vaikka niiden esiintymisessäkin on yksilöllisiä eroja. Näiden lisäksi käsittelemme psyykkistä traumaa ja resilienssiä, mikä tarkoittaa kykyä sopeutua tilanteeseen, ja joka on ihmisillä hyvin yksilöllinen ja vaihtelee esimerkiksi henkilön elämäkokemuksesta, vastaanottokyvystä, työkokemuksesta ja identiteetistä riippuen.

Poliisihallinnossa on järjestetty mahdollisuus kriittisten tilanteiden jälkipuintiin erilaisilla tavoilla. Poliisissa työskentelevillä on mahdollisuus heti tapahtumien jälkeisiin purkukeskusteluihin eli defusing-istuntoihin, muutaman päivän sisällä tapahtumasta alkaviin psykologisiin jälkipuinteihin eli debriefing-istuntoihin sekä posttraumatyöpajoihin, joihin voi hakeutua vasta vuosienkin päästä, mikäli jokin tapahtuma vaikuttaa työhön ja elämään edelleen. Vaikka reagoiminen kriittisiin tilanteisiin on yksilöllistä, on tapahtuma hyvä purkaa, ettei se ajan kuluessa aiheuta traumatisoitumista sekä työkyvyn ja elämänhallinnan heikentymistä. Kriittisten tilanteiden jälkipuinnilla tuetaan myös hyvinvointia työpaikalla ja

yksityisessä elämässä. Poliisissa heti kriittisten tilanteiden jälkeen järjestettävä purkukeskustelu on sitä, että tilanne puretaan yhdessä tilanteessa olleiden kesken. Samassa tilanteessa olleet toimivat toisilleen purkukeskustelussa vertaistukena, ja heille voi olla helpompi kertoa tilanteen herättämistä ajatuksista ja tunteista.

Työssämme esittelemme purkukeskustelua jälkihoidon työkaluna. Keskitymme työssämme enemmän defusingiin, jonka ohjaajien koulutukseen teetimme poliisiammattikorkeakoulun psykologin Jasmin Kauniston ehdotuksesta kyselyn. Kaunisto kertoi toimivansa yhtenä kouluttajana Poliisiammattikorkeakoululla marraskuussa 2019 järjestettävässä Purkukeskustelun ohjaajakoulutuksessa, josta he toivoivat jonkinlaista palautekyselyä. Kyselyn avulla nähtäisiin, millä tasolla tämänhetkinen koulutus osallistujien mielestä on ja miten sitä voitaisiin entisestään kehittää. Päätimme tarttua aiheeseen sen mielenkiintoisuuden, merkityksellisyyden ja tarpeen vuoksi. Poliisin peruskoulutuksessa on esitelty traumatyöpajaa ja yleisesti kriittisten tilanteiden jälkipuintia poliisissa muun muassa kokemuskerronnan muodossa. Tämä kokemuskertoja ja poliisimies saapui koulullemme kertomaan omasta kokemuksestaan kriittisten tilanteiden jälkihoidosta. Hän kertoi, sen olleen hänelle hyödyksi ja suositteli sitä varauksettomasti kaikille poliisiorganisaation työntekijöille, mikäli työasiat jäävät painamaan mieltä.

Tutkimuksemme aiheena on siis Purkukeskustelun ohjaajakoulutuksen käyneiden poliisimiesten kokemukset marraskuussa 2019 järjestetystä koulutuksesta. Pyrkimyksenä on selvittää, kuinka hyödyllinen purkukeskustelun ohjaajien koulutus tällä hetkellä on, miten koulutus palvelee työelämää ja miten koulutusta voitaisiin parantaa tulevaisuudessa. Kysely suoritettiin koulutuksen viimeisenä päivänä koulutukseen osallistuneille.

1.1 Aiemmat tutkimukset

Purkukeskusteluista on tehty Poliisiammattikorkeakoulussa aiemmin tutkimusta opinnäytetöiden ja tutkielmien muodossa, mutta itse koulutuksen vaikuttavuudesta ja työelämään valmentamisesta ei ole tehty tutkimusta. Myös sairaanhoito- ja pelastusalalta löytyy jonkin verran opinnäytetöitä, jotka käsittelevät kriittisten tilanteiden jälkitoimia.

Emmi Hirvonen teki opinnäytetyönsä *Purkukeskustelun ohjaajien näkemyksistä kriittisten tilanteiden jälkitoimien järjestämisestä poliisihallinnossa* (Poliisiammattikorkeakoulu,

2018). Tutkimuksessa on käyty läpi koulutukseen osallistuneiden näkemyksiä kriittisten tilanteiden jälkitoimien järjestämisen tilasta poliisihallinnossa. Maria Perälä ja Terhi Vaisle ovat laatineet oman opinnäytetyönsä aiheesta *Kokemuksia jälkitoimista hälytysajossa tapahtuneen liikenneonnettomuuden jälkeen* (Poliisiammattikorkeakoulu, 2016), jossa aihe on rajattu koskemaan ainoastaan liikenneonnettomuuksia ja -onnettomuuspaikkoja. Opinnäytteensä purkukeskusteluista on tehnyt myös Roope Heikkinen, joka valitsi aiheekseen *Purkukeskustelujen kohdentamisen rikostutkinnan henkilöstöön* (Poliisiammattikorkeakoulu, 2019). Heikkinen käsittelee aihetta ICT-tutkijoiden, teknisten tutkijoiden ja pitkäkestoisen rikostutkinnan henkilöstön näkökulmasta.

Poliisiammattikorkeakoulun päällystökoulutuksessa opinnäytetöitä on tehty jälkihoidosta muun muassa Teemu Liikkasen ja Timo Kuokkasen (*Traumaattisen tilanteen jälkihoito poliisissa*, 2012) sekä Oskari Nykäsen ja Ilmari Varjokorven (*Traumatisoivien kriittisten tilanteiden jälkihoito*, 2017) toimesta.

Aiemmissä tutkimuksissa purkukeskusteluja ja jälkihoitoa on tutkittu koulutuksen käyneiden poliisimiesten kautta, mutta itse purkukeskusteluiden ohjaajakoulutuksen käsittely jää niissä vähäiseksi. Oma opinnäytetyömme sen sijaan käsittelee puhtaasti marraskuussa 2019 järjestettyä koulutusta ja sen kehittämistä hyvin konkreettisella tasolla. Aiheemme on hyvin rajattu ja se palvelee pääosin kouluttajia sekä Poliisiammattikorkeakoulua koulutuksen tarjoajana.

2 KRIITTISTEN TILANTEIDEN VAIKUTUKSET

2.1 Stressi

Stressistä puhuttaessa ajatellaan usein, että se on haitallista ja pahasta. Jokainen ihminen kokee stressiä niin yksityisessä elämässään, kuin työssäänkin. Tietty määrä stressiä voi kuitenkin olla hyväksi ihmiselle, jopa tarpeellista. Normaalista stressistä ihminen selviytyy usein itse omilla stressinhallintakeinoillaan. Työelämässä, mahdollisesti uhkaavien tilanteiden aiheuttama stressi, voi olla hyvin erilaista ja vaatia aivan toisenlaisia selviytymiskeinoja. Uhkaavien tilanteiden jälkeen mieleen voi nousta ajatuksia ja tunteita, jotka voivat tuntua epämiellyttäviltä ja elämää häiritseviltä. Tämänkaltaiset reaktiot ovat kuitenkin täysin normaaleja reaktioita. (Rantaeskola ym. 2015, 167.)

Stressireaktion syntyminen liittyy autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston toimintaan. Autonominen hermosto koostuu *sympaattisesta* ja *parasympaattisesta* hermostosta ja stressitilanteissa *sympaattisen* hermoston toiminta vilkastuu. Tästä syntyy niin sanottu taistele tai pakene –reaktio. Tämä reaktio lisää suorituskykyä esimerkiksi laajentamalla hengitysteitä, kasvattamalla sydämen lyöntitiheyttä ja iskutilavuutta ja vilkastuttamalla verenkiertoa sydämessä ja lihaksissa. *Parasympaattisen* hermoston ollessa aktiivinen sydämen syke puolestaan hidastuu, hengitystiheys pienenee ja ruoansulatuselimistön toiminta vilkastuu. *Parasympaattinen* hermosto toimii siis aktiivisemmin lepotilassa esimerkiksi nukkuessa. *Parasympaattinen* ja *sympaattinen* hermosto voivat toimia hyvin yhdessä, mutta stressitilanteessa näiden kahden hermoston toiminnallinen tasapaino voi järkkäytyä. Tästä voi seurata oireita elimissä, joihin autonominen hermosto vaikuttaa. Pelko ja huolissaan olo lisäävät stressiä ja vilkastuttavat sympaattista hermostoa. Tästä voi seurata se, että rentoutuminen, nukkuminen ja stressaavista tapahtumista palautuminen voivat hankaloitua. Stressi voi lisäksi pahimmillaan vähentää ihmisen puolustuskykyä tulehduksia vastaan. (Rantaeskola ym. 2015, 167-168.)

Mikäli ihminen pystyy irtaantumaan edes tilapäisesti stressiä aiheuttavasta tilanteesta tai asiasta, ihminen yleensä pystyy säilyttämään tehokkuutensa ja elämään verrattain terveenä (Albrecht 1978, 41). Kroonisesti stressaantunut ihminen voi alkaa käyttäytyä erilaisilla tavoilla, jotka eivät välttämättä ole aikaisemmin olleet tyypillisiä tälle henkilölle. Näiden taustalla on tarkoitus irrottautua epämiellyttävästä tunteesta elimistössä tai voittaa tämä tunne. Käyttäytyminen voi olla suurelta osin tiedostamatonta. Yleisimpiä keinoja, joilla ihminen pakenee stressiä ovat alkoholin käyttö, liikasyönte, tupakanpolto, huumausaineidenkäyttö, kofeiinipitoisten juomien nauttiminen, unilääkkeiden käyttö ja reseptilääkkeiden käyttäminen. Lisäksi stressi voi aiheuttaa vihan purkautumisia muihin ja oman pelon ja ärtyneisyyden tunteen tarttumista muihin. (Albrecht 1978, 42.)

2.2 Kriisi

Kriisin käsite on peräisin kreikan sanasta *krisis*, joka käännettynä tarkoittaa ensisijaisesti ratkaisevaa käännettä. Se tarkoittaa myös tuomiota, ratkaisua, valintaa, käännekohtaa ja murrosta. Ruotsalainen professori Johan Cullberg sanoi, että psyykinen kriisitilanne voidaan sanoa olevan kysymyksessä, kun ihminen on joutunut elämäntilanteeseen, jossa

hänen aikaisemmat kokemuksensa ja oppimansa reaktiotavat eivät riitä tilanteen ymmärtämiseen ja sen psyykkiseen hallitsemiseen. (Pohjolan-Pirhonen ym. 2007, 13.)

Vuonna 1943 Bostonissa Coconut Grove -yökerhossa syttyi tulipalo, jossa 490 ihmistä kuoli. Lääkäri Erich Lindeman hoiti tulipalosta selvinneitä ja uhrien omaisia. Lindeman huomasi ihmisten yrittävän sopeutua omaisen kuolemaan erilaisilla tavoilla, mutta usein kärsimys paheni. Keskustelut lääkärin kanssa antoivat omaisille tilaisuuden jakaa kärsimyksen. Lindeman kuvaili myöhemmin kirjoittamassaan kirjassa surua psyykkiseksi kriisiksi, stressioireeksi, joka alkaa akuutisti ja kestää vähän aikaa, ja on hoidettavissa muutaman terapeutin istunnon avulla. Ammattiauttajat voivat Lindemanin mukaan auttaa käymään lävitse suruprosessin ja näin estämään psykopatologiset seuraukset. Nykyään kriisiteorian kehittämisen katsotaan alkaneen tästä. (Pohjolan-Pirhonen ym. 2007, 12-13.)

Kriisit jaotellaan yleensä kahteen ryhmään, *kehityskriiseihin* ja *traumaattisiin kriiseihin*. Kehityskriisit ovat ihmisille yhteisiä, ja sillä tarkoitetaan esimerkiksi lapsen synnyttämistä, avioitumista, eläkkeelle siirtymistä tai työhön paluuta pitkän kotona olemisen jälkeen. Niihin ei liity mitään äkillistä ulkoista tapahtumaa, vaan niistä ollaan hyvin tietoisia etukäteen, jonka takia niihin pystytään valmistautumaan. Ne ovat siirtymävaiheita luonnollisessa kehityksessä ja kypsymisessä. Akuutit traumaattiset kriisit poikkeavat kehityskriisistä siinä, että ne syntyvät aina jonkin yllättävän ulkoisen tapahtuman vaikutuksesta. Traumaattinen tapahtuma on myös hallitsematon, eikä ihminen voi toiminnallaan siihen vaikuttaa, eikä psyykinen käsittelykyky siihen riitä. Termi trauma tulee kreikan kielen sanasta *trauma*, joka tarkoittaa haavaa tai vauriota. Traumaterapiakeskuksen verkkosivuilla oleva artikkeli määrittelee trauman henkiseksi tai ruumiilliseksi vaurioksi tai haavaksi. Traumatisoiva tapahtuma saa ihmisessä aikaan traumaattista stressiä. Akuutin traumaattisen kriisin edetessä erotellaan yleensä neljä vaihetta, joiden rajat eivät ole selkeitä ja ne voivat mennä päällekkäin. (Pohjolan-Pirhonen ym. 2007, 13-16.)

2.2.1 Akuutin traumaattisen kriisin vaiheet

Sopeutumisprosessi, joka käynnistyy äkillisen, järkyttävän tapahtuman seurauksena, noudattaa usein vahvasti tiettyä kaavaa, vaikka sen kesto ja reaktioiden voimakkuus vaihtelevatkin yksilöllisesti. Ihmisiin on sisäänrakennettu automaattisesti laukeavia ja tarkoituksenmukaisia reagointitapoja. Sopeutumisprosessin vaiheet etenevät niin, että ensin tulee sokkivaihe, sen jälkeen reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä viimeisenä

uudelleen suuntautumisen vaihe. Auttamisen tavat poikkeavat toisistaan jokaisessa kriisin eri vaiheessa, joten on tärkeä tunnistaa, missä kriisin vaiheessa kulloinenkin ihminen on. Tällä tavalla pystytään valitsemaan oikea toimintatapa jokaiselle henkilölle yksilöllisesti. (Saari ym. 2009, 20.) On hyvä myös tiedostaa, että välttämättä kaikilla ei ole kaikkia näitä reaktioita, ja joillakin ilmenee vielä monia muita erilaisia reaktioita. Jotkut ihmiset pystyvät käsittelemään kokemuksiaan toisia nopeammin, kun taas joillakin se vie pidemmän aikaa. Prosessi on kuitenkin hyvin säännönmukainen niin, että seuraavaksi kuvatut vaiheet voidaan henkilöstä tunnistaa. (Saari 2003, 68.)

Sokkivaiheessa aivojemme kapasiteetista on käytössä suurempi osa kuin normaalisti. Aistimme avautuvat myös vastaanottamaan vaikutteita ja nämä vaikutteet uppoavat aivoihimme ilman normaalioloissa tapahtuvaa valikoitumista ja muokkaantumista. Sokkivaiheessa ihminen kokee voimakkaampana myös kohtaamiset muiden ihmisten kanssa sekä heidän sanomisensa. Nämä sanomiset antavat koko tapahtumalle sävyn. (Saari 2000, 42-43.) Huolimatta aivojen suuremmasta kapasiteetista ja aistien avautumisesta, ihminen ei sokkivaiheessa havaitse kaikkea ympärillä tapahtunutta. Sokkivaiheessa ihmisen havaintokenttä supistuu putkimaiseksi, mikä tarkoittaa sitä, että osa tapahtumista jää kokonaan huomiotta. Se mitä ihminen sokkivaiheessa kuitenkin havaitsee, havaitsee hän sen erittäin tarkasti, selkeästi ja yksityiskohtaisesti. (Saari 2003, 46.)

Sokkivaiheen alkaessa kaikki tähtää henkiinjäämiseen. Yksi ilmiö tässä on niin sanottu supermuisti. Tämä tarkoittaa sitä, että saamme käyttöömmme kaiken sen kokemuksen ja tiedon, joka meille on aivoihimme kerääntynyt. Hengissä säilymistä ja toimintakyvyn säilyttämistä palvelee sokkivaiheessa myös se, että sokissa ei useimmiten ole tunteita. Tämä tunteettomuus voi aiheuttaa jälkepäin huonon omantunnon ihmiselle. Tunteiden puuttumisen lisäksi myös kivun tunne saattaa hävitä. Tästä hyvä esimerkki on sodassa taistelussa haavoittuneet, jotka ovat kuitenkin tilanteesta huolimatta jatkaneet. (Saari 2003, 47.) Palosaari (2007, 56-57) mainitsee Lupa särkyä - kriisistä elämään -kirjassaan olevan tavallista, että ihminen pystyy uskomattomiinkin fyysisiin ponnistuksiin, kuten nostamaan painoa, jota ei normaalisti pystyisi nostamaan. Hän kertoo esimerkin nuoresta äidistä, joka toistamiseen meni palavaan taloon pelastaakseen lapsensa, vaikka häntä ei tuttavapiirissään ollut tunnettu pelottomana, vaan arkana ja säikkynä. Äiti oli ollut itse kaikkein hämmästynein omasta toiminnastaan. Nämä ilmiöt ovat tehokkaita ja auttavat ihmistä toimimaan tavalla, jota ei normaaleissa olosuhteissa ehtisi valita älynsä varassa.

Ihminen voi toimia hyvinkin tarkoituksenmukaisella tavalla sokissa, mutta tästä huolimatta ihmisen kyky tehdä päätöksiä sokkivaiheessa on puutteellinen. Usein ihminen saattaa tehdä jälkikäteen ajateltuna outoja tai huvittaviakin päätöksiä, jotka johtuvat siitä, että usein ihminen pyrkii tekemään loppuun sen mitä oli tekemässäkin ennen sokin aiheuttanutta tapahtumaa. Esimerkiksi jouduttuaan työmatkalla onnettomuuteen ja selviten siitä vähäisillä vammoilla, ensimmäinen ajatus monella ihmisellä on ehtiä ajoissa töihin. Vasta työpaikalle päästyään ihminen saattaa päivitellä tapahtunutta onnettomuutta. (Saari 2003, 47–48.)

Ihmisten reagointi sokkivaiheessa vaihtelee yksilöstä ja tapahtumasta riippuen. Palosaari (2007, 57-58) mukaan tilanteissa, jotka eivät ole pelastautumisen kannalta oleellisia, voi tehokkaidenkin ihmisten päätöksenteko muuttua ponnettomaksi. Sokin tehokkuus ja muoto vaikuttavat olevan yhteydessä sen tarpeeseen. Jos tapahtumassa on kyse henkiinjäämisestä, ja henkiinjäämisestä on toivoa, niin toiminta on tehokkaimmillaan. Jos toivoa ei ole, voi ihminen myös niin sanotusti alistua kohtaloonsa ja esimerkiksi jähmettyä täysin paikoilleen. Jähmettyminen on äärimmäinen valmiustila, johon liittyy voimakas lihasjännitys. Tämänkaltainen reaktiomuoto on mahdollinen esimerkiksi väkivaltaisten raiskausten yhteydessä, joissa henkilö kokee olevansa hengenvaarassa.

Paniikkityyppinen käyttäytyminen on myös mahdollinen reaktiomuoto, joskin harvinainen. Tämänkaltaista reaktiomuotoa oli nähtävissä esimerkiksi World Trade Centerin terrorismiskussa, jossa yläkerroksiin jääneistä henkilöistä osa joutui paniikkiin ja hyppäsi ikkunasta ulos, vaikka lopputulos oli todennäköisimmin kuolema. Paniikkia voi esiintyä myös esimerkiksi silloin, kun henkilö näkee läheisensä niin pahasti vahingoittuneena, ettei mitään ole tehtävissä. (Palosaari 2007, 58.)

Sokkivaihe kestää yleensä muutamasta tunnista aina vuorokauteen asti. Jos sokin aloittanut tapahtuma tai asia on ollut ihmiselle hyvin järkyttävä voi sokkivaihe kestää kauemminkin. (Saari 2003, 49.) Pitkittyneessä psyykkisessä sokissa olisi henkilön minuuden eheyden vuoksi tärkeää saada käsittelyprosessi etenemään seuraaviin vaiheisiin. Psyykkiseen sokkiin liittyy usein dissosiaatio. (Saari, 2003, 148-149.) Dissosiaatiossa muistojen, tunteiden ja ajatusten yhteneväisyydessä on häiriö, minkä vuoksi traumaan liittyvät tunteet ja muistot eristäytyvät tietoisuudesta (Saarinen & Absetz, 2003, 111). Tämä tarkoittaa sitä, että henkilö kokee, ettei tapahtuma itseasiassa tapahdu hänelle. Traumaattisen kokemuksen kokeneen on

dissosiaatiossa hyvin vaikea käsitellä tapahtumaa psyykkisesti. Kehollamme on kuitenkin muisti, minkä vuoksi tapahtuman psyykinen käsittely on välttämätöntä. Käsittelemätön tapahtuma aiheuttaa kehon muistin vuoksi myöhemmin käsittämättömiä reaktioita ja tunteita. Dissosioituneet kokemukset ovat välttämättömiä saada tuntumaan omilta kokemuksilta. Edellytyksenä on, että henkilön minuus saadaan vahvistumaan ja kokemuksen uhkatekijät vähentyvät. (Saari 2003, 148-149.)

Saari (2003, 148-149) kertoo esimerkin perheestä, joka menetti molemmat lapsensa onnettomuudessa. Vanhemmat eivät pystyneet kohtaamaan todellisuutta tapahtumasta, ennen kuin heidät vietiin tapahtumapaikalle, jossa tapahtuma käytiin yksityiskohtaisesti lävitse. Vanhemmille näytettiin poliisin ottamia valokuvia ja heidät vietiin katsomaan lapsiaan oikeuslääketieteen laitokselle. Tällä tavoin vanhemmat kohtasivat todellisuuden ja kokemus pystyi etenemään seuraaviin vaiheisiin.

Reaktiovaihe seuraa sokkivaihetta ja sen tavoitteena on, että henkilö tulee tietoiseksi tapahtuneesta ja sen merkityksestä omaan elämäänsä. Tapahtuma siirtyy vähitellen ikään kuin henkilön tietoisuuteen. Reaktiovaiheelle on ominaista, että hetkittäin henkilö palaa takaisin sokkivaiheeseen ja epätodelliseen olotilaan, kunnes tapahtuma ilmaantuu taas tietoisuuteen. Vähitellen tietoisten vaiheiden kesto pitenee ja sokkivaiheet harvenevat, kunnes tietoisuus tapahtuneesta jää pysyväksi olotilaksi. Siirtyminen sokkivaiheesta reaktiovaiheeseen edellyttää, että vaara ja uhkatilanne, joka sokin alun perin aiheutti, on ohitse. Ihmisen pitää myös tuntea olevansa turvassa, jotta voi siirtyä reaktiovaiheeseen sokistaan. (Saari 2003, 31-52.)

Reaktiovaihe on tyypillisesti yhtä voimakkaiden tunteiden ja ajatusten vuoristorataa. Ihmisen tajutessa tapahtuneen, alkaa hän taistella tietoisuutta ja tapahtunutta vastaan. Sitä on haasteellista vastaanottaa ja siihen on miltei mahdotonta tyytyä, sillä tapahtumat voivat tuntua äärimmäisen epäoikeudenmukaisilta. On tyypillistä, että halutaan saada joku vastuuseen tapahtuneesta ja löytää joku, johon aggressio ja syytökset voidaan kohdistaa. Toisinaan syyllinen löytyy, mutta joskus tunteiden purkauksen kohteeksi voivat joutua vastuussa olevat viranomaiset, kuten pelastushenkilökunta, poliisi, sairaanhoitohenkilökunta tai muu vastaava taho. (Saari ym. 2009, 31.) Reaktiovaiheeseen voi kuulua myös voimakasta pelkoa esimerkiksi muiden läheistemme puolesta, mikä on monilla ihmisillä yleensä ensimmäinen pelon aihe. Pelko voi kohdistua myös ihmiseen itseensä. Itsemurhan tai

mielenhäiriöisen väkivaltateon nähnyt, kokenut tai siitä jotenkin vaikuttanut ihminen voi alkaa pelätä mahdollisuutta siihen, että hän itse tekisi itsemurhan tai vajoaisi sellaiseen mielenhäiriöön, joka olisi vaaraksi muille. Reaktiovaiheessa esiintyvät pelot ovat voimakkaita ja hyvinkin irrationaalisia. Ihmisen reaktiovaiheen pelkoihin ei auta, vaikka hän yrittäisi järkeillä asiaa itselleen. (Saari 2003, 53-54.)

Reaktiovaiheessa ihminen voi kokea myös voimakkaita somaattisia reaktioita. Fyysisesti nämä reaktiot alkavat usein koko kehon vapinalla, joka on ulkoisesti havaittavissa. Tämänkaltainen reagointi muuttuu kuitenkin niin sanotuksi sisäiseksi vapisiksi, jonka ihminen itse tuntee, mutta se ei ole ulkoisesti havaittavissa. Sisäinen vapina saattaa jatkua jopa pari vuorokautta tapahtuman jälkeen. Ihmiselle voi myös tulla muita somaattisia reaktioita, kuten pahoinvointia, sydänvaivoja ja lihasten jännittämisestä johtuvia lihassärkyjä sekä voimakasta väsymystä, joka ei mene lepäämällä ohitse. Jotkut ihmiset nukkuvat hyvinkin paljon reaktiovaiheessa, mutta suurin osa kärsii unettomuudesta. Tällöin ihminen ei uskalla nukahtaa tai uni on hyvin katkonaista. Jos unettomuudesta kärsivä nukahtaa, hän saattaa heti säpsähtää hereille, kokien olevansa taas keskellä traumaattista tapahtumaa. (Saari 2003, 55-56.)

Reaktiovaihe kestää yleensä kahdesta neljään päivään. Ihminen pystyy kuitenkin siirtämään reaktiovaihetta eteenpäin. Estonia-onnettomuuden jälkeen laivatyöntekijät pystyivät jatkamaan töitään laivalla useitakin päiviä onnettomuuden jälkeen. Työntekijät olivat omien sanojensa mukaan olleet normaalia itkuherkempiä ja mieliala oli ollut ärtyneempi, mutta oman työnsä he olivat pystyneet hoitamaan. Reaktiovaihetta ei kuitenkaan pysty siirtämään jatkuvasti eteenpäin. Ihmismieli pystyy siirtämään reaktiovaihetta vain sellaisessa olosuhteessa, joissa tietää, että hänen tulee jaksaa tiettyyn pisteeseen asti, minkä jälkeen hän voi vapauttaa tunteensa ja reaktionsa. Yleensä tällainen siirtäminen vaatii muutamia päiviä. (Saari 2003, 59-60.)

Työstämis- ja käsittelyvaihe on akuutin traumaattisen kriisin vaiheista kolmas. Sokkivaiheessa ja reaktiovaiheessa ihmiset ovat halukkaita puhumaan tapahtuneesta, mutta työstämis- ja käsittelyvaiheessa ihminen sulkeutuu. Yleensä vastaus kysymyksiin on, etteivät he jaksa puhua asiasta. Tässä on kysymys siitä, että ihmisen mieli alkaa traumaattisen tilanteen koettuaan sulkeutua yleensä ensimmäisen kolmen vuorokauden aikana. Kokemuksen käsittely sen sijaan ei lopu, vaan se jatkuu ihmisen sisällä. Käsittely ja

asian työstäminen jatkuvat mielessämme joko tiedostamatta tai tietoisesti. (Saari 2003, 60-63.)

Sokki- ja reaktiovaiheen prosessi etenee nopeasti, kun taas työstämis- ja käsittelyvaiheen prosessi on hyvin hidas. Tämän vaiheen edistymistä ei huomaa helposti ja siihen voi, varsinkin jos kyseessä on läheisen ihmisen menetys, liittyä suru. Voimakkaat tunteet kuuluvat muutenkin työstämis- ja käsittelyvaiheeseen. Nämä tunteet eivät kuitenkaan häviä tämän vaiheen aikana, vaan ne saattavat palata mieleen melkein mistä tahansa asiasta ja tuoda takaisin voimakkaat tunteet. (Saari 2003, 61.)

Työstämis- ja käsittelyvaiheessa on yleensä muisti- ja keskittymisvaikeuksia. Tämä johtuu osittain siitä, että osa ihmisen tarkkaavaisuudesta suuntautuu kokemuksen käsittelyyn. Työstämisen vaikutus näkyy myös ihmissuhteissa esimerkiksi joustokyvyn häviämisenä, mikä aiheuttaa sen, että ihminen voi menettää malttinsa hyvin helposti. Tämä taas näkyy ihmisessä epätavallisina raivokohtauksina, joiden kohteena voivat olla läheisten ihmisten lisäksi jopa täysin ulkopuoliset ihmiset. (Saari 2003, 63-64.)

Tälle vaiheelle on myös hyvin tyypillistä, että henkilö haluaa olla yksin ja käsitellä asiaa yksinään. Monessa tapauksessa yksin käsittelystä on ihmiselle hyötyä. Monet tehostavat käsittelyä kuuntelemalla musiikkia, lukemalla tai kirjoittamalla. Toisaalta henkilö saattaa myös kokonaan vetäytyä omista ihmissuhteistaan ja muista sitoumuksista elämässään. Tämänkaltainen toiminta voi helposti johtaa masennukseen. (Saari 2003, 64.) Työstämis- ja käsittelyvaiheessa henkilö voi kokea myös yksinäisyyttä, koska muu maailma jatkaa kulkuaan, vaikka hänen maailmansa voi olla täysin pysähtynyt (Palosaari 2007, 65).

Työstämis- ja käsittelyvaihe voi jatkua useita viikkoja, joskus kuukausiakin. Työstäminen ja käsittely voi asettaa läheiset ihmissuhteet koetukselle. On hyvinkin mahdollista, että läheisistä ihmisistä tuntuu, että työstämis- ja käsittelyvaiheessa oleva ihminen on muuttunut kokonaan luonteeltaan. Siitä ei kuitenkaan ole kyse, vaan ajan kuluessa ihminen niin sanotusti normalisoituu ja esimerkiksi epätavalliset raivokohtaukset häviävät. (Saari 2003, 64.)

Uudelleen orientoitumisen vaihe on trauman alkuvaiheessa niin etäinen ja saavuttamattoman tuntuinen, ettei siitä ole hyvä edes puhua traumatisoituneelle henkilölle.

Vasta työstämis- ja käsittelyvaiheen loppupuolella uudelleen orientoituminen alkaa olla ajankohtaista. Uudelleen orientoituminen alkaa, kun henkilö alkaa hiljalleen hyväksyä tapahtuman aiheuttamat muutokset elämässä ja itsessään. Kehitys tähän vaiheeseen tapahtuu vähitellen ja usein henkilön sitä huomaamatta. (Saari 2003, 67.)

Jos henkilö on nähnyt vaivaa ja työstänyt ja käsitellyt traumaattiset kokemuksensa hyvin ja ymmärtää lähteä rakentamaan elämäänsä uudelleen sillä, mitä hänellä on jäljellä, henkilö selviää tulevaisuudessa todennäköisesti vahvempana henkilönä, kuin mitä oli aikaisemmin. Tästä hyvänä esimerkkinä voidaan pitää keskitysleireiltä selvinneitä. (Nurmi 2006, 167-168.) Tapahtuma voi palautua mieleen vuosienkin päästä, mutta se voi olla henkilölle tietoinen ja levollinen osa omaa itseä. Tapahtuma ei enää aiheuta ahdistusta, pelkoa tai suurta voimakasta surua. Tämä edellyttää sen, että kokemusta ei ole torjuttu, eikä kielletty. Kokemus tulee olla työstetty lävitse. (Saari 2003, 68.) Uudelleen orientoitumisen vaihe jatkuu siis tavallaan koko elämän. Traumaattinen kokemus ei ikinä poistu, mutta siitä selviää ja se jää vaikuttamaan omaan elämään. Sen ei kuitenkaan tarvitse olla ihmiselle työstämisen jälkeen taakka, vaan voimavara. (Pohjolan-Pirhonen ym. 2007, 17-18.)

2.2.2 Tapahtuman ennustamattomuus ja sattumanvaraisuus

Psykologisesti tärkein kriisin syntyyn vaikuttava tekijä on tapahtuman ennustamattomuus. Odottamattomat tapahtumat, joihin emme ole voineet mitenkään etukäteen valmistautua, vaikuttavat mieleemme aivan eri tavalla kuin sellaiset tapahtumat, joihin olemme voineet valmistautua etukäteen. Ilmiö on tullut hyvin esille muun muassa poliisin ja pelastustyöntekijöiden hälytyksiin pohjautuvissa työtehtävissä. Hälytystehtäville on ominaista, että hälytys sisältää jonkin verran tietoa tapahtuneesta ja työntekijät valmistautuvat tulevaan tehtävään osittain täysin tiedostamattaan. Työntekijät ovat myös jokseenkin valmistautuneita siihen, mikä heitä tapahtumapaikalla mahdollisesti odottaa. Tilanteeseen suhtautuminen kääntyy kuitenkin pääläelleen, mikäli tilanteeseen ei ole mahdollista valmistautua muutamaa minuuttia joko siitä syystä, että tiedot puuttuvat tai ne ovat vääriä. Sitä paremmin järkyttävään tietoon tai kokemukseen osataan suhtautua, mitä pidempi valmistautumisaika siihen on. (Saari ym. 2009, 13-14.)

Saari ym. (2009, 14) kuvailee Hädän hetkellä -kirjassaan ilmiötä seuraavalla esimerkillä: "Poliisi sai hälytyksen, jonka mukaan koira oli raadellut muutaman päivän ikäisen vauvan. Poliisipartiota johti ikänsä koiria kasvattanut poliisi, jonka mielestä koirat eivät tee tällaista.

Partio arvioi, että hälytys oli pilailua ja meni kohteeseen tällä ajatuksella. Perillä poliiseja kohtasi kuitenkin juuri hälytyksen mukainen todellisuus. Myöhemmin poliisit ihmettelivät, mikä heihin tuossa tilanteessa meni, kun he menettivät melkein täysin toimintakykynsä. He pystyivät vain vaivoin huolehtimaan tehtävistään ja suurin osa aivan rutiininomaisista tehtävistä unohtui.”

Äkillisille ja järkyttävillä tapahtumilla on ominaista se, ettei ihminen kykene vaikuttamaan niihin omalla toiminnallaan tai käyttäytymisellään, vaan usein niihin joudutaan osallisiksi sattuman kautta. Ihminen kuitenkin harvoin hahmottaa tapahtumat tällä tavalla. Yleisempää on, että henkilö alkaa käydä läpi tapahtumaa edeltävää ajanjaksoa ja pyrkii etsimään sellaisia kohtia, joissa toisin toimimalla hän olisi voinut välttää järkyttävä tapahtuman. Joskus mieleen saattaa tulla syyllisyydentunnetta ja jossittelujatoksia, joiden taustalla on pyrkimys hallinnan tunteen säilyttämiseen. Usein syyllisyydentunteesta on helpompi kärsiä, kuin hyväksyä, ettei ole kykenevä vaikuttamaan siihen, mitä omassa elämässä tapahtuu. (Saari ym. 2009, 15.)

2.3 Psykkinen trauma

Trauma voidaan jakaa kahteen osaan: fyysiseen traumaan tai psykkiniseen traumaan. Tässä työssä keskitymme kuitenkin psykkiniseen traumaan.

Vasta 1970-luvulla on alettu puhua traumaperäisestä stressireaktiosta ja siitä mahdollisesti aiheutuvasta traumaperäisestä stressihäiriöstä. Tämän takia traumaperäinen stressireaktio ja -häiriö ovat suhteellisen uusia käsitteitä psykiatrisessa diagnostiikassa. Ilmiö on kyllä ollut tuttu jo kauan esimerkiksi sotilaspsykiatriassa. Ensimmäinen määritelmä traumaperäiselle stressille on todennäköisesti saksalaisen neurologi Hermann Oppenheimin luoma *traumaattinen neuroosi*. Oppenheim ajatteli tämän traumaattisen neuroosin syntyneen fyysisen vammautumisen jälkeen. Tämän jälkeen syntyi käsite *shell-shock*, mutta myös käsite *taisteluväsymys* (combat fatigue) oli käytössä varsinkin toisen maailmansodan aikana. Taisteluväsymys -käsite on harhaanjohtava siltä osin, että ilmiöllä ei ole mitään tekemistä pitkäkestoisissa taisteluissa ja valvomistilanteissa olevan ilmiön kanssa. (Nurmi 2006, 164.) Hedrenius & Johansson (2016, 103-104) kirjoittavat kirjassaan *Kriisituki – Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn* hyvin siitä, millaista traumatisoituminen on. Traumaattisen muiston ja normaalin muiston eron voi selittää hyvin

vertauksella kirjasta: Normaali muisto on kirja, joka on luettu ja varastoitu aivojen kirjahyllyyn. Kirjahylly on järjestetty hyvin ja sieltä voi tarvittaessa ottaa kirjan helposti. Traumatisoitunut muisto on kirja, joka ei ole hyllyssä, vaan se on koko ajan pöydällä näkyvissä. Se palautuu mieleen hyvin helposti ja se on kaiken aikaa ajankohtainen. Kun pienikin asia muistuttaa tapahtuneesta, kirjaan on pakko tarttua ja sitä on pakko lukea, tahtoi tai ei. Kaikki pienet asiat traumaan johtaneessa tapahtumassa palaavat mieleen. Näitä voi olla esimerkiksi savun haju, kuolleen lapsen näkeminen, lääkärin kasvot hänen kertoessa diagnoosia tai se sama tunne, kun ajatteli, ettei luultavasti jäisi henkiin. Trauma on kuin kirja, jonka kirjoittaminen on jäänyt kesken tai jossa ei ole kuin otsikoita. Kaikkien ihmisten elämään mahtuu tällaisia ajatuksia, mutta kun ne eivät asetu ajan kuluessa ja, kun ne eivät lakkaa häiritsemästä elämäämme, voidaan puhua traumatisoitumisesta.

Psyykkisen trauman synnyttää tapahtuma tai elämäntilanne, joka on ihmiselle itselleen valtava ja kontrolloimattomissa, ja joka saa aikaan äärimmäisen psyykkisen rasituksen. Psyykkiseen traumaan liittyy voimakkaasti avuttomuuden, kauhun, pelon tai vihan tunteet. Tämänkaltaisen tapahtuman tai elämäntilanteen ihminen kokee usein oman elämänsä eheyttä rikkovaksi ja myös tarkoituksettomaksi. Psyykkinen trauma saa ihmisen tuntemaan itsensä hylätyksi ja vieraaksi. Trauman syntymisen ajankohta riippuu ihmisen omista edellytyksistä ja ominaisuuksista, aikaisemmista kokemuksista sekä siitä, millainen tapahtuma oli kyseessä. Kaikki ihmiset eivät traumatisoidu, vaikka heille tapahtuisi elämässä psyykkistä tasapainoa horjuttavia asioita. Psyykkiseen traumatisoitumiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi biologiset, psykologiset, eksistentiaaliset ja sosiaaliset tekijät. (Hedrenius & Johansson 2016, 27.)

Kriisi ja trauma sekoitetaan usein toisiinsa. Erona on kuitenkin se, että trauma seuraa kriisiä. Toisin sanoen kriisi muuttuu traumaksi, kun ihminen ei pääse tietystä ajassa häntä järkyttäneestä tapahtumasta ylitse, minkä seurauksena normaali arki ei suju enää ilman vakavia häiriöitä. Trauma voi käsittelemättömänä horjuttaa ihmisen “pois tolaltaan” vielä kymmenienkin vuosien kuluttua, jos asia palautuu jostain syystä ihmisen mieleen. (Pelkonen 2005, 16.)

2.4 Resilienssi

Psykoterapeutti Markku Andelin kertoo artikkelissa ”Kriittisten tilanteiden purkamisella on väliä” (Helsingin poliisilaitos, 2017) resilienssin tarkoittavan kykyä palauttaa toimintakyky traumatisoivan tai kuormittavan tilanteen jälkeen sekä kykyä sopeutua muuttuneisiin olosuhteisiin. Resilienssi on kehitettävä ominaisuus ja se voidaan nähdä joko yksilön tai ryhmän ominaisuutena. Andelinin mukaan resilienssi rakentuu erilaisista osista: stressinsietokyvystä, joustavasta ongelmanratkaisukyvystä sekä kyvystä hakea ja vastaanottaa apua sitä tarvittaessa.

Hedrenius & Johansson (2016, 156) mukaan resilienssi on kuin kuminauha, joka jännittyy katkeamisen rajalle ja vetäytyy sitten takaisin kokoon katkeamatta. Resilienssi voi vaihdella iän myötä: nuoren henkilön voi olla vaikeampi käsitellä traumaattista kokemusta, kuin mitä hänen olisi vanhempana. Vanhemmilla ihmisillä kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys ovat päässeet pidemmälle ja sen lisäksi resilienssiin vaikuttaa myös elämäkokemus. Resilienssiin vaikuttavat niin geneettiset, psykologiset, biologiset, sosiaaliset kuin henkisetkin tekijät.

Poliisityössä vahvan resilienssin merkitys kasvaa, sillä poliisi ei voi valita työtehtäviään. Sellaiset henkilöt, joilla on vahva resilienssi, kokevat yhtä lailla uupumusta ja negatiivisia tunteita stressaavissa tilanteissa, kuin heikomman resilienssin omaavat henkilöt. Ero on siinä, että vahvan resilienssin omaavilla henkilöillä näyttäisi olevan enemmän keinoja prosessoida tunteitaan ja vahvistaa positiivista ajattelua verrattuna muihin. Olipa kyse sitten kenttä- tai rikostutkintatehtävistä, resilienssillä on suora yhteys palautumiskykyyn kuormittavista työtehtävistä. Resilienssi ei koske ainoastaan työelämää, vaan sitä tarvitaan myös perhe- ja yksityiselämässä. (Helsingin poliisilaitos, 2017.)

3 KRIITTISTEN TILANTEIDEN JÄLKIHOITO POLIISISSA

Poliisityössä tapahtuu väistämättä kriittisiä tapahtumia ja stressiä aiheuttavia tilanteita. Rikostutkinnassa poliisit voivat altistua pitkäaikaiseen kumulatiiviseen stressiin, varsinkin lapsiin kohdistuvan väkivallan ja seksuaalirikosten tutkinnassa. Myös tutkintasihteerit, jotka käsittelevät muun muassa esitutkintapöytäkirjoja, altistuvat helposti samaan pitkäaikaiseen kumulatiiviseen stressiin. (Kuisma, 2013.)

1980-luvulla Amerikasta tuotiin Suomeen Defusing jälkipuintimenetelmä. Defusing-menetelmää eli niin kutsuttua stressinpurkuistuntoa, käytetään välittömästi työpaikalla tapahtuman jälkeen ja ideana on purkaa päällimmäiset tunnot tapahtuneesta. Debriefing on defusing-menetelmän jatkoa. Debriefing on tapahtuman psykologista jälkipuintia, joka sijoittuu viimeistään pari päivän päähän kriisitapahtumasta. Debriefing järjestetään, mikäli defusing keskustelussa on huomattu tarvetta järjestää jälkipuintia. Debriefing-istunnon ohjaajan tulee olla käynyt syvempi koulutus kriittisen tilanteen jälkihoitoon kuin defusing-istunnon ohjaajan. (Pelkonen 2005, 19-20.)

Vuonna 2011 poliisihallitus nimesi jälkipuintiverkoston, joka valmisteli määräystä kriittisten tilanteiden käsittelystä. Työryhmään kuului poliisihallinnon omia asiantuntijoita, jotka koostuivat esimerkiksi psykologeista, poliisipastorista, tutkijoista ja työhyvinvoinnin asiantuntijoista. Vuonna 2012 toukokuussa määräys astui voimaan ja sen jälkeen poliisiyksiköihin on koulutettu henkilöitä, jotka ohjaavat purkukeskusteluja välittömästi kriittisen tilanteen tapahtuman jälkeen. (Kuisma, 2013.)

Vuoden 2010 helmikuussa ja heinäkuussa Juha Järvelin sai mahdollisuuden osallistua Amerikan Etelä-Carolinan osavaltiossa järjestettävään PCIS-seminaariin. PCIS tulee sanoista “Post Critical Incident Seminar”, joka Juha Järvelinin väitöskirjassa *Poliisin työturvallisuudenjohtamisen toimivuus kriisitilanteiden yhteydessä - Kolme kouluampumistapausesimerkkiä*, on vapaasti käännettynä *Kriittisen tilanteen jälkiseminaari*. Seminaarit kestivät kolme päivää. Seminaarien saama palaute oli kokonaisvaltaisesti myönteinen. Osallistujat olivat kokeneet traumojensa helpottaneen ja olonsa olevan seminaarien jälkeen parempi ja kevyempi. Lisäksi useampi oli kertonut, että oli hyvä huomata muillakin olevan samanlaisia tuntemuksia, kokemuksia ja ongelmia kuin heillä. Heinäkuun seminaarissa oli ehdotettu, että Suomessa järjestettäisiin PCIS-seminaari, ja joka järjestettiin saman vuoden syyskuussa. Tähän ensimmäiseen kokeiluluontoiseen seminaariin osallistui tuolloin 9 henkilöä, joista neljä oli Kauhajoen koulusurmien aikana työtehtävissä olleita poliisimiehiä ja kaksi Jokelan koulusurmien aikana työskennellyttä poliisimiestä. Seminaari oli koettu hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. (Järvelin 2010, 197-198.)

Syksyllä 2012 Kaiku-rahalla järjestettiin kaksi posttraumatyöpajaa. Työpajat oli järjestetty neljällekymmenelle erityisen kriittisessä tilanteessa olleelle poliisimiehelle. Työpaja tarjosi

poliiseille mahdollisuuden käsitellä kokemustaan ja oppia tunnistamaan traumaperäisiä tekijöitä itsessään ja kollegoissaan. Työpajoissa huomattiin vertaistuen osoittautuvan tehokkaaksi psykososiaalisen tuen muodoksi. Oman ammattiryhmän edustajalle oli helpompaa avautua kokemuksestaan. (Kuisma, 2013.)

Toisen traumatyöpajan vetäjäksi oli kutsuttu amerikkalainen poliisipsykologi Roger Solomon. Solomon on tullut tunnetuksi EMDR-menetelmästä, jota sovelletaan häiritsevien muistojen työstämisessä. (Kuisma, 2013.) Solomon & Rando kuvailevat tutkimusartikkelissaan (2012) EMDR - terapiaa näin: "EMDR therapy is an eight-phase treatment approach that views symptoms arising from experiences that are dysfunctionally stored, unable to process and be integrated into the wider memory networks - - EMDR treatment protocols target the painful experiences enabling the integration of the dysfunctionally-stored experiences, along with current situations and future templates. Upon successful completion of treatment, the mourner can then think of their loved one beyond the painful memories and continue to move unimpeded through the mourning processes."

3.1 Määräys kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa

Poliisihallitus on antanut 14.06.2019 uuden määräyksen kriittisten tilanteiden jälkihoidosta poliisihallinnossa (POL-2019-14546), joka kumoo vanhan vuoden 2012 määräyksen. Kyseinen määräys on voimassa aikavälillä 01.07.2019-01.07.2024. Määräyksen taustalla on työturvallisuuslaki, joka velvoittaa työnantajan huolehtimaan työntekijöidensä turvallisuudesta ja terveellisyydestä työssä. Työturvallisuuslain mukaan työnantajan on järjestelmällisesti selvitettävä ja tunnistettava työpaikan mahdolliset vaara- ja haittatekijät sekä pyrittävä mahdollisuuksien mukaan poistamaan ne tai vähintään vähentämään niiden vaikutusta. Lisäksi kriittisten tilanteiden jälkitoimien toteutumista seurataan säännöllisesti. Jokaisen poliisiyksikön tulee laatia yksityiskohtainen ohje kriittisten tilanteiden jälkitoimista ja siinä on kuvattava mm. jälkitoimien toteutus sekä ilmoitettava vastuuhenkilöt yhteystietoineen.

Kriittisten tilanteiden välittömään purkukeskusteluun osallistuminen on osa työntekijän työvelvoitetta, mutta muut jälkitoimet ovat vapaaehtoisia. Määräyksen mukaan jälkihoito on kolmiportainen. Ensin työntekijä ohjataan purkukeskusteluun, jossa koulutettu purkukeskustelun ohjaaja havainnoi tarpeen mahdollisille jatkotoimenpiteille. Välittömän

kokemuksellisen purkukeskustelun jälkeen esimiehen on seurattava työntekijän mahdollisen traumaattisen reaktion pitkittymistä ja tarvittaessa ohjattava hänet työterveyshuoltoon jatkokäsittelyyn. Esimiehen tehtävänä on myös varmistaa, että työntekijä ohjataan ennen kotiin päästämistä päivystyspoliklinikalle fyysistä tarkastusta varten terveydenhuollon ammattilaisen toimesta. Päivystyksessä voidaan esimerkiksi tarkastaa työntekijän kuulo, mikäli kyseessä on ollut ampumistilanne. Jokainen työntekijä voi myös halutessaan itse ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon ja niiden palveluja voidaan hyödyntää myös jatkona posttraumatyöpajalle. (Poliisihallitus 2019, 3-6.)

Pidemmän ajan jälkitoimina määräyksessä tuodaan esille valtakunnalliset posttraumatyöpajat, joihin työntekijän on mahdollista hakeutua, kun kriittisestä tilanteesta on kulunut vähintään puoli vuotta, tai työntekijä kokee työstään johtuvaa jatkuvaa kumulatiivista stressiä. Työntekijät on mahdollista ohjata työpajoihin joko esimiehen tai työterveyshuollon toimesta tai henkilö voi hakeutua sinne itse. (Poliisihallitus 2019, 4-5.)

3.2 Kriittinen tilanne työssä

Poliisihallituksen 2019 antama määräys kriittisten tilanteiden jälkitoimista poliisihallinnossa (POL-2019-14546) kuvailee kriittistä tilanne näin: ”Kriittisellä tilanteella tarkoitetaan työntekijän työssä kohtaamaa poikkeuksellista tapahtumaa, joka voi aiheuttaa terveyttä haittaavia stressireaktioita”.

Tuija Järvenpää kertoo artikkelissa ”Käydäänpä tämä kokemus läpi” (Järvenpää & Äikäs 2015), että purkukeskusteluja järjestetään innolla aina, kun ”jotain suurta” tapahtuu, mutta normaali arkinen aherrus usein unohdetaan. Tähän kuuluu esimerkiksi kumulatiivinen stressi, jota esiintyy pitkäkestoisissa työtehtävissä kuten, lapsitutkijoiden työssä.

3.3 Kriittiseen tilanteeseen reagoiminen

On yksilöllistä, miten henkilö reagoi kriittisiin tilanteisiin. Reagointiin vaikuttavat muun muassa henkilön ammatillinen identiteetti, työkokemus sekä elämän tilanne. (Poliisihallitus 2019, 2; Saari ym. 2009, 23.) Saari ym. (2009, 23) mukaan henkilöt, jotka ovat joutuneet keskelle järkyttävää tapahtumaa ja taistelleet joko oman tai toisen hengen puolesta, kuvaavat silloista olotilaansa täysin kirkkaaksi. Heille on ollut täysin selvää, mitä heidän tulee tehdä ja he ovat löytäneet itsestään voimia, joiden olemassa olosta eivät ole aiemmin tienneet. Sen

sijaan uhkaavan tilanteen oltua ohi tai jos järkyttävä tieto on saatu turvallisessa ympäristössä, on monille ihmisille tyypillistä päätöksenteon kyvyttömyys.

Ihminen käy yhä uudelleen läpi tapahtumia sen jälkeen, kun tapahtuma on ohi tai järkyttävän tiedon saannista on kulunut jo hieman aikaa. Aluksi kertomus on hyvin summittainen ja katkelmallinen, mutta sitä mukaa, kun ihminen toistuvasti ”kelaa” tapahtumia mielessään, muuttuu kertomus yhä tarkemmaksi, yksityiskohtaisemmaksi ja järjestelmällisemmäksi. Tällä menetelmällä sekä mieli- ja muistikuvilla ihminen pyrkii käsittämään, mitä hänelle on tapahtunut ja lisäämään tapahtuman tiedollista hallintaa. (Saari ym. 2009, 25.)

Tuija Järvenpää korostaa artikkelissaan ”Käydäänpä tämä kokemus läpi” (Järvenpää & Äikäs, 2015) sitä, etteivät purkukeskustelut koske ainoastaan poliisimiehiä, vaan myös esimerkiksi lupahallinnon henkilöstöä, vartijoita ja muita poliisihallinnon työntekijöitä. Poliisimiehet saattavat kuulla tappouhkauksia useammin kuin lupahallinnon henkilökunta, joten he saattavat osata jo erottaa todelliset uhkailut, kun taas lupahallinnon henkilökunnalle tämä ei ole arkipäivää ja joku voi siksi kokea itsensä todella uhatuksi.

4 PURKUKESKUSTELU JÄLKIHOIDON TYÖKALUNA

Välitön purkukeskustelu on tilaisuus, joka järjestetään välittömästi vaativan työtilanteen jälkeen, ennen kuin tilanteessa olleen työntekijän työvuoro päättyy. Välittömästä purkukeskustelusta voidaan käyttää myös termejä *kokemuksellinen purkukeskustelu* ja *defusing*. (Poliisihallitus 2019, 2.)

4.1 Defusing – Välitön purkukeskustelu

Työyhteisöissä, joissa kohdataan tavallista useammin järkyttäviä tapahtumia, käytetään niin kutsuttuja purkukeskusteluja työkyvyn säilyttämiseksi. Purkukeskustelut ovat luonteeltaan psyykkistä ensiapua. Purkukeskustelu on syytä käydä, mikäli jokin tapahtuma on aiheuttanut työntekijälle psyykkistä stressiä ja hänen on tapahtuneen jälkeen vaikea palata takaisin normaaliin päiväjärjestykseen. (Saari ym. 2009, 28; Saari ym. 2009, 77.)

Poliisihallituksen määräyksen (2019, 2-6) mukaan poliisiyksiköiden tulee järjestää henkilöstölleen purkukeskustelutilaisuuksia muun muassa aseellisissa ja muissa

uhkatilanteissa, poliisimiehen jouduttua käyttämään asetta, virkatehtävissä tapahtuneiden kuolemantapausten johdosta, työtoverin kuoleman tai vakavan loukkaantumisen vuoksi, vakavien läheltä piti –tilanteiden jälkeen, väkivallan kohteeksi tai sen uhan alle joutumisen takia, poliisiuhkausten tai maalittamisen kohteeksi joutumisen johdosta sekä erityisen järkyttävän tilanteen tai työtehtävän vuoksi. Jokaisella poliisihallinnon henkilöllä on oikeus vaatia purkukeskustelun järjestämistä ja jokaisella on myös oikeus osallistua järjestettyyn keskusteluun. Jokaisella kriittiseen tilanteeseen osallistuneella poliisimiehellä on velvollisuus osallistua välittömään purkukeskusteluun, defusingiin, mutta muihin jälkitoimiin osallistuminen on vapaaehtoista.

Purkukeskustelun tavoitteena on palauttaa työntekijän työkyky, lievittää psyykkisiä stressireaktioita, ehkäistä eristäytymistä, normalisoida kokemuksia ja vahvistaa sosiaalista verkostoa. Onnistunut purkukeskustelu luon mahdollisuuden jakaa kokemuksia, vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tuo turvallisuuden tunnetta. (Saari ym. 2009, 78).

Purkukeskustelu perustuu vertaistukeen. Välitön purkukeskustelu tulee järjestää ennen tilanteeseen osallistuneiden työntekijöiden vuoron päättymistä. Yleensä ensimmäisen vaiheen purkukeskustelu on ryhmäkeskustelu, joka voi tarpeen vaatiessa olla myös pari- tai yksilökeskustelu. (Poliisihallitus 2019, 2.) Jotta kokemuksille ja ajatuksille olisi tarpeeksi tilaa, on ryhmän koko perusteltua säilyttää suhteellisen pienenä (Saari ym. 2009, 78). Purkukeskustelut ovat luottamuksellisia, eikä niistä tehdä muistiinpanoja (Poliisihallitus 2019, 6). Purkukeskustelun aikana arvioidaan myös mahdollisen varsinaisen jälkipuinnin tarve (Saari ym. 2009, 78).

4.2 Purkukeskustelun ohjaajat ja ohjaajakoulutus

Purkukeskustelun ohjaajat ovat poliisihallinnon henkilöstöön kuuluvia koulutettuja ohjaajia, jotka eivät kuitenkaan itse ole olleet osallisena purkukeskustelun taustalla olevassa kriittisessä tilanteessa (Poliisihallitus 2019, 2). Purkukeskustelun ohjaajaksi koulutettavien on oltava vapaaehtoisia tehtävään sekä nautittava muun henkilöstön luottamusta (Poliisihallitus 2019, 5).

Poliisin yksiköt vastaavat omien yksiköidensä koulutettujen purkukeskustelun ohjaajien määrästä. Näille koulutetuille ohjaajille on järjestettävä vuosittain täydennyskoulutusta.

(Poliisihallitus 2019, 5.) Purkukeskustelun ohjaajan tehtävänä on ohjata keskustelua niin, että jokaisella keskusteluun osallistujalla on mahdollisuus käyttää puheenvuoro sekä kannustaa myös hiljaisempia kertomaan tuntemuksistaan (Saari ym. 2009, 78).

4.3 Purkukeskustelun rakenne

Purkukeskustelu etenee vaiheittain. Ensimmäinen vaihe on niin kutsuttu *johdantovaihe*, jonka tarkoituksena on luoda avoin ja turvallinen ilmapiiri purkukeskustelulle. Johdantovaiheessa sovitaan purkukeskustelun periaatteista ja luottamuksellisuudesta, ja jokainen keskusteluun osallistuja esittäytyy ohjaajan johdolla. Tämän vaiheen kesto on yleensä noin 5-10 minuuttia. (Saari ym. 2009, 78.)

Seuraava vaihe on *läpikäyntivaihe*, jonka aikana jokainen keskusteluun osallistuja saa kertoa omista kokemuksistaan ja purkaa päällimmäisiä tunteitaan koskien traumaattista tapahtumaa. Purkukeskustelussa keskitytään siihen, mitä kukin näki, teki ja koki tapahtuman aikana ja sen jälkeen. Läpikäyntivaiheen kesto vaihtelee yleensä noin 10 minuutista 30 minuuttiin. (Saari ym. 2009, 78.)

Viimeistä vaihetta kutsutaan *informointivaiheeksi*, ja sen aikana purkukeskustelun ohjaaja tekee yhteenvedon läpikäyntivaiheessa käydyistä keskusteluista. Keskustelun tuloksena muodostetaan tapahtuman tosiasioista yhtenäinen kuva, jonka tarkoituksena ei ole kuitenkaan kritisoida kenenkään toimintaa. Samalla pohditaan sitä, miten tulevaisuus ja arki tulee kohdattua traumaattisen kokemuksen jälkeen. Purkukeskustelun ohjaaja myös arvioi lisätuen tarpeen, mikäli kokemus on ollut jollekin keskusteluun osallistujalle psyykkisesti erityisen kuormittava. Lisätuki voi olla esimerkiksi henkilökohtainen keskustelu. Ohjaaja voi myös arvioida, olisiko koko osallistujaryhmällä tarvetta varsinaiseen jälkipuintiin. Lopuksi ohjaaja informoi siitä, kenen puoleen osallistujien tulisi kääntyä, mikäli tapahtumat alkavat vielä purkukeskustelun jälkeenkin vaivata mieltä häiritsevästi. (Saari ym. 2009, 78.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tutkimuksella on aina jokin tarkoitus tai tehtävä. On pohdittava sitä, mikä on tutkimusongelman muoto. Tutkimus voi olla joko kartoittava, kuvaileva, selittävä tai

ennustava. (Hirsjärvi ym. 2014, 137-138.) Opinnäytetyössämme ongelman muoto on luonteeltaan enemmänkin kartoittava, eikä niinkään mitään ilmiötä selittävä tai kuvaileva. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa standardoitu kyselytutkimus opinnäytetyön toimeksiantajana toimivalle Poliisiammattikorkeakoululle. Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, mitä mieltä Purkukeskusteluiden ohjaajakoulutuksen käyneet olivat mieltä koulutuksesta ja sen vaikuttavuudesta sekä mitä seikkoja he siinä kehittäisivät tulevia koulutuksia silmällä pitäen. Tavoitteenamme oli kerätä laadukas teoria-aineisto kriittisistä tilanteista ja niiden jälkihoidosta sekä stressin ja traumojen vaikutuksista ihmiseen – tässä tapauksessa poliisimieheen.

Opinnäytetyömme tutkimusongelmat:

- 1) Millaisena osallistujat kokivat koulutuksen? Kokivatko osallistujat koulutuksen sisällön ja toteutustavan työelämätarpeita vastaavana?
 - Kokevatko koulutukseen osallistujat osaavansa tunnistaa kriittiset tilanteet työyhteisössä ja niiden mahdolliset vaikutukset työntekijään, työryhmään ja työyhteisöön?
 - Kokevatko koulutukseen osallistujat osaavansa ohjata purkukeskusteluja poliisin yksikössä?
 - Kokevatko koulutukseen osallistujat osaavansa ohjata purkukeskusteluun osallistuneet tarvittaessa jatkotukitoimien pariin?
- 2) Mitä asioita koulutuksessa tulisi osallistujien mielestä kehittää?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksemme toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena tutkimuksena ja käytimme tutkimustulosten saamiseen standardoitua kyselytutkimusta. Kananen (2015, 73-82) mukaan kvantitatiivinen tutkimus tarkoittaa useimmiten kyselyä, jolla tutkimusaineisto kerätään. Kyselyssä tiedustellaan ihmisten mielipiteitä sekä käyttäytymistä eri tilanteissa. Tällainen tutkimus edellyttää ilmiön tuntemista, minkä pohjalta tutkija laatii tutkimusongelmaan perustuvat tutkimuskysymykset. Kysymykset laaditaan usein niin, että ne ovat vastausvaihtoehdoilla varustettuja eli niin sanottuja strukturoituja kysymyksiä. Vaikka

kysymykset ja niiden vaihtoehdot ovat tekstimuotoisia, kerätyt tutkimustulokset esitetään pääsääntöisesti lukuina.

Kysely tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä. Sana *survey* tarkoittaa aineiston keräämistä standardoidusti ja tutkimuksen kohdehenkilöt muodostavat otoksen tietystä perusjoukosta. *Standardoiminen* taas tarkoittaa sitä, että samaa asiaa kysytään kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2014, 193-194).

6.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksemme kohderyhmänä toimivat Purkukeskusteluiden ohjaajakoulutuksen marraskuussa 2019 käyneet poliisimiehet. Koulutukseen osallistui 22 kurssilaista, joista 13 oli naisia ja 9 miehiä. Kaikki koulutukseen osallistuneet vastasivat kyselyymme. Vastaajien iät vaihtelivat laajalti, samoin kuin palvelusvuosien määrä poliisissa.

6.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Toteutimme aineiston keruun menetelmänä laatimaamme sähköistä strukturoitua kyselylomaketta (Liite 2). Kysely toteutettiin Webropol –nettisivuston kautta, sillä koimme, että sähköinen kysely olisi vastaajille sujuvampi ja mielekkäämpi tapa vastata. Kyselyämme voi myös osaltaan kutsua *kontrolloiduksi kyselyksi*. Kontrolloidussa kyselyssä tutkija jakaa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti ja kertoo samalla tutkimuksen tarkoituksesta ja voi tarvittaessa vastata kysymyksiin (Hirsjärvi ym. 2014, 196-197). Jotta jokainen koulutukseen osallistuja todella vastaisi kyselyymme, toinen meistä meni koulutuksen viimeisenä lähipäivänä paikan päälle esittelemään kyselytutkimuksemme tarkoituksen ja tavoitteen vastaajille, sekä ohjeistamaan, mitä kautta kyselyyn on mahdollista vastata. Näin kyselyn toteuttamiseen saatiin myös henkilökohtaisempi aspekti.

Olimme aiemmin luovuttaneet kyselylinkin koulutuksen vetäjille, jotka olivat jakaneet sen jo etukäteen koulutukseen osallistuville. Olimme kuitenkin laatineet kyselyn väärinkäytöksiä ennaltaehkäisevästi niin, ettei siihen päässyt vastaamaan aiemmin, kuin koulutuksen viimeisenä päivänä ennen päätöskahvittelua, juuri siihen aikaan kuin olimme suunnitelleetkin. Myös tämä lisää osaltaan kyselytutkimuksesta saadun aineiston luotettavuutta ja oikeellisuutta siitä, että kyselystä saadut mielipiteet on esitetty vasta koulutuksen käynnin jälkeen eikä vaikkapa kesken koulutusjakson.

Toisinaan ennen varsinaisen tutkimuksen tekemistä voidaan tehdä pilottitutkimus, jolla tutkimuksen tutkimusongelmaa pyritään rajaamaan ja täsmentämään sekä näkökulmaa tarkentamaan (Heikkilä 2014, 20). Ennen kyselylomakkeen lähettämistä kyselyn kohderyhmälle, lähetimme sen pilottiversiona kolmelle poliisimiehelle, jotka kaikki antoivat palautteen kyselyn toimivuudesta ja ymmärrettävyydestä. Heiltä saamamme palautteen perusteella korjasimme joidenkin kysymysten muotoa ja sisältöä, mutta pääosin saimme kyselylomakkeemme sisällöstä ja sen käytöstä positiivista palautetta.

Hirsjärvi ym. (2014, 204) mukaan kyselylomaketta olisi hyvä edeltää lähetekirjelmä, jossa avataan kyselyn tarkoitusta ja tärkeyttä ja, jolla pyritään rohkaisemaan vastaamaan kyselyyn. Tätä ohjetta noudattaen, laadimme saatekirjeen (Liite 1), josta selvisi kyselyyn vastaamisen anonymiteetti, tarkoitus ja tavoite. Saatekirjeessä kerroimme kyselyyn vastaamisen tapahtuvan anonymisti ja se, ettei vastaajia ole mahdollista tunnistaa tutkimuksen tuloksista. Kerroimme myös, että vastausten käsittely tapahtuu luottamuksellisesti.

Kyselylomakkeessa käytimme sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä, sekä monivalintakysymyksiä ja asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Kysymykset oli laadittu muun muassa kurssitavoitteiden perusteella ja olimme jo etukäteen haastatelleet kurssin vetäjänä toimivaa Jasmin Kaunistoa siitä, minkälaisiin seikkoihin hän toivoisi kurssilaisten ottavan kantaa. Tilan säästämiseksi kysymyksiä voidaan sijoittaa lomakkeelle yhtenäisinä sarjoina (Hirsjärvi ym. 2014, 199). Selvyyden vuoksi laadimme lomakkeen niin, että tiettyyn aihealueeseen liittyvät kysymykset esitettiin samalla sivulla ja ne etenivät loogisessa järjestyksessä. Verkkokyselyä täyttäessä vastaajan oli myös mahdollista seurata sitä, miten paljon kyselyä oli vielä jäljellä.

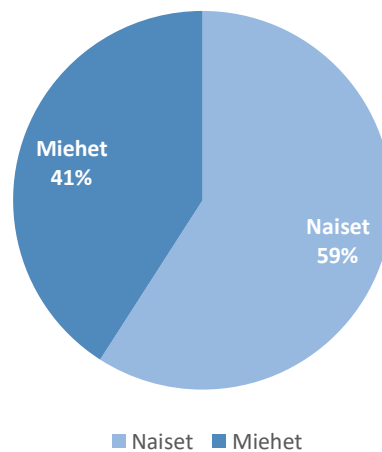
Laatimaamme kyselyyn oli mahdollista vastata vain parin tunnin ajan 15.1.2019 ja siihen oli mahdollista vastata yhdeltä tietokonepäätteeltä vain kerran. Tämä ennaltaehkäisee saman henkilön vastaamisen useaan kertaan, mutta toisaalta kohderyhmämme oli niin pieni ja tunnettu, ettei useaan kertaan vastaaminen olisi todennäköisesti tullut kysymykseen muutenkaan. Suljimme kyselyn välittömästi sen jälkeen, kun viimeinenkin 22 kurssilaisesta oli vastannut kyselyyn.

7 TUTKIMUSTULOKSET

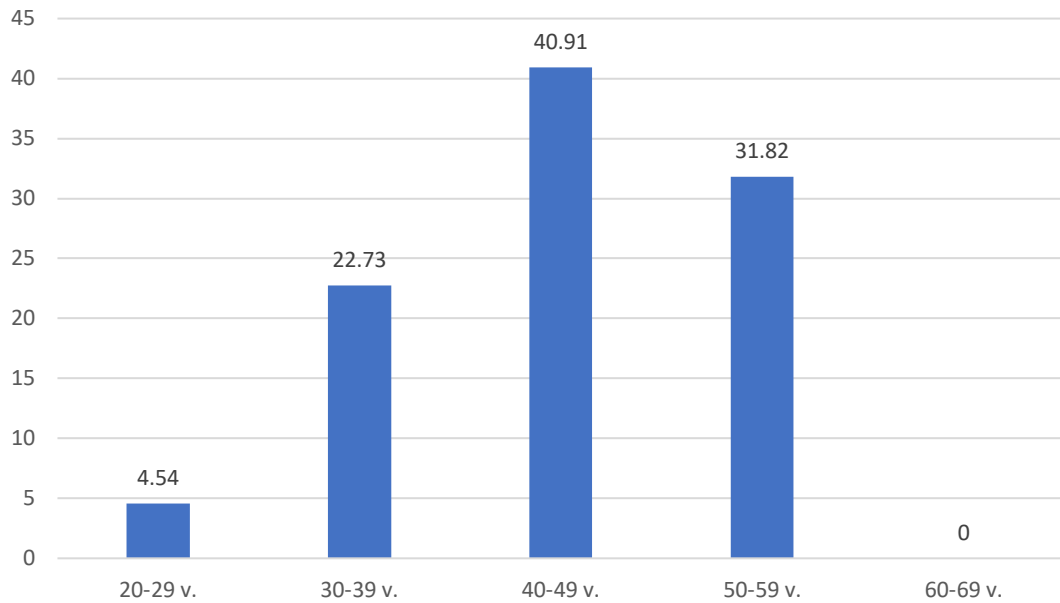
Purkukeskusteluiden ohjaajakoulutus järjestettiin Poliisiammattikorkeakoulussa 11.-15.11.2019 välisenä aikana ja siihen osallistui yhteensä 22 poliisimiestä ja -naista eri poliisilaitoksista ympäri Suomen. Kaikki koulutukseen osallistuneet vastasivat kyselyyn.

7.1 Taustatiedot ja aiemmat purkukeskustelukokemukset

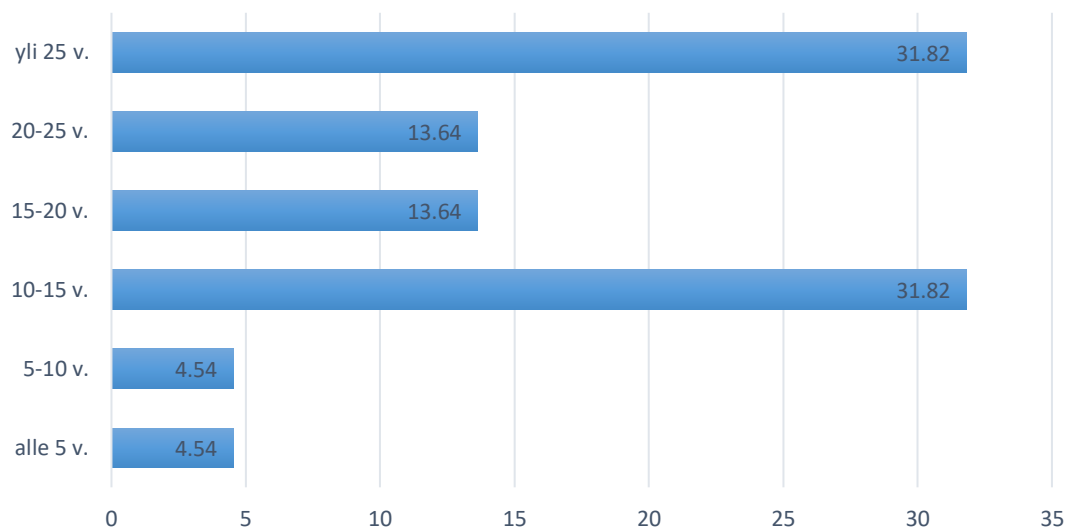
Ensimmäisessä osiossa käsiteltiin koulutukseen osallistujien taustaa ja aiempaa kokemusta purkukeskusteluista. Vastaajista 9 oli miehiä ja 13 naisia (kuva 1). Vastaajien ikä jakaantui 20-59 vuoden välille ja suurin ikäryhmiä olivat 40-49 vuotiaat (40,91 %). Toiseksi suurimman ikäryhmän muodostivat 50-59 vuotiaat (31,82 %). (kuva 2). Työvuosien määrä vaihteli laajalla skaalalla, mutta suurimmat joukot muodostivat 10-15 v. sekä +25 vuotta poliisissa työskennelleet (31,82 %) (kuva 3).



KUVA 1. Sukupuolijakauma prosenttilukuina (n=22)



KUVA 2. Ikäjakauma prosenttilukuina (n=22)



KUVA 3. Työvuosien määrä poliisissa prosenttilukuina (n=22)

Vastaajista 9 (40,91 %) oli osallistunut useamman kerran aikaisemmin purkukeskusteluun ja toiset 9 (40,91 %) ilmoittivat, etteivät olleet koskaan osallistuneet sellaiseen. Loput neljä henkilöä (18,18 %) oli osallistunut vain kerran aiemmin.

Lisäksi esitimme niille vastaajille, joilla oli aiempaa kokemusta purkukeskusteluista, avoimen kysymyksen siitä, millaisena he nyt kokivat aiemmat purkukeskustelut nykyisen koulutuksen käytyään. Kysymys esitettiin avoimena kysymyksenä ja siihen vastasi 13 henkilöä. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että heidän aiemmin käymänsä

purkukeskustelut ovat olleet hyvin pitkälti vastaavia, kuin mitä nykyisellä kurssilla opetettiin. Joidenkin vastaajien mielestä nykyisessä koulutuksessa on menty selkeästi eteenpäin ja purkukeskustelut ovat kehittyneet ajan saatossa. Lisäksi moni vastaaja oli saanut kurssilta lisätietoa ja –osaamista sekä varmuutta purkukeskusteluiden ohjaamiseen. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, ettei kokenut mitään erityistä suhteessa aiempiin purkukeskusteluun liittyviin koulutuksiin. Osa vastaajista vastasi kysymykseen aiemmista purkukeskusteluista seuraavanlaisesti:

”Tämän päivän keskustelut on enemmän ihmisläheisiä ja paneudutaan siihen, miltä henkilöstä todella tuntuu.”

”Purkukeskustelu järjestettiin auditoriossa ja sinne oli kutsuttuna koko henkilöstö. Paikalla oli lopulta 20-30 ihmistä. Tilaisuus oli hyvä, mutta auditorio vähän huono paikka. Toisaalta hankala olisi ollut muutoinkaan järjestää.”

”Tämä kurssi vahvisti purkukeskustelujen tärkeyden ja ennen kaikkea vetäjän/ohjaajan merkityksen.”

”Koulutus antoi lisätyökaluja keskustelu ohjaamiseen ja kysymysten valintaan. Antaa varmuutta omaan ohjaamiseen.”

Tiedustelimme myös sitä, millaisena vastaajat olivat kokeneet silloisten purkukeskustelujen ohjaajien toiminnan. Kysymys esitettiin avoimena kysymyksenä ja 13 henkilöä vastasi siihen. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että ohjaajat ovat olleet hyviä ja asiansa osaavia, ja heidän toimintansa on ollut asianmukaista. Yhden vastaajan mielestä osassa keskusteluista tavoite on ollut täysin selvä, mutta osassa taas hieman epäselvä. Yksi vastaaja ilmoitti ymmärtävänsä nyt paremmin aikaisempien ohjaajien tavan toimia purkukeskustelussa. Osa vastaajista vastasi kysymykseen purkukeskustelun ohjaajista seuraavalla tavalla:

”Ohjaajat ovat olleet ammattitaitoisia ja hyviä keskustelijoita.”

”He on osanneet asiansa. Jokainen keskustelu on aina tilanteen ja siihen osallistujien mukaan erinäköinen, koskaan ei voi vetää samalla kaavalla.”

”Ihan ok. Viimeisimmässä keskustelussa olisi ehkä pitänyt olla mukana yksi kokenut ja yksi uusi ohjaaja eikä kaksi suhteellisen uutta ohjaajaa.”

7.2 Motivaatio ja koulutukseen hakeutumisen syyt

Seuraavassa osiossa tiedustelimme vastaajien motivaatiota sekä syitä hakeutua purkukeskusteluiden ohjaajakoulutukseen. Syy koulutukseen hakeutumiseen esitettiin avoimena kysymyksenä ja kaikki 22 osallistujaa vastasivat siihen. Iso osa vastaajista kertoi olevansa kiinnostunut työkavereidensa hyvinvoinnista ja jaksamisesta ja olevansa siksi halukas omalla toiminnallaan auttamaan heitä. Moni ilmoitti olevansa omalta osaltaan kiinnostunut työyhteisön hyvinvoinnin kehittamisestä omalla työpaikallaan. Neljä vastaajaa kertoi, että koulutukseen hakeutumisen taustalla on ollut jokin omakohtainen traumaattinen tai kriittinen kokemus, jonka pohjalta kiinnostus purkukeskusteluiden ohjaamiseen on syntynyt. Moni vastaajista mainitsi koulutukseen hakeutumisen syyksi myös oman henkilökohtaisen mielenkiinnon aiheeseen. Muutama vastaaja mainitsi jonkun toisen poliisimiehen tai esimiehen suositelleen koulutusta tai kehottaneen siihen osallistumista. Pari vastaajaa oli ilmoittanut käyneensä jo aiemmin jonkin vastaavan koulutuksen ja haluavansa päivittää tai lisätä tietämystään aiheesta. Pari vastaajaa ilmoitti myös ohjanneensa aiemmin purkukeskusteluja, vaikkei ollut saanut siihen koskaan mitään koulutusta. Osa vastaajista vastasi kysymykseen koulutukseen hakeutumisesta seuraavanlaisesti:

”Aihe on kiinnostanut ja olen harkinnut hakeutumista aiemminkin. Silloin vain tuppasi olemaan niin, että ilmoitus kurssille hakeutumisesta laitettiin vain kenttätoiminnan puolelle.”

”Omassa työelämässä sattuneet traumaattiset tapahtumat ja sen myötä koen henkilöstön hyvinvoinnin todella tärkeäksi tehtäväksi poliisissa.”

”Aihe on aina kiinnostanut minua ja on ollut aika retuperällä laitoksessamme.”

”Olen itse osallistunut kaksi kertaa purkukeskusteluun ja kokenut ne hyödyllisiksi poikkeuksellisista tehtävistä eteenpäin menemiseen. Koen, että poliisimiesten

henkiseen toipumiseen työstä tulisi kiinnittää enemmän huomiota niin, että siitä tulisi normaalia toimintaa poikkeuksellisten tehtävien jälkihoitoon.”

”Poliisiasemani johtoa lähiesimiehiä myöten aihe ei tunnu kiinnostavan, niin jonkun pitää. Sekin kertoo jotain, että työvuosista (vajaa 10 v.) huolimatta en itse ole purkukeskustelussa koskaan ollut, vaikka kaikenlaista on tullut nähtyä ja koettua.”

Vastaajista 16 (72,73 %) ilmoitti olleensa erittäin motivoituneita ja 6 (27,27 %) hyvin motivoituneita mennessään koulutukseen. Kukaan vastaajista ei ilmoittanut olleensa jonkin verran motivoitunut, hieman motivoitunut tai ei lainkaan motivoitunut koulutukseen mennessään. Koulutuksen jälkeisestä motivoituneisuudesta kysyttäessä 20 (90,91 %) vastaajaa ilmoitti olevansa erittäin motivoitunut ja 2 (9,09 %) hyvin motivoitunut koulutuksen jälkeen. Tulos osoittaa, että yleinen motivoituneisuus nousi koko ryhmän kohdalla koulutuksen aikana 18,18 %.

7.3 Kouluttajien osaaminen

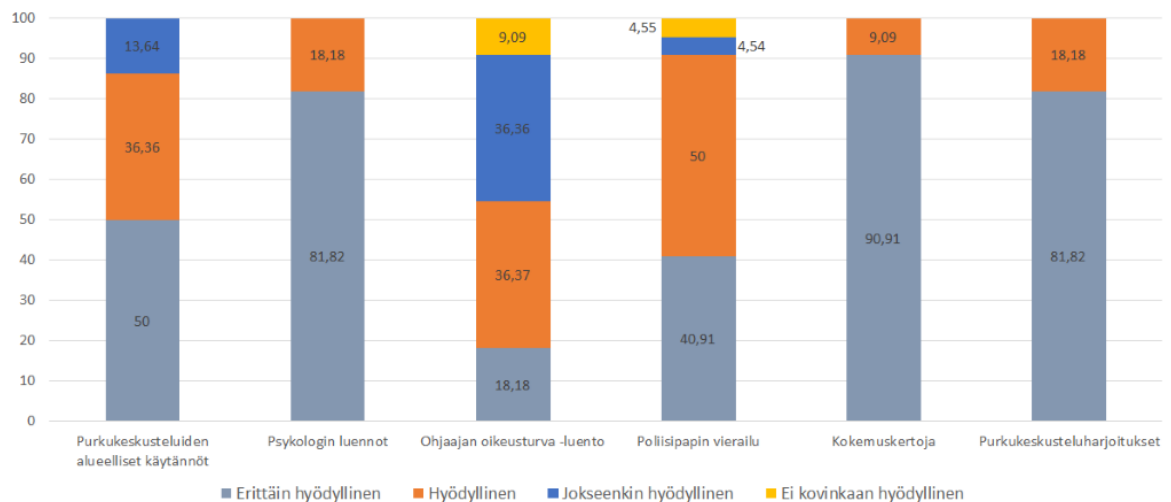
Kolmannessa osiossa käsitelimme kouluttajien osaamista. Vastaajista 20 (90,91 %) ilmoitti olevansa täysin samaa mieltä siinä, että kouluttajat olivat asiantuntevia. Yhtä monta vastaajaa kertoi myös olevansa täysin samaa mieltä siinä, että kouluttajat olivat olleet innostavia ja motivoivia. Vastaajista 2 (9,09 %) olevansa jokseenkin samaa mieltä siitä, että kouluttajat olivat asiantuntevia ja yhtä monta vastaajaa ilmoitti olevansa myös jokseenkin samaa mieltä siitä, että kouluttajat olivat olleet innostavia ja motivoivia. Kukaan ei vastannut olevansa eri mieltä kouluttajien asiantuntevuudesta, innostavuudesta tai motivointikyvyistä.

7.4 Koulutuksen sisältö

Neljännessä osiossa pyysimme vastaajia kertomaan mielipiteitään koulutuksen sisällöstä. Ensimmäiseksi tiedustelimme sitä, miten annetut ennakkotehtävät palvelivat koulutusta. Ennakkotehtävänä oli lukea Pohan määräys kriittisten tilanteiden jälkeisistä toimista poliisihallinnossa sekä Tutka 4/2015 -lehden Käydäänpä tämä kokemus läpi –artikkeli. Lisäksi jokaisen koulutukseen osallistujan tuli selvittää oman poliisiasemansa purkukeskustelukäytänteitä, määriä ja kehittämisen tarpeita. Neljän (18,18 %) vastaajan mielestä ennakkotehtävät palvelivat koulutusta erinomaisesti, 14 (63,64 %) vastaajan

mielestä hyvin ja neljän (18,18 %) vastaajan mielestä tyydyttävästi. Kukaan vastaajista ei todennut ennakkotehtävien palvelleen heikosti tai lainkaan.

Seuraavaksi pyysimme vastaajia erittelemään, miten hyödyllisiksi he olivat kokeneet koulutuksen eri osa-alueet. Kaikista hyödyllisimpänä koettiin kokemuskertojan vierailu (erittäin hyödyllinen 90,91 %). Toiseksi hyödyllisimpänä vastaajat kokivat psykologin luennot ja purkukeskusteluharjoitukset (erittäin hyödyllinen 81,82 %). Poliisipapin vierailu ja purkukeskusteluiden alueellisia käytäntöjä koskeva kokoava keskustelu koettiin myös pääosin hyödylliseksi tai jokseenkin hyödylliseksi. Muutama vastaaja ei ollut kokenut poliisipapin ja purkukeskustelun ohjaajan oikeusturvasta puhuneen luennoitsijan vierailuja kovinkaan hyödyllisiksi. (kuva 4.)



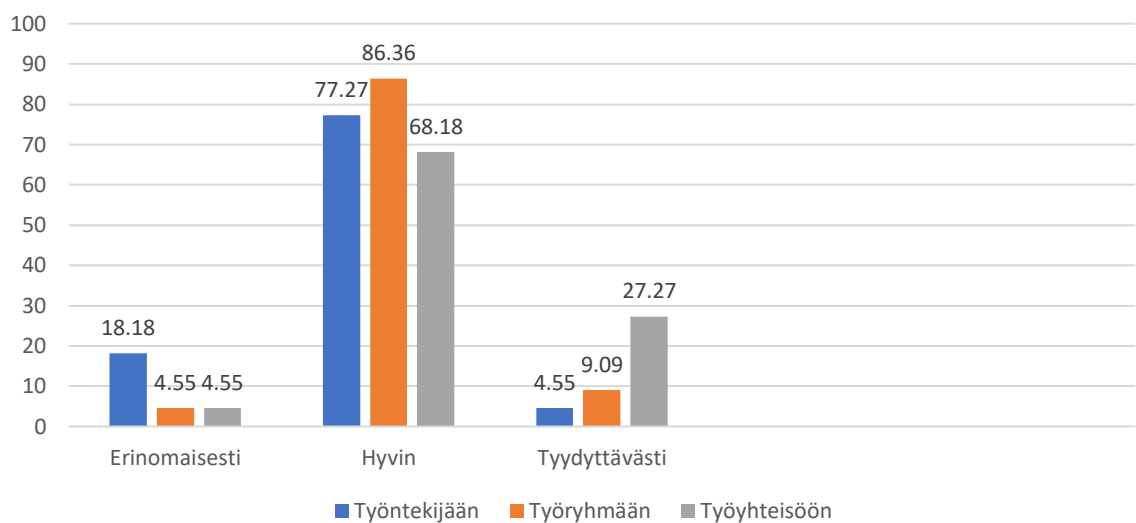
KUVA 4. Koulutuksen osa-alueiden hyödyllisyys prosenttilukuina.

Tiedustelimme myös sitä, oliko koulutuksen eri osa-alueille varattu osallistujien mielestä riittävästi aikaa. 13 (59,09 %) vastaajan mielestä aikaa oli varattu erinomaisesti, 8 (36,36 % vastaajan mielestä hyvin ja yhden (4,55 %) vastaajan mielestä tyydyttävästi. Tiedustelimme myös mille osa-alueille tyydyttävä -vastauksen antaneen mielestä oli varattu liian vähän aikaa, mutta hän ei ollut vastannut avoimeen kysymykseen.

7.5 Koulutuksen jälkeinen osaaminen

Viidennessä osiossa pyysimme vastaajia arvioimaan koulutuksen jälkeistä osaamistaan. Tiedustelimme, miten osallistujat kokivat osaavansa tunnistaa kriittisten tilanteiden

mahdolliset vaikutukset työntekijään, työryhmään ja työyhteisöön koulutuksen jälkeen. 77,27 % vastaajista ilmoitti osaavansa tunnistaa kriittisten tilanteiden mahdolliset vaikutukset työntekijään hyvin, 18,18 % erinomaisesti ja 4,55 % tyydyttävästi. 86,36 % ilmoitti osaavansa tunnistaa kriittisten tilanteiden mahdolliset vaikutukset työryhmään hyvin, 9,09 % tyydyttävästi ja 4,55 % erinomaisesti. Vastaajista 68,18 % ilmoitti osaavansa tunnistaa kriittisten tilanteiden mahdolliset vaikutukset työyhteisöön hyvin, 27,27 % tyydyttävästi ja 4,55 % erinomaisesti. Vastaajat siis kokivat kriittisten tilanteiden mahdollisten vaikutusten tunnistamisen helpoimmaksi työntekijän osalta, kun taas niiden tunnistaminen työyhteisön osalta koettiin haastavimmaksi. (kuva 5.)



KUVA 5. Kriittisten tilanteiden tunnistamiskyky prosenttilukuina.

Kysyimme koulutukseen osallistuneilta, kuinka he kokivat osaavansa ohjata purkukeskusteluun osallistuneet tarvittaessa jatkotukitoimien pariin. Neljä (18,18 %) vastaajaa ilmoitti osaavansa ohjata jatkotukitoimien pariin erinomaisesti, 16 (72,73 %) hyvin ja kaksi (9,09 %) tyydyttävästi. Kysyimme myös, kuinka osallistujat kokivat osaavansa ohjata purkukeskusteluja poliisin yksikössä koulutuksen jälkeen. Kaksi (9,09 %) vastaajaa ilmoitti osaavansa ohjata keskusteluja erinomaisesti, 17 (77,27 %) hyvin ja kolme (13,64 %) tyydyttävästi. Suurempi osa siis koki osaavansa ohjata purkukeskusteluun osallistuneet jatkotukitoimien pariin paremmin kuin ohjata itse purkukeskustelua keskustelua. Kukaan ei kuitenkaan kokenut osaavansa ohjata keskusteluja tai jatkotukitoimien pariin heikosti tai ei lainkaan.

7.6 Koulutuksen hyödyllisyys ja hyödynnettävyys

Kuudennessa osiossa tiedustelimme vastaajien mielipidettä koulutuksen hyödyllisyydestä sekä siitä, miten koulutuksessa opitut asiat ovat siirrettävissä työelämään. Kysyimme, vastasiko koulutus osallistujien mielestä työelämätarpeita, eli ovatko koulutuksessa opitut asiat heidän mielestään realistisesti siirrettävissä käytäntöön poliisiyksiköissä? Vastaajista 14 (63,64 %) ilmoitti asioiden olevan erinomaisesti siirrettävissä käytäntöön, seitsemän (31,82 %) hyvin ja yksi (4,54 %) tyydyttävästi. Kukaan vastaajista ei ollut sitä mieltä, että asiat olisivat heikosti tai ei lainkaan realistisesti käytäntöön siirrettävissä.

Tiedustelimme myös avoimella kysymyksellä sitä, mikä koulutuksessa oli osallistujien mielestä työelämän tarpeisiin nähden hyödyllisintä. Iso osa vastaajista koki erityisesti harjoitukset ja koulutuksen käytännölläisyyden hyödyllisenä. Vastaajat pitivät siitä, että harjoitukset oli tuotu elävästä elämästä ja ne olivat realistisia. Moni piti myös keskusteluista ja kokemusten jakamisesta ja niin sanotusta verkostoitumisesta muiden osallistujien kanssa. Niistä koettiin saatavan esimerkkejä ja eväitä omiin tuleviin purkukeskusteluihin. Moni mainitsi myös ymmärryksen siihen, milloin purkukeskusteluja voidaan järjestää ja miten niitä voidaan järjestää matalalla kynnyksellä. Osa vastaajista vastasi kysymykseen hyödyllisyydestä seuraavasti:

”Käytännölläisyys. Kaikki esimerkit ja harjoitukset olivat oikeita ja voisivat tulla vastaan työelämässä.”

”Purkukeskusteluiden vetämisen harjoittelu toi varmuutta tulevaan tehtävään.”

”Purkukeskustelun tarpeen tunnistaminen.”

”Sen tajuaaminen, miten valtavasti purkukeskustelulle olisi tarvetta työyhteisössä. Lisäksi sen ymmärtäminen, ettei purkukeskusteluista tarvitse joka kerta koota valtavaa organisaatiota taakse, vaan niitä voidaan käydä face-to-face jokaisen yksilöllisen tarpeen mukaan. Myös sen ymmärtäminen, että purkukeskustelu on aivan tavallinen työkalu töissä ja töistä selviämiseen – se ei ole mikään erityisohjelma, jota käytetään vain isoissa ja vakavissa erityistilanteissa.”

”Oli hyvä, että heti koulutuksen alussa tehtiin selväksi viikon tarkoitus ja, että muita työtehtäviä täällä ei hoidella. Se antoi luvan keskittyä tähän asiaan täysillä ja tällainen on hyvä huomioida myös työelämässä.”

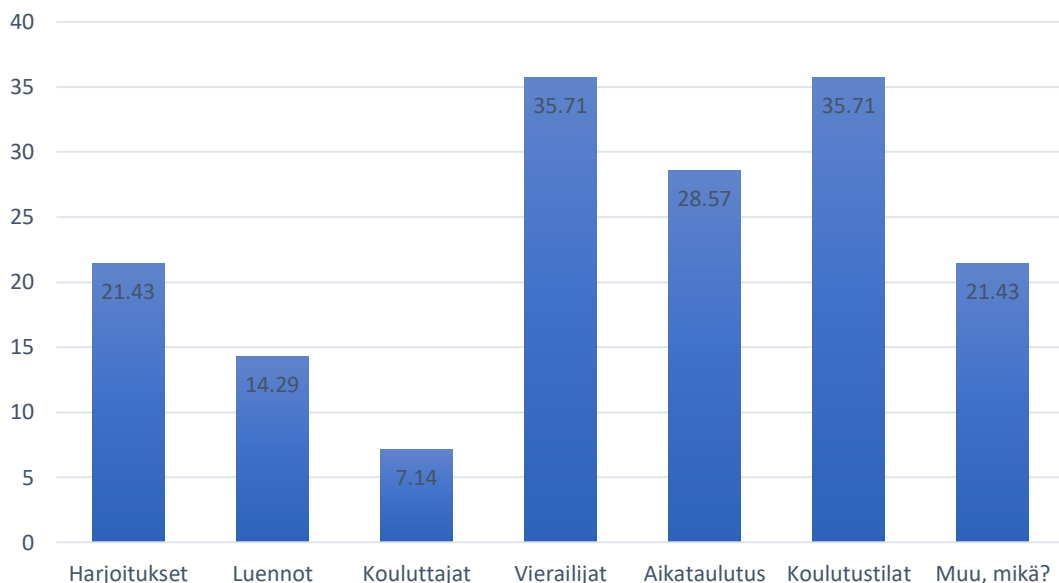
”Hyödyllisimmäksi tuli ehkä purkukeskustelijoiden hälyttämiseen liittyvät kehittämisajatukset.”

”Ymmärrys siitä, että minulla on lupa purkukeskustelun ohjaajana toimia määräyksen mukaan, enkä tarvitse esimiehen tms. virallista hyväksyntää asiaan.”

”Isoin juttu oli kuulla toisten kokemuksia ja tuli hetkiä, jolloin kaikki liikuttuivat ja sitä kautta myös esim. seuraavana päivänä jonkun asteinen eheytyminen oli havaittavissa.”

7.7 Koulutuksen kehittäminen

Viimeisessä osiossa käsitelimme koulutuksen kehittämistä. Tiedustelimme koulutuksen osallistujilta, mitkä koulutuksen osa-alueet vaatisivat kehittämistä. Eniten kehitystä toivottiin vierailijoiden (35,71 %) ja koulutustilojen suhteen (35,71 %). Seuraavaksi eniten kehittämistä kaipasi kurssin aikataulutus (28,57 %) ja kolmantena harjoitukset (21,43 %) sekä vaihtoehtoinen kohta muu, mikä (21,43 %). Kouluttajiin ja luentoihin oltiin pääosin tyytyväisiä ja enakkotehtäviin ei kukaan vastaaja kaivannut kehittämistä. (kuva 6.)



KUVA 6. Koulutuksen kehittämiskohteet prosenttilukuina.

Pyysimme myös avoimella kysymyksellä vastaajia kertomaan, miksi koulutusta pitäisi heidän mielestään kehittää aiemmassa kysymyksessä valitulla osa-alueella. Moni mainitsi työtilojen meluisuuden ja epäergonomisuuden pitkät koulutuspäivät ja herkän aiheen huomioon ottaen. Pari osallistujaa ehdotti, että koulutukseen lisättäisiin yksi viikko, jolloin koulutuksen kokonaiskesto olisi kaksiviikkoinen. Tämä helpottaisi vastaajien mielestä kiirettä ja antaisi enemmän, sillä ensimmäinen viikko kuluu uudessa porukassa jo pelkästään tutustumiseen. Pari osallistujaa mainitsi sen, että kouluttajien tulisi varmistaa vierailijoiden paikalle pääsy. Tämä kumpusi siitä, että yksi vierailija oli jättänyt saapumatta koulutukseen epäselvyyksien vuoksi ja asia saatiin tietää vasta viime tipassa. Pari osallistujaa oli myös sitä mieltä, että purkukeskustelun ohjaajakoulutuksesta ja sen tärkeydestä tulisi välittää enemmän tietoa Poliisihallitukselle. Moni myös toivoi vielä enemmän luentoja ja vierailijoita. Osa vastaajista vastasi kysymykseen koulutukseen kehittämisestä seuraavalla tavalla:

”Koulutustila oli hyvä, mutta ilma kävi aika paksuksi ja tuoli oli pidempään istumiseen vähän epämukava.”

”Yhtenä päivänä häiritsi naapuriluokan meteli. Kurssi, jossa käsitellään herkkiäkin asioita, tulisi sijoittaa muusta opetustoiminnasta riittävän syrjään.”

”Käsitteiden purku etukäteen: mitä tarkoittaa työnohjaus, mikä on työpaja. Nämä tulee selvittää heti aluksi.”

”Näkisin, että koulutus pitäisi suunnata kokonaisvaltaisen CISM:n suuntaan. – Kokonaisvaltaisen CISM mallin mukaiset lukuisat työkalut jäävät tällaisessa koulutuksessa pitkälti hyödyntämättä. Lisäksi tulisi paremmin huomioida oikea-aikaisen, oikealle kohderyhmälle valitun ja oikeanlaisen väliintulokeinon käyttäminen. Tämän strateginen suunnittelu tulisi opettaa. -- Nykyisellä mallilla käytämme vain pientä osaa tosiasiallisista mahdollisuuksista. Likipitään samalla vaivalla ja rahalla olisi mahdollisuus tehdä monipuolisempi kokonaisvaltainen systeemi ja juurruttaa se rakenteisiin. Nykyisellä mallilla mennään pitkälti vähän meiningillä 'näin on aina ennenkin tehty'”.

”Luennot ovat olleet hyviä ja niitä mielellään kuuntelisi lisääkin. Vierailijat samoin, olleet todella mielenkiintoisia ja elävöittäneet päiviä.”

”Vaikkapa se, että Poliisihallitus näyttäisi edes sen, että tämä(kin) asia on tärkeä – nyt jäi vahva kuva, että ’määräyksestä’ huolimatta organisaatio ei ole kiinnostunut asiasta, vaan tämä on tällainen pieni pakko.”

8 YHTEENVETO JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

8.1 Pohdinta

Olemme kokonaisuudessaan tyytyväisiä tutkimukseemme ja iloisia siitä, että kaikki kohderyhmään kuuluvat henkilöt vastasivat kyselyymme, joten otoksesta tuli hyvä. Vastajat vaikuttivat myös motivoituneilta ja moni oli vastannut laajastikin laatimiimme avoimiin kysymyksiin. Tutkimus osoitti, että pääpiirteittäin koulutukseen osallistuneet olivat olleet siihen tyytyväisiä, mutta myös kehittämiskohteita havaittiin.

Opinnäytetyömme oli suunnattu pääosin koulutuksen vetäjien tarpeisiin, jotta heillä olisi tulevaisuudessa mahdollisuus kehittää koulutusta koulutettavien toiveiden mukaiseksi ja käytännön työelämän tarpeita paremmin vastaavaksi.

8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus on onnistunut, joten sen kautta on mahdollista saada luotettavia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkimus on laadittava rehellisesti ja puolueettomasti sekä niin, ettei siitä aiheudu haittaa vastaajille. (Heikkilä 2014, 27.)

Validiteetillä tarkoitetaan sitä, että tutkimus mittaa sellaisia asioita, joita sillä on tarkoituskin selvittää. Validiteetin varmistamiseksi, tutkijan on laadittava tutkimukselleen täsmälliset tavoitteet, jottei hän tutki epähuomiossa vääriä asioita. Validiteetti varmistetaan huolellisella suunnittelulla ja harkitulla tiedonkeruulla. Esimerkiksi tutkimuslomakkeen kysymysten on mitattava yksiselitteisesti oikeita asioita ja niiden on katettava koko tutkimusongelma. Myös edustava otos ja korkea vastausprosentti edesauttavat validiteetin toteutumista. (Heikkilä 2014, 27.) Meillä oli tutkimukseemme tarkasti määritelty

vastaajajoukko, joista kaikki vastasivat kyselyymme. Tutkimuslomakkeen kysymykset olivat tarkasti ja huolellisesti mietittyjä ja vastasivat tutkimusongelmaan. Kyselylomakkeesta oli laadittu pilottiversio, johon olimme vastaanottaneet ulkopuolisilta vastaajilta palautetta ja kehitysehdotuksia. Tämän version tarkoituksena oli tuoda esille kyselyn mahdolliset virheet ja väärinymmärryksen mahdollisuudet. Pilottiversiolla loimme varsinaisesta kyselystä mahdollisimman selkeän, ymmärrettävän, loogisen ja sujuvan. Mielestämme kysely mittasi juuri niitä asioita, joihin pyrimme saamaan vastauksia.

Reliabiliteetillä eli luotettavuudella tarkoitetaan sitä, miten tarkkoja tutkimuksesta saadut tulokset ovat. Tulokset eivät saa jäädä sattumanvaraisiksi ja tutkimus täytyy olla tarpeen vaatiessa toistettavissa samanlaisin tuloksin. Mikäli otoskoko on kovin pieni, tulokset jäävät sattumanvaraisiksi. Tutkijan tulee olla koko tutkimusprosessin ajan kriittinen ja käyttää tulosten analysoinnissa vain sellaisia menetelmiä, jotka hän hallitsee. Myös taito tulkita saatua dataa on tärkeää. (Heikkilä 2014, 28.) Tiesimme jo kyselyä laatiessamme, että tutkimustuloksemme tulee kattamaan vain reilu 20 henkeä, sillä meillä oli tiedossamme koulutukseen ilmoittautuneiden määrä. Tosin aiheemme on spesifi ja siihen nähden saimme oikein kattavan otoksen juuri tämän aiheen tutkimista varten. Meillä oli tietotaitoa Webropol –kyselyn käyttämiseen ja lisäksi hyvä teoria-aineisto sen käyttöön tukenamme.

Kyselyyn ei ollut mahdollista vastata ennen koulutusta tai kesken koulutuksen, vaan kaikki pääsivät vastaamaan kyselyyn vasta kurssin päätteeksi. Tällä ennaltaehkäisimme väärinkäytöksiä ja lisäsimme kyselyn tuloksien luotettavuutta sekä varmistimme sen, että kaikki esitetyt mielipiteet ovat koulutuksen jälkeen esitettyjä ja koskevat koko koulutusjaksoa, eivätkä vain osaa siitä.

Objektiivisuudella eli puolueettomuudella tarkoitetaan käytännössä sitä, etteivät tutkimukset tulokset saa olla riippuvaisia tutkijasta. Tutkija ei siis saa vääristellä tahallisesti tutkimustuloksia, jättää käyttämättä kontrollikeinoja tai antaa omien moraalisten tai poliittisten vakaumustensa vaikuttaa tutkimusprosessiin. Kysymysten asettelussa ei saa tapahtua vastaajan johdattelua. (Heikkilä 2014, 28-29.) Pyrimme laatimaan kyselylomakkeen kysymykset mahdollisimman neutraaleiksi ja johdattelemattomiksi sekä raportoimaan saadut vastaukset rehellisesti niitä vääristelemättä. Haastattelututkimuksessa tutkijalla olisi periaatteessa mahdollisuus vaikuttaa haastateltavaan ja mahdollisesti huomaamattaankin esittää kysymykset eri tavoin eri haastateltaville. Koska kyselymme

toteutettiin sähköisesti, ei meillä ollut mahdollisuutta vaikuttaa annettuihin vastauksiin vastaushetkellä.

Tutkimuksen **avoimuudella** tarkoitetaan sitä, että tutkimustietoa kerätessä tutkittaville on selvitettävä tutkimuksen tarkoitus ja käytötapa. Tutkimusraportissa on esitettävä kaikki tärkeät tutkimuksella saadut tulokset ja johtopäätökset, rajoittumatta vain toimeksiantajan kannalta edullisiin tuloksiin. (Heikkilä 2014, 29.) Tutkimuksen avoimuutta pyrimme lisäämään muun muassa kyselyn alkuun liitettyllä saatekirjeellä, jossa kerroimme vastaajille tutkimuksen tavoitteen ja sen, miten heidän antamiaan vastauksia hyödynnettäisiin tulevaisuudessa. Saatekirjeen lisäksi nämä asiat kerrottiin heille kasvotusten ennen kyselyyn vastaamista. Pyrimme tutkimuksellamme saamaan tietoa koulutuksen järjestäjän toiveiden ja tarpeiden pohjalta, mutta annoimme myös mahdollisuuden omien mielipiteiden ilmaisuun ja kritiikkiin.

Tietosuojalla tarkoitetaan, ettei kenenkään tutkimukseen osallistujan yksityisyys vaarannu. Jos tutkimukseen osallistujalle on annettu lupaus siitä, että tutkimus on luottamuksellinen, ei yksittäistä vastaajaa saa silloin raportoinnista tunnistaa. (Heikkilä 2014, 29.) Vastaajat saivat vastata kyselyymme anonymisti, eivätkä vastaukset tulleet kuin meidän tietoomme. Myöskään meidän ei ollut mahdollista tunnistaa vastaajia annetuista vastauksista. Lisäksi pyrimme ottamaan tietosuojan huomioon tulosten raportoinnissa opinnäytetyöhömmme.

Lisäksi Heikkilä (2014, 30) mainitsee tärkeinä arvioitavina seikkoina tutkimuksen **hyödyllisyyden ja käyttökelpoisuuden sekä sopivan aikataulun**. Tutkimuksen tulee olla oleellisia asioita tutkiva ja jokaisen kysymyksen tulee olla informaatioarvoltaan tarpeellinen. Tutkimuksen tulisi tuoda esille jotain uutta ja oleva hyödynnettävissä käytännössä. Lisäksi tutkimuksesta saatujen tietojen täytyy olla käytettävissä silloin, kun se on tarpeen. Tuore ja täsmällinen tieto palvelee parhaiten.

Tutkimuksellamme oli selvä kysyntä ja pyrimme siinä nimenomaan täsmällisyyteen ja siihen, että se palvelee käyttötarkoitustaan. Lisäksi pyrimme siihen, että tutkimuksen avulla saatu informaatio olisi juuri sellaista, mitä kyselyn toimeksiantaja voisi hyödyntää seuraavaa koulutusta suunnitellessaan. Kyselytutkimuksen suoritimme marraskuun 15. päivä, siitä lähetettiin lyhyt kooste koulutuksen vetäjänä toimivalle Jasmin Kaunistolle vajaa kuukausi myöhemmin ja lopullista opinnäytetyöraporttia aloimme työstää muutama viikko koosteen

lähettämisestä. Tulokset ovat siis hyödynnettävissä jo hyvissä ajoin ennen seuraavaa Purkukeskusteluiden ohjaaja –koulutusta.

8.3 Yhteenveto tutkimustuloksista

Vastaajat olivat pääosin tyytyväisiä koulutuksen sisältöön ja toteutustapaan. Vastaajat olivat motivoituneita sekä ennen koulutusta että sen jälkeen. Kouluttajien asiantuntevuudesta, innostavuudesta ja motivoivuudesta oltiin yksimielisiä. Myös ennakkotehtävät palvelivat koulutusta pääosan mielestä hyvin.

Koulutuksen sisältö sen sijaan jakoi hieman mielipiteitä: psykologin luentoja, purkukeskusteluharjoituksia ja kokemuskertojan vierailua pidettiin hyödyllisinä tai erittäin hyödyllisinä ja niitä toivottiin koulutukseen jopa lisää. Sen sijaan poliisipapin vierailu, purkukeskustelun ohjaajan oikeusturvaa koskeva luento vierailevan luennoitsijan toimesta ja purkukeskusteluiden alueellisia käytäntöjä kokoava keskustelu jakoivat mielipiteitä vastaajien kesken. Työelämän tarpeita tarkastellen harjoitukset ja kokemusten jakaminen koulutukseen osallistuneiden poliisimiesten kesken koettiin hyödyllisiksi.

Koulutuksen jälkeinen osaaminen arvioitiin pääosin hyväksi. Vastaajat kuitenkin kokivat osaavansa tunnistaa kriittisten tilanteiden mahdolliset vaikutukset paremmin työntekijään ja työryhmään kuin koko työyhteisöön. Toisin sanoen vastaajat kokivat, että vaikutukset on sitä helpompi tunnistaa mitä pienempi kohderyhmä on.

Eniten kehittämistä toivottiin koulutustiloihin, jotka koettiin joissain tapauksissa liian meluisiksi ja epäergonomisiksi sekä vierailijoihin. Kritiikkiä sai alun perin suunniteltu Juha Järvelinin vierailu, joka ei kuitenkaan toteutunut ja asiasta saatiin tietää vasta viime tippaan. Juha Järvelinin vierailu korvattiin purkukeskustelun ohjaajan oikeusturvaa käsittelevällä luennolla toisen vierailevan luennoitsijan toimesta. Avoimissa vastauksissa toivottiin myös koulutuksen muuttamista viikon kestävästä kaksiviikkoiseksi.

8.4 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, millaisena purkukeskustelujen ohjaajien koulutukseen osallistuneet kokivat koulutuksen ja miten sitä voisi kehittää. Purkukeskustelujen ohjaajien koulutusta kannattaa varmasti jalostaa ja kehittää, jotta se

pystyy tulevaisuudessa edelleen yhä paremmin palvelemaan kriittisten tilanteiden jälkihoidon työkaluna. Eräs koulutuksen käyneistä ja kyselyymme vastanneista ehdotti, että koulutus pitäisi suunnata kokonaisvaltaisen CISM:n suuntaan. CISM tulee sanoista Critical incident stress management (Järvelin 2011, 20). CISM -mallin käyttämisestä Suomen poliisissa ei ole tehty tutkimusta, mutta aihetta on käsitelty muun muassa Juha Järvelinin väitöskirjassa. Jatkotutkimusta voitaisiin tehdä CISM -mallin käyttämisestä purkukeskusteluissa.

Toinen jatkotutkimusehdotus on, että purkukeskusteluiden ohjaajien koulutuksen käyneille suoritettaisiin kysely siitä, miten koulutus on palvellut heitä sen jälkeen, kun he ovat palanneet työelämään ja ovat ohjanneet purkukeskusteluita. Onko purkukeskusteluiden ohjaajien koulutuksesta ollut hyötyä heille, kun he pitävät itse oikeaa purkukeskustelua? Ovatko he työelämässään huomanneet, että koulutuksesta voisi jättää jotain pois tai, että siihen pitäisi ehdottomasti lisätä jotain?

LÄHTEET

Albrecht, Karl 1978. Stressi ja johtaminen. Kirjateos Oy, Helsinki.

Hedrenius, Sara & Johansson, Sara 2016. Kriisituki – Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tallinna, Printon.

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Edita

Helsingin poliisilaitos 2017. Kriittisten tilanteiden purkamisella on väliä. Luettavissa <https://sinetti.poliisi.fi/o/hpl/ajankohtaista/uutiset/Sivut/Resilienssi.aspx>. Luettu 25.10.2019.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2014. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Tammi.

Järvelin, Juha 2011. Poliisin työturvallisuudenjohtamisen toimivuus kriisitilanteiden yhteydessä. Kolme kouluampumistapausesimerkkiä. Akateeminen väitöskirja. Tampere. Tampere University Press.

Järvenpää, Tuija. & Äikäs, Teemu 2015. Käydään tämä kokemus läpi – Hyvin hoidettu purkukeskustelu on henkilöstöhallintoa parhaimmillaan. Tutka 4/2015. Luettavissa: <https://tutka.poliisi.fi/Sivut/2015.04/Purkukeskustelu-työhyvinvoinnin-edistäjänä.aspx>. Luettu 25.10.2019.

Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kuisma, Pirjo, 2013: Poliisihallinto; Kriittisten tilanteiden jälkipuinti tukee työkykyä. Luettavissa: <http://uusikaiku.valtiokonttori.fi/poliisihallinto/> Luettu 11.12.2019.

Nurmi, Lasse, 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki, Edita Prima Oy.

Palosaari, Eija 2007. Lupa särkyä - Kriisistä elämään. Helsinki, Edita Prima Oy.

Pelkonen, Nina 2005. Kriisin abc - käsikirja poliisin käyttöön. Helsinki, Edita Prima Oy.

Pohjolan-Pirhonen, Carita, Poutiainen, Kirsti & Samulin, Helena 2007. Kriisityön käsikirja - Käytännön opastusta kriisin kohdatessa. Helsinki, Kotimaa-Yhtiöt Oy

Poliisihallitus 2019. Kriittisten tilanteiden jälkitoimet poliisihallinnossa. Ohje nro POL-2019-14546.

Rantaeskola, Satu, Hyyti, Jari, Kauppila, Jaakko & Koskelainen, Mari 2015. Haastavat asiakastilanteet – Väkivalta työssä. Helsinki, Talentum.

Saari, Salli 2003. Kuin salama kirkkaalta taivaalta: kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki, Otava.

Saari, Salli & Kantanen, Irja & Kämäräinen, Leena & Parviainen, Kaisa & Valoaho, Sari & Yli-Pirilä, Pia 2009. Hädän hetkellä – psyykkisen ensiavun opas. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim ja Suomen Punainen Risti.

Saarinen, Päivi & Absetz, Kimmo 2003. Matkalla eheäksi ja eläväksi: traumaterapiakeskuksen projektiraportti 1999-2002. Traumaterapiakeskus.

Solomon, R.M & Rando, T.A 2012. Treatment of grief and mourning through EMDR: Conceptual considerations and clinical guidelines. Luettavissa:
[https://www.efpe.fr/assets/8.-salomon%2C-r.m.---rando%2C-t.a.-\(2012\).-treatment-of-grief-and-mourning-through-emdr--conceptual-considerations-and-clinical-guidelines.pdf](https://www.efpe.fr/assets/8.-salomon%2C-r.m.---rando%2C-t.a.-(2012).-treatment-of-grief-and-mourning-through-emdr--conceptual-considerations-and-clinical-guidelines.pdf).
Luettu: 19.2.2020

LIITTEET

LIITE 1. Saatekirje

Hei!

Olemme Poliisiammattikorkeakoulusta vuonna 2020 valmistuvat opiskelijat ja teemme tutkimusta Purkukeskusteluiden ohjaajakoulutuksen sisällöstä ja kehittämisestä. Tutkimus liittyy opinnäytetyöhömmme, jonka ohjaajina toimivat Poliisiammattikorkeakoulun lehtorit Jari Hyyti ja Pasi Peltonen. Tutkimuksen toimeksiantajana toimii Poliisiammattikorkeakoulu. Opinnäytetyömme on määrä valmistua kevään 2020 aikana.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisena purkukeskusteluiden ohjaajakoulutuksen käyneet kokivat koulutuksen ja kokivatko osallistujat koulutuksen sisällön sekä toteutustavan työelämätarpeita vastaavana. Lisäksi tavoitteenamme on tutkia, miten koulutusta voitaisiin tulevaisuudessa kehittää. Koska koulutuksesta ei ole nykyisessä muodossaan tehty aiempaa tutkimusta, ovat kaikki kyselystä saadut vastaukset tärkeitä.

Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja kyselystä saatua aineistoa käytetään ainoastaan kyseiseen tutkimukseen. Vastaaajia ei voida tunnistaa tutkimuksen tuloksista. Kyselyyn vastaaminen vie muutaman minuutin vastaajasta riippuen.

Mikäli teille herää kysymyksiä liittyen tutkimukseen, voitte lähettää niitä osoitteella enni.kotivuori@edu.polamk.fi tai kalle.pitkamaki@edu.polamk.fi.

Suuri kiitos jo etukäteen kyselyyn vastaamisesta!

Ystävällisin terveisin,

Enni Kotivuori ja Kalle Pitkämäki

Poliisiopiskelijat
Poliisiammattikorkeakoulu
Tampere

LIITE 2. Kyselylomake

Taustatiedot**1. Sukupuoli**

- Mies
- Nainen

2. Ikä

- 20-29 v.
- 30-39 v.
- 40-49 v.
- 50-59 v.
- 60-69 v.

3. Työvuosien määrä poliisissa

- alle 5 v.
- 5-10 v.
- 10-15 v.
- 15-20 v.
- 20-25 v.
- +25 v.

Aiempi kokemus purkukeskusteluista**4. Oletko aiemmin osallistunut jonkinlaiseen purkukeskusteluun työyhteisössäsi?**

- Kyllä, kerran aiemmin.
- Kyllä, useamman kerran.
- En ole koskaan osallistunut purkukeskusteluun.

Motivoituneisuus**7. Mikä sai sinut hakeutumaan purkukeskusteluiden ohjaajakoulutukseen?****8. Kuinka motivoitunut olit mennessäsi koulutukseen?**

- Erittäin motivoitunut
- Hyvin motivoitunut
- Jonkin verran motivoitunut
- Hieman motivoitunut
- En lainkaan motivoitunut

9. Kuinka motivoitunut olit koulutuksen jälkeen?

- Erittäin motivoitunut
- Hyvin motivoitunut
- Jonkin verran motivoitunut
- Hieman motivoitunut
- En lainkaan motivoitunut

Kouluttajien osaaminen

10. Kouluttajat olivat asiantuntevia.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

11. Kouluttajat olivat innostavia ja motivoivia.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Koulutuksen sisältö

12. Miten annetut ennakkotehtävät palvelivat koulutusta?

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Heikosti
- Eivät lainkaan

13. Miten hyödylliseksi arvioisit koulutuksen seuraavat osa-alueet:

Purkukeskusteluiden alueellisia käytäntöjä koskeva kokoava keskustelu

- Erittäin hyödyllinen
- Hyödyllinen
- Jokseenkin hyödyllinen
- Ei kovinkaan hyödyllinen
- Ei lainkaan hyödyllinen

Psykologin luennot

- Erittäin hyödyllinen
- Hyödyllinen
- Jokseenkin hyödyllinen
- Ei kovinkaan hyödyllinen
- Ei lainkaan hyödyllinen

Purkukeskustelun ohjaajan oikeusturva -luento

- Erittäin hyödyllinen
- Hyödyllinen
- Jokseenkin hyödyllinen
- Ei kovinkaan hyödyllinen
- Ei lainkaan hyödyllinen

Poliisipapin vierailu

- Erittäin hyödyllinen
- Hyödyllinen
- Jokseenkin hyödyllinen
- Ei kovinkaan hyödyllinen
- Ei lainkaan hyödyllinen

Kokemuskertoja

- Erittäin hyödyllinen
- Hyödyllinen
- Jokseenkin hyödyllinen
- Ei kovinkaan hyödyllinen
- Ei lainkaan hyödyllinen

Purkukeskusteluharjoitukset

- Erittäin hyödyllinen
- Hyödyllinen
- Jokseenkin hyödyllinen
- Ei kovinkaan hyödyllinen
- Ei lainkaan hyödyllinen

14. Koulutuksen osa-alueille oli varattu mielestäni riittävästi aikaa.

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Heikosti

15. Mille osa-alueille oli varattu mielestäsi liian vähän aikaa?

Koulutuksen jälkeinen osaaminen

16. Kuinka koet osaavasi tunnistaa kriittisten tilanteiden mahdolliset vaikutukset seuraaviin:

Työntekijään

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Heikosti
- En lainkaan

Työryhmään

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Heikosti
- En lainkaan

Työyhteisöön

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Heikosti
- En lainkaan

17. Kuinka koet osaavasi ohjata purkukeskusteluun osallistuneet tarvittaessa jatkotukitoimien pariin?

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Heikosti
- En lainkaan

18. Kuinka koet osaavasi ohjata purkukeskusteluja poliisin yksikössä tämän koulutuksen jälkeen?

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Heikosti
- En lainkaan

Koulutuksen hyödyllisyys

19. Vastasiko koulutus mielestäsi työelämätarpeita, eli ovatko koulutuksessa oppimasi asiat realistisesti siirrettävissä käytäntöön poliisiyksikössäsi?

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Tyydyttävästi
- Heikosti
- Ei lainkaan

20. Mikä koulutuksessa oli työelämän tarpeisiin nähden hyödyllisintä?

Koulutuksen kehittäminen

21. Tulisiko koulutusta mielestäsi kehittää seuraavilla osa-alueilla? Voit valita useamman vaihtoehdon.

22. Miksi koulutusta tulisi valitsemallasi osa-alueella kehittää?