

Stressi työharjoittelussa perheellisen nuoremman konstaapelin näkökulmasta

Perheellisen nuoremman konstaapelin kokema stressi lapsitehtävillä

Eemeli Antikainen

4/2020

Tiivistelmä

Tekijä(t)	Tutkinto
Eemeli Antikainen	Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi	Julkisuusaste
Stressi työharjoittelussa perheellisen nuoremman konstaapelin näkökulmasta	Julkinen
Ohjaaja	Opinnäytetyön muoto
Heikki Lähteenmäki & Pasi Eronen	Tutkimuksellinen opinnäytetyö
Tiivistelmä	
<p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten perheellinen nuorempi konstaapeli kokee stressiä työharjoittelussa sellaisilla työtehtävillä, joissa osallisena on lapsia. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, että miten työtehtävissä koettu stressi vaikutti itse tilanteessa henkilön toimintaan ja myöhemmin henkilön omaan arkeen lapsen vanhempana.</p> <p>Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimus suoritettiin haastattelemalla neljää työharjoittelusta palannutta Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijaa, joilla on omia lapsia. Haastattelut suoritettiin puolistrukturoituna haastatteluna, ne tehtiin anonyymeina ja äänitettiin.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että perheellinen nuorempi konstaapeli kokee lapsiin kohdistuvat tehtävät stressaavimmiksi, kuin ne tehtävät, joissa mukana ei ole lapsia. Stressin koettiin kuitenkin vaikuttavan enemmän hyödynnettävänä voimavarana, kuin negatiivisena asiana.</p>	
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja -vuosi
24 + 2 liitesivua	4/2020
Avainsanat	
Stressi, lapsi, vanhemmuus, työharjoittelu, Poliisiammattikorkeakoulu	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
1.1 TUTKIMUSKYSYMYKSET	3
1.2 POLIISIAMMATTIKORKEAKOULUN TYÖHARJOITTELU.....	3
2 AIHE.....	4
2.1 AIHEEN VALINTA	4
2.2 AIHEEN RAJAUS	5
3 TEORIA	6
3.1 LAPSI.....	6
3.2 STRESSI	6
3.2.1 PSYKOLOGINEN PÄÄOMA JA RESILIENSSI	9
3.2.2 STRESSI JA POLIISI.....	10
3.2.3 DEFUSING JA DEBRIEFING	10
3.3 VANHEMMUUS	11
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	12
4.1 TUTKIMUSMENETELMÄ	12
4.2 HAASTATELTAVIEN VALINTA.....	13
4.3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	14
5 TUTKIMUSTULOKSET	15
5.1 HAASTATTELU	15
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	19
7 POHDINTA	21
7.1 LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI.....	22
LÄHTEET	23
LIITE 1.....	25
LIITE 2.....	26

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on stressi ja se, miten stressi näyttäytyy poliisin työssä perheellisen Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijan näkökulmasta työharjoittelussa. Erityisesti halusin tarkastella sellaisia työtehtäviä, joissa mukana on lapsia. Idea opinnäytetyöni aiheeseen tuli Valtteri Juutilaisen ja Matias Kinnusen 2019 Poliisiammattikorkeakoululle tekemästä opinnäytetyöstä, jossa aihetta ehdotettiin jatkotutkimusideana. Se miten ja miksi juuri tämän aiheen valitsin ja kuinka aihetta rajasin, käsitellään myöhemmin tässä työssä.

Stressi on yksi tutkituimmista ajan ilmiöistä. Kyseessä on laajalti tunnettu, mutta tunnetavuuteen nähden melko epätarkasti määritelty ilmiö, joka on jo joitain vuosia ollut yksi aikamme ajankohtaisimmista teemoista lääketieteen, sosiaalitieteen ja psykologian aloilla (Fink, 1999, 8) ja aiheena erittäin monipuolinen, mielenkiintoinen ja tärkeä myös poliisin näkökulmasta. Työharjoitteluun lähtevälle poliisiopiskelijalle stressi on olennaisesti läsnä. Se jatkuu koko työharjoittelun ajan erilaisilla tavoilla opiskelijan ja nuoremman konstaapelin roolissa – Kaikki on uutta, ja teoriaa viedään ensimmäistä kertaa käytäntöön. Stressi vaikuttaa ihmisen mieleen ja toimintaan erilaisissa tilanteissa ja erilaisilla tavoilla. Tässä opinnäytetyössä pyritään tarkastelemaan asiaa siitä näkökulmasta, että miten työharjoittelussa oleva perheellinen nuorempi konstaapeli kokee stressiä erilaisilla tehtävillä, joissa osallisena on lapsia.

Moni poliisi on vanhempi jossain vaiheessa elämäänsä ja uraansa. Siksi aihe ja näkökulma on sellainen, jota olisi hyvä pohtia. Ensin teorian tasolla avataan yleisiä asioita stressistä, Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelusta ja vanhemmuudesta. Sen lisäksi avataan tarkemmin myös mitä tutkimusmenetelmää on käytetty ja miten. Lopuksi tarkastellaan tutkimuksesta saatuja tuloksia ja johtopäätöksiä sekä pohditaan tämän tutkimuksen toteuttamisen, tulosten ja koko opinnäytetyön luotettavuutta.

1.1 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Minun opinnäytetyötäni ohjaavat tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Kokeeko perheellinen nuorempi konstaapeli stressiä lapsiin kohdistuvilla työtehtävillä ja miten se ilmenee?
2. Miten perheellinen nuorempi konstaapeli kokee lapsiin kohdistuvat rikokset poliisin työssä?

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on saada vastauksia edellä esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen idea on yksinkertaisesti selvittää, että kokeeko perheellinen nuorempi konstaapeli stressiä työtehtävillä, joissa osallisena on lapsia ja miten se ilmenee. Minkälainen vaikutus mahdollisella stressillä on esimerkiksi omaan toimintaan ja heijastuuko stressi jollakin tavalla omiin lapsiin kotona.

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoitus on enemmänkin kartoittaa tutkimukseen osallistuvien nuorempien konstaapeleiden yleistä kantaa ja mielipidettä lapsitehtävistä. Tämä tutkimuskysymys on myös ensimmäisen tutkimuskysymyksen tueksi, mikäli tutkimukseen osallistuneet eivät olisi olleet yhdelläkään työtehtävällä, olisi mahdollista saada jonkinlainen näkökulma siihen, miten he asian kokevat. Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat kuitenkin olleet mukana lapsiin liittyvillä tehtävillä, ja pystyivät vastaamaan kysymyksiin koetun kautta.

1.2 POLIISIAMMATTIKORKEAKOULUN TYÖHARJOITTELU

Poliisiammattikorkeakoulun opintoihin kuuluu Ammatillista osaamista edistävän harjoittelun, 55 opintopisteen laajuinen osajakso eli työharjoittelu. Noin 1,5 vuoden teoriaopintojen jälkeen Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat nimitetään nuoremman konstaapelin virkaan ja opiskelija perehtyy hänelle määrätyn poliisilaitoksen toimintaan ja soveltaa oppimaansa valvonta- ja hälytystoiminnan sekä rikostorjunnan tehtävissä poliisilaitoksella työskentelevän vanhemman konstaapelin ohjauksessa. (Poliisi (AMK) Opetussuunnitelma 2018 - 2020, 30.5.2018, s. 77)

Kaikkien Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden tulee suorittaa työharjoittelu hyväksytysti. Työharjoittelu kestää noin 10 kuukautta ja sen aikana opiskelijat jakaantuvat eri

puolille Suomea ja oppivat poliisin työtä käytännössä. Nuorempaa konstaapelia ohjaa kyseisellä poliisilaitoksella työskentelevä vanhempi konstaapeli, jonka tehtävänä on ohjata, opettaa ja antaa palautetta koko jaksosta. Jokaisella sektorilla on oma ohjaajansa (esimerkiksi rikostorjunnassa ja valvonta- ja hälytystoiminnassa) joka on oman sektorinsa osaja.

2 AIHE

Tämän opinnäytetyön aihe on stressin kokeminen työharjoittelussa perheellisen nuoremman konstaapelin näkökulmasta. Perheellisellä nuoremmalla konstaapelilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä sitä, että Poliisiammattikorkeakoulun työharjoitteluun lähtevällä opiskelijalla on omia lapsia. Opinnäytetyössä selvitetään sitä, kuinka paljon kullakin haastateltavalla lapsiin liittyviä työtehtäviä oli, ja miten työharjoittelussa stressiä koettiin erilaisilla tutkinnan ja kentän työtehtävillä. Lisäksi tarkoituksena on selvittää sitä, minkälaisia vaikutuksia stressillä oli heille, heijastuiko stressi jollakin tavalla heidän vapaa-aikaansa ja perheeseen sekä sitä, miten stressi vaikutti työhön.

Edellä mainittujen lisäksi tutkimuksella pyritään hakemaan vastauksia siihen antaako Poliisiammattikorkeakoulu tarpeeksi valmiuksia kohdata kentällä tällaisia asioita, ja pitäisikö asiaan kiinnittää enemmän huomiota jo ennen työharjoittelua tapahtuvissa opinnoissa. Tavoitteena on myös hieman tarkastella, että millä tavalla poliisilaitoksilla huomioidaan harjoittelussa olevan nuoremman konstaapelin tilanne, ja minkälaista tukea työntekijä saa poliisilaitoksen sisältä, mikäli sellaista tarvitsee.

2.1 AIHEEN VALINTA

Kuten johdannossa jo mainitsin idea aiheeseen tuli Valtteri Juutilaisen ja Matias Kinnusen opinnäytetyöstä ”Nuoremman konstaapelin stressi työharjoittelun aikana” (Polamk 2019), jossa mainittiin, että tällaiselle tutkimukselle saattaisi olla tarvetta. Tiesin jo opinnäytetyön aihetta mietittäessä, että halusin tehdä opinnäytetyöni stressiin liittyvästä aiheesta. Lukiesani Poliisiammattikorkeakoulun muita stressiaiheisia opinnäytetöitä löysin jatkotutkimusidean Juutilaisen ja Kinnusen tekemästä opinnäytetyöstä. Kyseinen opinnäytetyö käsittelee poliisiammattikorkeakoulun opiskelijan kokemaa stressiä työharjoittelun aikana yleisellä tasolla. Heidän opinnäytetyössään tutkittiin sitä, miten ja kuinka paljon Poliisiammattikorkeakoulun opiskelija kokee stressiä työharjoittelussa ja miten sitä voi säädellä. Tutkimuksessaan he nostivat esiin jatkotutkimusideana nuoremman konstaapelin kokemasta

stressistä työharjoittelun aikana perheellisen näkökulmasta. Edellä mainitun lisäksi aiheen valintaan vaikutti henkilökohtainen mielenkiinto nimenomaan stressiä ja sen vaikutuksia kohtaan.

Stressi liittyy olennaisesti poliisin työhön, ja stressaavien tilanteiden tunnistaminen ja toisaalta stressin hallinta ovat erittäin merkittäviä asioita työssä parhaalla tavalla onnistumisen ja jaksamisen kannalta. (Åhman & Gustafsberg, 2019, s.62-63.)

2.2 AIHEEN RAJAUS

Opinnäytetyön aihetta on rajattu siten, että se käsittelee stressiä perheellisen nuoremman konstaapelin näkökulmasta ja sellaisilla tehtävillä, joissa osallisena on lapsia. Nuorempien konstaapeli stressikokemuksia harjoittelujaksolla yleisemmällä tasolla on jo kartoitettu aiemmin mainitussa Valtteri Juutilaisen ja Matias Kinnusen Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyössä ”Nuoremman konstaapelin stressi työharjoittelussa” (2019), joten halusin rajata oman tutkimuksen perheellisten opiskelijoiden joukkoon. Juutilaisen ja Kinnusen opinnäytetyössä eräs haastateltava kuvasi, kuinka oli joutunut tehtävälle, jossa oli hänen oman lapsensa ikäinen lapsivainaja. Nuorempi konstaapeli oli kokenut sen ”tulleen liian lähelle”. Tästä lähtökohdasta aloin miettiä miten olisi mahdollista saada tietoa siitä, kuinka stressaavia lapsiin liittyvät tehtävät ovat niille opiskelijoille, joilla on omia lapsia. Tutkimukseni määrittelin lapsen alle 15-vuotiaaksi ja valitsin tämän perusteella haastateltavat siten, että heidän lapsensa ovat sopivan ikäisiä.

Lastensuojelulaki määrittelee lapsen alle 18 – vuotiaaksi, mutta halusin keskittyä tutkimukseni nuorempiin lapsiin, koska he ovat vielä enemmän läsnä vanhemman elämässä päivittäin. Lisäksi aihetta on rajattu siten, että tässä opinnäytetyössä keskitytään kokemuksiin työharjoittelussa, eikä yleisesti poliisin työssä. Tarkoituksena on saada kokemuksia ja näkemyksiä sellaisilta henkilöiltä, joilla ei ole kokemuksen tuomaa pohjaa asian käsittelylle, vaan joille tilanteet kenttätyössä ovat tulleet uutena ja mahdollisesti varoittamatta eteen. Tutkimuksessa ei myöskään ole haastateltu sellaisia henkilöiltä, joilla ei ole omia lapsia.

3 TEORIA

3.1 LAPSI

Lakikielessä lapsi määritellään useimmiten alle 18- vuotiaaksi, muun muassa Suomen lastensuojelulaki ja Suomen ratifioima Unicefin lastenoikeuksien sopimus määrittelevät 18-vuotiaan ja sitä nuoremman lapseksi.

Poliisihallituksen suullisen tiedonannon mukaan v. 2018 Suomessa oli yli 8300 lapseen kohdistuvaa väkivaltaepäilyä poliisin tutkinnassa (Huittinen, 2019, 6). Samana vuonna Lastensuojelun toimesta sijoitettiin kiireellisesti yli 4400 lasta (THL tilasto, 2019) – Poliisi on usein mukana näissä tapauksissa. Lapseen kohdistuva seksuaalinen hyväksikäyttö tilastoidaan erikseen, ja niitä tapauksia Poliisin tulostietotietojärjestelmä PolStatin mukaan vuonna 2018 oli n.1500. Vuonna 2019 sama luku oli 22,19% korkeampi. (PolStat, 2019.)

Lapsi rikosantekijänäkin ei ole harvinaisuus, vaikka rikosoikeudelliseen vastuuseen joutuu jo yli 15-vuotiaana. Rikosseuraamusala Talentia ry:n mukaan n. 9-12 prosentissa poliisin tietoon tulleesta rikollisuudesta tekijänä on lapsi, eli alle 18-vuotias. Voi siis sanoa, että poliisi joutuu työssään tekemisiin lasten kanssa valitettavan usein, vaikka listasta puuttuvat vielä kaikki sellaiset tehtävät kuten perheväkivaltaan liittyvät tehtävät, joissa lapsi on mukana, joko uhrina tai sivullisena. Näitä tapauksia ei tilastoida lasten osalta erikseen, joten tarkkoja lukuja ei löydy.

3.2 STRESSI

Stressi on alkuaan Hans Selyen 1930-luvulla lanseeraama käsite. Hän tarkoitti stressillä reaktioita tai sarjaa reaktioita, joita ulkoiset tekijät elimistössä aiheuttavat. Työstressistä tuli käsite 1960-luvulla. Selye kuvaa stressiä henkiseksi ja fyysiseksi rasitukseksi, jossa ihminen pyrkii tasapainottamaan tai sopeutumaan tilanteeseen elimistön erilaisilla puolustusmekanismeilla. (Lämsä & Hautala 2005, 69.)

Stressi on laaja käsite, jonka määritellään eri yhteyksissä hieman eri tavoin. Keskeistä on ymmärtää stressin olevan monimuotoinen tapahtumien ketju, joka vaikuttaa niin kehoon kuin mieleenkin. Stressireaktion voi laukaista ulkoinen tai sisäinen tekijä. Tapahtumasarja käynnistyy, kun ihminen tuntee olonsa uhatuksi tai voimavaransa riittämättömiksi. Ulkoiset

ja sisäiset tekijät limittyvät vahvasti toisiinsa ja niiden erottaminen on usein mahdotonta. On aiheuttaja sisäinen tai ulkoinen, elimistössä ja mielessä tapahtuva stressireaktio on molemmissa tapauksissa samanlainen. (Metsäpelto & Feldt, 2015, 55.)

Kun ihminen stressaantuu, käynnistyy fysiologinen tapahtumaketju, jonka tavoitteena on pitää meidät hengissä. Aivoissa aktivoituvat erilaiset järjestelmät ja kehoon vapautuu hormoneita, jotka auttavat pysymään valppaana. Stressaavassa tilanteessa sympaattinen hermosto aktivoituu aiheuttaen hikoilua, sydämen sykkeen ja verenpaineen kohoamista, hengityksen muuttumista pinnalliseksi ja ruoansulatuksen hidastumista. Kortisolia erittyy myös aivojen hippokampukseen, jolla on tärkeä rooli muistin toiminnassa ja oppimisessa. Stressaantuneella uuden oppiminen hidastuu ja tunteiden käsittely vaikeutuu, ilmenee keskittymisvaikeuksia ja muistihäiriöitä. (Hakanen & Perhoniemi, 2012). Stressi suuntaa tarkkaavaisuutemme käsillä olevaan asiaan. Stressireaktion alkuperäinen tarkoitus on mahdollistaa elonjääminen vaaran uhatessa: Keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan. Matalamman tason stressissä ihminen tiedostaa, ettei kyse ole hengenvaarasta, jolloin elimistö reagoi lievemmin. (Metsäpelto & Feldt, 2015, 57.)

Fysiologisen reaktion lisäksi stressi on myös psykologinen ilmiö. Kokemus stressistä kytkeytyy vahvasti ajatteluun ja tunteisiin, ihmisen psyykeen. Se, kuinka ihminen tulkitsee kehon reaktioita, kuten kohonnutta sykettä, on vahvasti tilanne- ja yksilökohtaista (Metsäpelto & Feldt, 2015, 59). Stressi voidaan määritellä myös ihmisen kognitiiviseksi arvioksi ympäristöstä tai sisäiseksi ajattelun herättämäksi prosessiksi (Åhman & Gustafsberg, 2019, 58). Kyse on siis ennen kaikkea mielen tulkinnasta, johon keho vastaa tarpeellisia pitämiensä fysiologisten muutosten sarjalla. Stressi voi syntyä mistä tahansa ärsykkeestä, jonka ihminen vallitsevassa vireystilassaan tulkitsee uhkaksi tai ongelmaksi. Tästä syystä stressin kokeminen on varsin henkilökohtaista ja toisaalta tilannesidonnaista. (Åhman & Gustafsberg, 2019, 58-61). Yleisimpiä psyykkisiä stressireaktioita ovat erilaiset ahdistavat ajatukset ja keskittymisvaikeudet, tunnereaktiot kuten levottomuus, käyttäytymisreaktiot kuten ärtynyt käytös, ylireagointi ja tunteen purkaukset. (Pietikäinen, 2009, 63).

Stressin haittoja tarkasteltaessa on tärkeää kiinnittää huomio stressireaktion keston ja voimakkuuteen. Lyhytkestoinen stressi voi olla hyödyllistä, sillä se auttaa toimimaan tehokkaasti. Lyhytaikainen ja positiivinen stressi voi kertoa siitä, että jokin asia on tärkeä suuntaamalla huomiota siihen ja auttaa saavuttamaan tavoitteita. Lyhytaikainen stressi voi siis olla parhaimmillaan jopa innostava ja positiivinen kokemus. Haitalliseksi lyhytaikainen

stressi koetaan silloin, jos stressireaktio on tilanteeseen nähden voimakas. Suoriutuminen voi stressin takia häiriintyä tai estyä kokonaan. Voimakas koettu stressi voi saada kehon tärisemään ja ajatuksen sakkaamaan tavalla, joka heikentää suoritusta huomattavasti. (Metsäpelto & Feldt, 2015, 78.)

Suurin ongelma stressistä muodostuu silloin, kun se pitkittyy. Jatkuva hermoston vireystila ja stressihormonien erityys voivat aiheuttaa kehossa lukuisia fyysisiä oireita. Ihmiset usein tunnistavat itsessään stressin aiheuttamaa ylivireyttä, ärtymystä, heillä on vaikeuksia keskittyä tai rauhoittua. Näiden lisäksi pitkäkestoisen stressin on todettu lisäävän muun muassa sairastumisalttiutta, masentuneisuutta ja uupumusta. (Metsäpelto & Feldt, 2015, 80.)

Aiemmin työelämässä kuormittivat ja aiheuttivat stressiä pääsääntöisesti fyysisesti raskas työ, pitkät työpäivät tai mahdollisesti terveydelle vaarallinen työympäristö. Työelämän muutoksen myötä työ nyky-yhteiskunnassa on muuttunut enemmän tieto- ja palvelutyöksi. Tämän vuoksi myös työstressiä on alkanut aiheuttaa enemmän psykososiaaliset tekijät, jotka liittyvät työn sisältöön ja työssä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. (Ahola & Lindholm, 2012, 34.) Stressitekijät voivat olla yksilön sisäisiä, hänen itsensä asettamia tavoitteita ja vaatimuksia, tai ulkoisia, ympäristön tai muiden yksilöiden aiheuttamia vaatimuksia tai haasteita. Pääsääntöisesti työelämän stressitekijät voidaan luokitella kolmen luokan alle: Työhön liittyviin stressitekijöihin, organisaation stressitekijöihin sekä yksilöllisiin, henkilökohtaisiin stressitekijöihin. (Ahola & Lindholm 2012, 11-13).

Stressiä on perinteisesti pidetty uhkatekijänä, mutta stressireaktiolla on myös positiivisia puolia: Kohtuullinen määrä sympaattisen hermoston aktivointia saattaa auttaa saavuttamaan optimaalisen toimintakyvyn vaativissa tilanteissa. Aktivoinnin tuloksena valppaus ja keskittymiskyky parantavat toimintakykyä ja edesauttavat muistin muodostamista. Myös aisteihin liittyvät toiminnot, kuten havaitseminen tehostuvat. Tämän myötä lisääntyy yksilön kyky hahmottaa kokonaisuuksia ja muodostaa käsitystä käsillä olevasta asiasta. (Åhman & Gustafsberg, 2019, 60-62).

Stressihormien erittyminen on toisaalta myös jatkuvaa, eikä sitä tapahdu pelkästään stressaavissa tilanteissa. Toimintavalmiudesta, reagoimisesta sekä peruselintoiminnoista vastaava ihmisen biologinen valpastumisjärjestelmä on myös stressiä säätelevä järjestelmä. Ei ole tavoitteellista tähdätä stressittömään elämään, sillä se ei ole mahdollista, vaan olennaista

on pyrkiä kohti resilienssiä, jolla tarkoitetaan joustavaa, tasapainoista ja sopeutuvaa stressin säätelykykyä. (Nilsin 2016, 220.)

3.2.1 PSYKOLOGINEN PÄÄOMA JA RESILIENSSI

Ihmisiltä vaaditaan jatkuvaa valmiutta sopeutua jatkuvasti muuttuvaan työmaailmaan. Vaikka työpaikalla tapahtuviin asioihin ei aina ole yksilöllisesti mahdollisuutta vaikuttaa, yksilö voi kuitenkin itse vaikuttaa siihen, kuinka suhtautuu asioihin. Psykologinen pääoma on keskeinen tekijä oman hyvinvoinnin ja oman työhyvinvoinnin ylläpitäjänä. Se koostuu itseluottamuksesta, toiveikkuudesta, sitkeydestä ja realistisesta optimistisuudesta. Sosiaalisen pääoman tavoin, psykologinen pääoma voi myöskin kerääntyä niin ryhmässä kuin yksilöllisestikin. Psykologinen pääoma on n. 50% perinnöllistä ja opittua, mutta myös olosuhteilla on merkitystä ja psykologiseen pääomaan voi myös itse vaikuttaa. (Manka & Manka, 2016, 158-160.)

Myös resilienssistä puhutaan paljon nykyään, ja vaativissa työtehtävissä sen merkitys korostuu. Työ vaatii tekijältään ja työyhteisöltä joustavaa, sopeutuvaa ja ennakoivaa stressin säätelykykyä eli resilienssiä. Nämä ominaisuudet ovat tärkeitä, sillä käytännössä asiat harvoin menevät juuri niin kuin opiskeltiin tai suunniteltiin. On tavallista, että työssä ratkotaan päivittäin useita yllättäviä pulmatilanteita. Resilienssiä syntyy siitä, että tilannekohtaisten pikaratkaisujen pysähdytään myös analysoimaan ongelmia työyhteisöissä ja etsitään ratkaisuja osana laajempaa kokonaisuutta. Erityisesti aloittelevia työntekijöitä tämä hyödyttää paljon. (Gustafsberg & Åhman, 2019, 68-73.)

Poliisiammattikorkeakoulu on vuodesta 2013 tehnyt stressitutkimukseen liittyvää yhteistyötä Toronton yliopiston kanssa, ja kiinnittänyt erityisesti huomiota siihen, että stressaaviin tilanteisiin varaudutaan. Tutkimusten pohjalta on kehitetty koulutusmenetelmä, joka parantaa poliisin kykyä kohdata haastava tilanne, jolloin stressivaste pienenee. Saadut tutkimustulokset kertovat, että resilienssikoulutus toimii ja soveltuu poliisin koulutukseen. Jokaisella poliisilla on siis mahdollisuuksia ja keinoja säädellä työtehtävien aiheuttamia stressitasoja myös yksilötasolla, ja täten vaikuttaa sekä lyhyt että pitkäkestoisen stressin kokemiseen. Taitoja voi hyödyntää työtehtäviin valmistautumisessa, niiden aikaisessa toiminnassa ja työtehtävistä palautumisessa. (Koskelainen, 2016)

3.2.2 STRESSI JA POLIISI

Poliisityö on vaativaa. Poliisit altistuvat uransa aikana äkillisen stressin vaikutuksille vaativissa ja jopa hengenvaarallisissa työtehtävissä. Myös muut kuin hengenvaaralliset ja äkilliset tilanteet voivat aiheuttaa stressireaktioita ja johtaa stressin kehittymiseen. (Koskelainen, 2016)

Stressiä ja sen vaikutuksia työhön tutkitaankin koko ajan enemmän. Aihe on tärkeä, koska koetulla stressillä on tutkitusti yhteys terveyteen, työhyvinvointiin ja tehtävistä suoriutumiseen. ”Sopiva määrä stressiä, painetta ja haasteita saa meidät useimmiten löytämään omat voimavaramme ja motivoitumaan hyvään suoritukseen.” Stressi työssä voi olla myös positiivinen voimavara, mutta positiivisenkin stressikuorman kertymistä on varottava. (Pietikäinen, 2009, 27.)

Nuoruus on altistava tekijä stressille ja työssä uupumiselle Nuori on vielä kokematon, mahdollisesti liian ihanteellinen ja haavoittuva. Iän ja kokemusten myötä saavutettu kypsyys puuttuu. (Manka, 2016, 98.) Toinen stressaantumiseen ja uupumiseen vaikuttava tekijä on sukupuoli. Naiset uupuvat herkemmin kuin miehet. Naisille on kuitenkin helpompaa puhua vaikeuksista ja itsestään kuin miehille. Sukupuolten väliset erot voivat toki johtua myös naisten ja miesten epätasaisesta työnjaosta kotona tai vaikka harrastuksista. (Manka & Manka, 2016, 99-100.)

Työtehtäviin etukäteen valmistautuminen auttaa sekä stressireaktioiden säätelyssä että suoritusten tavoitteiden toteutumisessa. Kaikkia työtilanteen jälkeisiä reaktioita tai jopa jälkitraumaattista stressireaktiota ei kuitenkaan voida aina ehkäistä. Siksi myös vaativien tilanteiden jälkeiset toimet ovat tärkeä osa poliisien työtehtävien synnyttämän stressin prosessoinnista ja siten terveydestä ja työkyvystä huolehtimisesta. Poliisihallitus onkin vuonna 2012 antanut määräyksen kriittisten työtilanteiden jälkeisistä toimenpiteistä. (Koskelainen, 2016.)

3.2.3 DEFUSING JA DEBRIEFING

Defusing- ja debriefing ovat poliisin työssä käytössä olevia traumaattisten tilanteiden purkamistapoja. Defusing- eli purkukeskustelu on psyykkisesti kuormittavan tilanteen purkamista tiettyä defusing-menetelmää käyttäen. Istunto pidetään välittömästi, enintään 8 tunnin sisällä traumaattisen tapahtuman jälkeen ja sillä tavoitellaan työkyvyn palautumista ja tilanteen normalisointia. Keskustelu koostuu tapahtuman läpikäynnistä, päällimmäisten tunteiden jakamisesta sekä informaatiosta, jossa kerrotaan esim. Uhrien voinnista tai tilanteen

laajemmasta kuvasta. Defusingin vetäjä on usein oman organisaation sisältä ja tehtävänsä koulutettu vetäjä. Tärkeää on, että hän itse ei ole ollut mukana tapahtumassa, jota käsitellään keskustelussa. (Hedrenius & Johansson, 2013, 32.)

Debriefing- eli jälkipuinti-istunto järjestetään 1-5 päivää tapahtuneen jälkeen. Samana päivänä menetelmästä ei ole mahdollisen shokin vuoksi hyötyä. Ajoitus on ensiarvoisen tärkeää, koska jälkipuinnista ei ole myöskään hyötyä enää silloin, kun mielikuvat ja muistot tapahtuneesta alkavat olla värittyneitä. Ajatukset ja tunteet sekoittuvat herkästi päivien kuluessa siihen, mitä oikeasti tapahtui. Shokkivaiheessa henkilö ei pysty vielä ymmärtämään ja vastaanottamaan tietoa siitä, mitä on tapahtunut, mutta muutaman päivän kuluttua on hyödyksi, että asiat ja tunteet saadaan purettua ja tapahtuneeseen saadaan selkeyttä. Debriefing kestää 1-3 tuntia osallistujien määrästä riippuen, ja tapaamisia on ainoastaan yksi.

Sekä yksilö- että ryhmätilanne ovat samanlaisia: Käydään läpi faktat, ja jokainen käy läpi oman kokemuksensa tilanteesta. Käydään läpi, mitä trauman jälkeen on odotettavissa ja millä aikavälillä sekä mahdollinen jatkohoito. Debriefingin jälkeen voidaan suositella kriisihoitoa, jos tilanne vaatii sitä. (Hedrenius & Johansson, 2013, 33-35.)

3.3 VANHEMMUUS

Vanhemmuutta voidaan luonnehtia elämän tärkeimmäksi tehtäväksi ja vanhemmaksi kasvamisesta yhdeksi elämän monimutkaisimmista psykologisista prosesseista. Siinä yhdistyvät ihmissuhdekokemukset; oma lapsuus ja kokemus omista vanhemmista, oma vanhemmuus tällä hetkellä sekä tulevaisuuteen suuntautuva kiintymyssuhde omaan lapseen. Vanhemmuus on aina aikaan sekä paikkaan sidottu, ympäröivästä todellisuudesta riippuvainen. (Tamminen 2005, 70-72.)

On olemassa monenlaista vanhemmuutta. Vanhemmuus on kuitenkin aina ainutlaatuista ja ainutkertaista. Vanhemmuus on elämänpitäinen tehtävä. Se alkaa lapsen syntymästä ja kehittyy vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Vanhempana ei ole koskaan valmis, vaan vanhemmat kasvavat ja kehittyvät vanhempina läpi elämän. Vanhemmuuteen kasvamisen tueksi tarvitaan tietoa lapsen kasvusta, kehityksestä ja ennen kaikkea kykyä vuorovaikutukseen sekä halua, herkkyyttä ottaa huomioon ja havaita lapsen tarpeet. Vanhemmuus on jatkuvasti lapsen kasvun myötä muuttuva tehtävä ja rooli. (Rautiainen 2001, 3-4.)

Lastensuojelulaki (417/2007) sekä laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (316/1983) määrittelee vanhemman tehtäviä ja velvollisuuksia. Lain mukaan ensisijainen vastuu lapsen hyvinvoinnista on vanhemmilla, äidin ja isän tehtävänä on turvata lapselle tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi. Lapselle tulee taata hyvä hoito ja huolenpito. Vanhempien on pyrittävä antamaan lapselle turvallinen ja virikkeellinen ympäristö, jossa kasvaa turvassa sekä riittävä koulutus. Lapsen on saatava ymmärrystä, turvaa ja hellyyttä. Lasta ei saa alistaa tai kurittaa ruumiillisesti. Lapsen itsenäistymistä sekä kasvua vastuulliseksi aikuiseksi tulee edistää kaikin tavoin. (L 316/1983; L 417/2007.)

Työn on todettu vievän aikaa ja voimavaroja enemmän perhe-elämältä kuin päinvastoin. Malisen mukaan vanhemmista reilu viidennes kokee paljon tai erittäin paljon työstä perheeseen suuntautuvaa ristiriitaa (esim. työn vuoksi ei voi viettää perheen kanssa niin paljon aikaa kuin haluaisi). Perheen koetaan häiritsevän selvästi vähemmän työtä, sillä vain 15 prosenttia naisista ja 13 prosenttia miehistä kokee paljon tai erittäin paljon perheestä työhön suuntautuvaa ristiriitaa (esim. perheen vuoksi on vaikea ehtiä töihin ajoissa ja suoritua työtehtävistä). (Malinen, 2011, 46-50.)

Myös vanhempien kotona ja kodin ulkopuolella kokemat jännitteet vaikuttavat vanhempien keskinäiseen sekä vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Kodin ulkopuolinen jännite ei juurikaan vaikuta äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen. Isän ja lapsen välillä vuorovaikutus oli kuitenkin yli 2 kertaa todennäköisemmin jännittynyttä silloin, kun isä kokee päivän aikana kodin ulkopuolisia jännitteitä. (Malinen, 2011, 53)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 TUTKIMUSMENETELMÄ

Tämä on tutkimuksellinen opinnäytetyö. Tutkimuksessa on käytetty kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullinen tutkimus on hyvä vaihtoehto silloin, kun ilmiötä ei tunneta vielä hyvin eikä ole teorioita, jotka suoraan selittäisivät tutkittavaa ilmiötä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä samalla tavalla yleistykseen, kuin määrällisessä tutkimuksessa. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on tutkittavana olevan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja sitä kautta tulkinnan antaminen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen. (Kananen, 2017, 32-35.)

Tämä tutkimus on toteutettu puolistrukturoituna yksilöhaastatteluna, jossa kysymykset on mietitty etukäteen ja ne ovat samat kaikille haastateltaville. Haastateltava saa vastata vapaasti omin sanoin esitettyihin kysymyksiin (Liite 2). Puolistrukturoitu haastattelu sopii tutkimuksiin, joissa halutaan saada tietoa juuri tietyistä asioista, eikä haastateltaville ole tarpeellista antaa liian suuria vapauksia haastattelun kuluessa, jotta aihe ei lähde rönsyilemään (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47).

Tutkimuksessa on haastateltu juuri työharjoittelusta palanneita perheellisiä Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoita. Haastateltavat opiskelijat ovat suorittaneet työharjoittelun vuosina 2019 - 2020. Haastattelut on toteutettu anonymisti eli niin, että haastateltavaa ei voi tunnistaa.

4.2 HAASTATELTAVIEN VALINTA

Haastateltavaien valinnassa merkittävintä oli, että haastateltava on ollut juuri työharjoittelussa ja hänellä on omia lapsia. Näin ollen haastateltavat valikoituivat omalta kurssilta, joka juuri suoritti työharjoittelun kokonaisuudessaan. Haastatteluun valitsin neljä henkilöä, joilla on eri ikäisiä lapsia ja yhdellä useampi, kuin yksi lapsi. Haastateltavaksi valitsin kaksi miestä ja kaksi naista, jotta tutkimukseen saataisiin näkökulmaa myös eri sukupuolien väliltä. Valitsin haastateltavat myös siten, että osalla on poikalapsia ja osalla tyttölapsia samasta syystä.

Tavoittelin sitä, että haastateltavana olevien henkilöiden ikäjakauma on mahdollisimman laaja, jotta eri elämänvaiheissa olevien näkökulmaa olisi tutkimuksessa mahdollista tarkastella. Valitettavasti tähän tutkimukseen sitä en saanut toteutettua niin laajasti, kuin olisin toivonut, mutta sekin seikka on huomioitu. Kriteerinä oli myös se, että haastateltavien henkilöiden lasten ikäjakauma olisi mahdollisimman laaja, jotta tutkimukseen saisi näkökulmaa myös siitä, että vaikuttaako lapsen ikä jollakin tavalla asiaan siihen, kuinka stressaavana lapsiin liittyviä tilanteita kenttätyössä kokee. Haastateltavien lasten ikäjakauma tässä tutkimuksessa oli 1,5 – 15 vuoden välillä. Haastateltavien vähäisen määrän takia pyrkimys oli, että tutkimukseen saisi mahdollisimman monta eri näkökulmaa tarkasteltavaksi ja siksi pyrin haastateltavien valinnassa monipuolisuuden mahdollisuuksien mukaan.

4.3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Jokaiselta haastateltavalta kysyttiin henkilökohtaisesti, että suostuvatko he osallistumaan opinnäytetyön tutkimukseen ja sain haastateltavat kasaan helposti ja nopeasti. Kun henkilö suostui haastateltavaksi, kerroin myös alustavasti jo minkälaisesta tutkimuksesta on kyse ja mikä sen ydinajatus on. Lisäksi painotin heille jo siinä vaiheessa sitä, että haastattelut toteutetaan kasvotusten ja heidän vastauksensa käsitellään anonyymeina.

Kun haastateltavat oli valittu, lähetin jokaiselle haastateltaville erikseen saatekirjeen sähköpostitse (Liite 1), jossa avasin tarkemmin tämän tutkimuksen tarkoitusta ja sisältöä. Sähköpostin tarkoituksena oli antaa haastateltaville ennakkoon tietoa siitä, mitä asioita haastattelussa tullaan käsittelemään ja mihin kysymyksiin sillä pyritään saamaan vastauksia. Ajatuksena oli myös, että haastateltava ehtii pohtia työharjoittelussaan kokemiaan asioita, jotka voisivat olla hyviä tämän tutkimuksen kannalta. Mikäli en olisi antanut mitään tietoa ennakkoon, olisi voinut jäädä jokin erittäin hyvä asia tutkimuksen kannalta käsittelemättä vain sen takia, että haastateltava ei muista sitä haastatteluhetkellä.

Seuraava vaihe oli sopia haastateltavien kanssa sopiva haastattelupäivä. Muutamaan kertaan piti vaihtaa haastattelun ajankohtia erinäisistä syistä, mutta sitten kuitenkin ensimmäiset kaksi haastattelua sain suoritettua 12.2.2020, seuraava haastattelu oli 14.2.2020 ja viimeinen haastattelu hoidettiin 21.2.2020. Haastattelut suoritettiin Poliisiammattikorkeakoulun vapaana olevissa ryhmätyötiloissa niin, että olin haastateltavan kanssa kahdestaan. Haastateltaville olin ilmoittanut, että haastatteluun on varattu aikaa varmuuden vuoksi noin tunti, mutta lopulta haastattelut kestivät 15-20 minuuttia. Haastattelussa kysyin haastateltavalta ennakkoon suunnittelemani kysymykset ja tarpeen vaatiessa tarkensin kysymystä jollakin tavalla tai esitin tarkentavia kysymyksiä haastattelun edetessä. Haastateltava sai vastata vapaasti jokaiseen kysymykseen siinä laajuudessa, kuin itse koki parhaaksi.

Tutkimus toteutettiin siis puolistrukturoidun yksilöhaastattelun muodossa. Haastattelut äänitettiin puhelimella, jotta jälkikäteen pystyi käsittelemään haastattelussa kertynyttä materiaalia. Haastattelujen jälkeen äänitteet siirrettiin tietokoneelle ja litteroitiin tutkimuksen kannalta soveltuvien osien. Koska vastaajia oli neljä, ei aineistoa kertynyt niin suuria määriä, että sitä olisi ollut vaikea käsitellä. Kävin kysymykset läpi yksitellen ja keräsin kaikki saman teeman asiat kaikilta vastaajilta yhteen. Pienestä vastaajajoukosta johtuen anonyymiteetin

säilyttäminen on ollut haaste, mutta kaikki vastaukset on muokattu asiasisältö säilyttäen siten, että niistä ei voi tunnistaa vastaajaa.

Opinnäytetyölle ei tarvinnut hakea tutkimuslupaa, koska vastaajia oli vain neljä. He kaikki antoivat suostumuksensa siihen, että heidän vastauksiaan saa vapaasti käyttää tässä opinnäytetyössä.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 HAASTATTELU

Tässä kappaleessa käydään läpi haastatteluissa esille tulleita tutkimuksen ja opinnäytetyön kannalta olennaisimpia vastauksia. Ensin alleviivattuna on kysymys, joka esitettiin haastateltavalle ja sen jälkeen koottu yhteen vastaukset kysymykseen niin, että kursivoidut tekstit ovat suoria lainauksia haastateltavilta. Koska haastateltavia oli vain neljä, heidän anonymiteettinsä suojaamiseksi heitä ei ole tarkemmin esitelty tai eritelty tässä opinnäytetyössä. Kaikki tutkimukseen osallistuneet ovat olleet työharjoittelussa eri puolilla Suomea 2019 – 2020 välisenä aikana ja ovat eri ikäisten lasten vanhempia.

Kysymys 1: Kuinka monella työtehtävällä olit työharjoittelussa, jossa osallisena oli lapsi?

Kaikki haastateltavat olivat olleet erilaisilla tehtävillä, jotka olivat liittyneet lapsiin. Yleisimpiä tehtäviä olivat olleet erilaiset lastensuojelun tukitoimet, mutta lapsia oli liittynyt myös kotihälytyksiin. Osalla tehtäviä oli ollut useita kymmeniä, toisilla vain muutamia. Muutamassa vastauksessa todettiin, että 15-vuotias ei tuntunut enää lapselta, koska on jo niin lähellä täysi-ikäisyyttä – Lain silmissä hän on kuitenkin vielä lapsi.

Kysymys 2: Koitko ”tavallisia” työtehtäviä stressaavammaksi sellaiset työtehtävät, joissa osallisena oli lapsia, ja miten se ilmeni?

Muutama vastaaja oli sitä mieltä, että kaikki lapsiin millään tavalla liittyvät tehtävät olivat stressaavampia. Kaikki vastaajat kuitenkin kertoivat, että lapsiin liittyvissä tehtävissä oli selvästi oma ”erikoisfiiliksensä”: Oli valppaampi, enemmän hereillä, halusi varmistella, että kaikki on varmasti tehty oikein ja tietoa siirretty tarvittaville tahoille. Kotihälytyksillä oli pyrkimys ensisijaisesti varmistaa, että aikuiset saivat asiansa sovittua niin, että lapset jäivät turvaan – Lastensuojeluilmoituksia tehtiin matalalla kynnyksellä, ja haettiin tarvittaessa siten apua lapsille.

”Kun on itsekin vanhempi, niin jotenkin sitä ympäristöä havainnoi niin, että katsoo että onko se sopiva ympäristö lapselle, että mitä kaikkea siellä on pielessä. Sit sitä yritti, vaikka kuvata sitä ympäristöä niin, että saisi varmasti sitä viestiä eteenpäin. Että ei näin, ei tälläsissä olosuhteissa pidä lapsen olla. Lasten kanssa haluaa aina onnistua sataprosenttisesti, se kyllä silleen stressaa”

Rikostorjunnan eli tutkinnan puolella lapsiin liittyvät tehtävät mietityttivät toisella tavalla. Lapset olivat yleensä lähempänä 15 ikävuotta, ja osasivat puhua puolestaan. Yllätyksenä oli tullut se, että vanhemmat eivät välttämättä ollenkaan tienneet, mitä jälkikasvu puuhaili, ja niiden tilanteiden selvittäminen mietitytti.

”murrosikäinen, joka kokeilee rajoja – Kyllä stressasi se, että mitä oma lapsi voi tehdä joskus elämässään”

”Yritin kotona paasata, ja kertoa että aina on se toisintekemisen mahdollisuus”

Kysymys 3: Vaikuttiko stressiin se, että sinulla on omia lapsia ja millä tavalla?

”Kyllähän se vanhemmuus muuttaa sua ihmisenä, totta kai. Mutta näillä keikoilla tuntui, että se poliisin identiteetti on niin vahva, että siellä oli tosiaan poliisina, eikä vanhempana”.

”Se arki vaan jyrää. Mutta sit kun näkee jossain kylillä jonkun työn kautta tutun tyypin tyhmäilemässä, niin saman tien alkaa se nakutus omalle lapselle: ”Sä tiedät että valinnat ohjaa elämää, aina on mahdollisuus valita se parempi vaihtoehto”. On kauheeta ajatella, että jonain päivänä se tulis vastaan vastavassa tilanteessa. Ja mitä sille sit lopulta voi tehdä?”

Kaikki vastaajat totesivat, että stressin kokemiseen varmasti vaikuttaa se, että on äiti tai isä. Monia tehtäviä ja tapahtumia pyritään selvittämään mielessä omien lasten kautta: Mitä jos oma lapsi olisi tuossa tilanteessa, mitä jos omalle lapselle kävisi noin. Jonkinlaista stressiä aiheutti myös ajatus siitä, että miten saisi omat lapset kasvatettua niin, että heidän kanssaan ei olisi vastassa sitä, mitä työssä tulee niin paljon vastaan. Moni myönsi miettivänsä paljon asioita omien lastensa kautta varsinkin silloin, kun joku tapahtuma oli juuri tuoreena mielessä. Kukaan ei kokenut, että asiat jäisivät kovin pahasti pyörimään mieleen.

”Mä lähden salille, ja unohdan. Niinku aktiivisesti. Ja sit kun laittaa omaa lasta nukkumaan ja se ei tiedä tän maailman pahuudesta vielä mitään niin kyl-lähän se pistää miettimään.”

Kysymys 4: Heijastuiko tällaiset työtehtävät jotenkin omiin lapsiisi vapaa-ajalla? Miten?

Kaikki haastateltavat sanoivat kysyttäessä, että eivät kokeneet vievänsä töitä kotiin, vaan saivat asiat purettua ”työmaalla”. Toisaalta kuitenkin jokainen heistä vastasi miettivänsä sitä, että millainen vanhempi pitäisi olla, että lapsi ei koskaan löytyisi ”virkavallan huomasta”.

”Lapsi sanoikin, että musta on tullut ihan natsi”

”Mä yritin sanoa ja osoittaa, että kaikenlaista voi tapahtua. Välillä kävi mielessä, että voi apua, oma lapsi on just tollainen samanlainen pönttö. Mutta sitä sit vaan yritti sille, että muista se, että teoilla on seuraukset”

”Se ero on kai siinä, että kun sulla on vauvaikäinen lapsi, niin sä mietit, että kunhan ite selviäsi kaikista keikoista, pääsisi kotiin ja saisi kasvattaa sen aikuiseksi. Sitten kun sulla on se murrosikäinen niin sä mietit, että koska se puhelin soi, että sille on käynyt jotain. Kun kaikelta ei voi millään suojella.”

Kysymys 5: Millä tavalla purat ja käsittelet stressiä?

Kaikki vastaajat kokivat lähityöyhteisön suureksi voimavaraksi, ja avuksi stressin purkamisessa. He kokivat, että työasioita pystyi purkamaan heti tuoreeltaan ohjaajan kanssa. Osa halusi mieluummin miettiä hetken omassa rauhassaan asioita, ja puhua vasta sitten. Tai puhua mieluummin omalle kumppanilleen. Kaikki mainitsivat, että arjen rutiinit, ja tavallinen tekeminen raskaamman työvuoron jälkeen oli palauttavaa; Lasten kanssa touhuilu, kuntosalilla käynti, harrastukset.

Yksi vastaaja mainitsi miettineensä sitä, kuinka vaikea tilanne voisi olla, jos ohjaajana olisi ihminen, jonka kanssa ei oikein ”tulisi toimeen” tai ”löytyisi yhteistä” – Tässä kontekstissa esimerkiksi niin, että joku lapsiin liittyvä asia jäisi pyörimään omaan mieleen, ja työparilla / ohjaajalla ei olisikaan lapsia, eikä siten mahdollisuutta ymmärtää täysin mistä puhuu.

Kysymys 6: Käsiteltiinkö koulussa tätä aihetta ja sen vaikutuksia tarpeeksi? Olisiko ollut hyvä käsitellä enemmän?

Yksikään vastaaja ei muistanut, että tämän opinnäytetyön aihetta olisi käsitelty koulussa mitenkään.

” Luonnikkaasti olisi voinut ottaa (asian) esiin kun lapsiin kohdistuneista rikoksista ja tutkinnasta puhuttiin. Olisi hyvä edes mainita tämäkin näkökulma.”

Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että lapsiin liittyviä tehtäviä olisi hyvä käydä läpi koulussa enemmän. Jollei muuta, niin kertoa esimerkkejä siitä millaisia tehtäviä saattaa tulla vastaan. Erityisesti psykologiselta kannalta aihetta voisi avata enemmänkin, koska valtaosa poliiseista todennäköisesti saa lapsia työuransa aikana ja tulee siten itse vanhemmaksi, ja toisaalta jokainen poliisi joutuu työuransa aikana tehtäville, joihin liittyy lapsia. Muutama vastaaja mietti esimerkiksi valinnaisen kurssin mahdollisuutta aiheeseen liittyen.

Kysymys 7: Saako työpaikalta tähän asiaan tukea tarvittaessa?

Kysymys 8: Neuvottiinko poliisilaitoksella, miten ja mistä hakea apua, jos jokin tällainen asia jää pahasti vaivaamaan tai ajatuksiin?

Kysymysten 7 ja 8 vastaukset on yhdistetty, koska ne liittyvät toisiinsa ja vastaajat vastasivat samalla molempiin kysymyksiin.

”Tukea... ei ole ollut puhetta. Olis saanut mennä puhumaan minkä tahansa keikan jälkeen johonkin, mutta partiokaverin kanssa puhuttiin paljon.”

Kaikki vastaajat totesivat, että suurin tuki kaikissa tilanteissa oli oma partiokaveri tai kenttäryhmä. Heille oli vähän epäselvää mitä muuta tukea olisi mahdollista saada, millaisissa tilanteissa ja kuinka sitä pitäisi hakea. Muutama mainitsi työterveyshuollon, johon olisi suunnannut jollei muuta olisi löytynyt, jollain laitoksella taas poliisipastori oli antanut itseltään läsnä olevan ja hyvän kuvan, joten haastateltava oli kokenut, että häntä olisi tarvittaessa voinut mennä tapaamaan pienellä kynnyksellä. Muutama totesi, että varmasti asia olisi selvinnyt, kun olisi kysynyt ihan keneltä tahansa vastaantulijalta laitoksella, mutta sitä ei kuitenkaan erikseen nostettu esiin esim. harjoittelun alkaessa.

”Toisaalta mä kyllä mietin sitäkin, että muistaakohan ja tajuaakohan ne vanhat jermut aina, että mitkä asiat voi stressata tämmöistä nuorempaa tekijää. Että kehtaako sitä kaikissa tilanteissa sanoa, että nyt meni ihon alle, kun toinen on, että oisko se kahvin aika?”

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

- Kokeeko perheellinen nuorempi konstaapeli stressiä lapsiin kohdistuvilla työtehtävillä ja miten se ilmenee?

Tämän opinnäytetyön tärkeimpänä tutkimuskysymyksenä oli, että kokeeko perheellinen nuorempi konstaapeli stressiä sellaisilla työtehtävillä, joissa osallisena tai toimenpiteen kohteena on lapsi ja miten se ilmeni. Tulokset olivat erilaiset, kuin mitä itse odotin. Monella haastateltavissa ei tullut suoranaisesti eteen yhtään sellaista tehtävää, jossa lapsi olisi ollut tehtävän kohteena vaan useammalla oli niin, että tuli jokin muu tehtävä ja sitten siellä paikalla oli sivullisena lapsi tai lapsia. Edellä mainitut työtehtävät aiheuttivat stressiä, mutta eivät kuitenkaan suuria stressireaktioita, jotka olisivat vaikuttaneet negatiivisesti tehtävän hoitamiseen vaan oikeastaan päinvastoin. Moni koki tarvetta hoitaa tehtävänsä huolellisemmin ja tarkemmin sen takia, että siellä on paikalla myös pieniä lapsia. Edellä mainittu tukee sitä, että kaikki stressi ei ole aina pahasta, vaan jossakin määrin stressi parantaa ihmisen suorituskykyä.

Onneksi kuitenkin vakavampia lapsiin kohdistuneita rikoksia kukaan haastateltava ei kokenut ja se, että noin 10 kuukauden mittaisen työharjoittelun aikana kukaan ei sellaiselle joutunut viittaa siihen, että ne tehtävät ovat harvinaisempia. Suurin osa työharjoittelussa olleista lapsitehtävistä on haastattelujen perusteella niitä, missä lapsi on enemmänkin sivullisena paikalla, eikä suoraan rikoksen kohteena tai tekijänä. Yksi vastaaja koki stressiä eri tavalla, koska hänellä on vähän vanhempi lapsi. Se johtui siitä, että töissä tulee huomattavasti enemmän oltua tekemisissä teini-ikäisten kanssa, kuin esimerkiksi vastasyntyneiden. Työtehtävissä haastateltavalle tuli stressiä lähinnä siitä, että hän ei haluaisi, että oma lapsi tekisi mitään tyhmää. Kotona ollessaan haastateltava kertoikin olleensa aina välillä melko tiukka sen takia.

Lapsen iällä vaikuttaisi siis olevan merkitystä siihen, kuinka paljon stressiä vanhempi kokee ja mistä syystä. Vanhempien iällä en nähnyt olevan mitään suurempaa vaikutusta tässä asiassa. En myöskään huomannut vaikutuksia siinä, että oliko haastateltavilla tyttö- vai poikalapsi. Sen sijaan haastateltavien sukupuolten välillä oli havaittavissa joitakin eroja. Miehet eli isät vaikuttivat olevan tämän asian suhteen paljon ”rennompia” ja ajattelivat asiaa jonkin verran pintapuolisemmin, kun taas naiset eli äidit tuntuivat ottavan asian vakavammin ja myös pohtivat asioita paljon syvällisemmin.

Kaikki haastateltavat kokivat, että he saisivat tarvittaessa laadukasta apua, mikäli tällaisten lapsitehtävien takia sellaista tarvitsisi. Lisäksi, vaikka laitoksella ei erikseen kerrottu, että miten tällaisiin tilanteisiin saisi ammatillista apua, niin kaikilla oli kuitenkin tieto siitä, että miten apua saa, jos sitä tarvitsee. Isoimpana apuna haastateltavat kokivat kuitenkin työkaverit. Kaikkien mielestä vaikeammatkin tehtävät ja häiritsevimmät asiat pystyttiin partio- tai työkaverin kanssa aina käymään läpi perinpohjaisesti niin, että asiat eivät jääneet sen jälkeen enää vaivaamaan. Lisäksi laitoksilla on huomioitu kaikki vakavammat tapahtumat jo niin, että siitä järjestetään debriefing ja defusing -tilaisuudet oikea aikaisesti ja varmistetaan hyvissä ajoin, että kaikilla on tilaisuus saada apua ja kenenkään ei tarvitse jäädä asian kanssa yksin.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saatiin siis sellainen vastaus, että lievät lapsitehtävät eivät aiheuttaneet tässä tapauksessa kenessäkään haastateltavassa varsinaisesti isommin negatiivista stressiä vaan enemmänkin positiivista siinä määrin, että sen takia haluttiin panostaa työn tekemiseen enemmän ja paremmin.

- Miten perheellinen nuorempi konstaapeli kokee lapsiin kohdistuvat rikokset poliisin työssä?

Tähän tutkimukseen ja opinnäytetyöhöni keräämät haastateltavat eivät onnekseen joutuneet kukaan vaikealle ja raskaalle lapsitehtävälle. Sellainen tehtävä olisi varmasti henkisesti vaikea kaikille poliiseille oli omia lapsia tai ei. Kaikki haastateltavat osasivat epäröimättä kertoa, että mikäli sellainen vaikeampi lapsitehtävä tulisi eteen, niin se olisi varmasti vaikea paikka kaikille poliiseille, mutta etenkin juuri perheelliselle poliisille. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että omilla lapsilla olisi vaikutusta siihen, miten sellainen tehtävä vaikuttaisi henkilöön. Mitenkään sen tarkemmin kukaan ei osannut kertoa, että miten. Haastateltavat siis tiedostavat sen jo etukäteen, että omilla lapsilla on vaikutusta omaan reagointiin ja stressiin, mikäli vaikeampi lapsitehtävä sattuisi tulemaan omalle kohdalle. Varmasti jokainen poliisi tiedostaa tilanteen hankaluuden, mutta vaikutti siltä, että haastateltavat tiesivät sillä olevan selvä ja iso vaikutus sellaisessa tilanteessa, koska heillä on omia lapsia.

Haastateltavat olivat sitä mieltä, että näitä asioita ei käsitellä Poliisiammattikorkeakoulussa juuri lainkaan ennen työharjoitteluun lähtöä. Eli voisi sanoa, että työharjoitteluun lähdetään ihan tyhjältä pohjalta tämän asian osalta. Kaikki tiedostavat sen, että lapsitehtävät ovat

raskaita ja hankalia. Sen takia esimerkiksi tutkinnassa on omat erikoiskoulutetut tutkijat, jotka hoitavat pienempien lasten tapauksia. Työharjoitteluun lähtevällä nuoremmalla konstaapelilla ei kuitenkaan ole mitään erityisempää koulutusta lapsitehtävien hoitoon tai laajempaa tietopohjaa, että miten sellaiset työtehtävät voivat vaikuttaa juurikin esimerkiksi perheelliseen poliisiin. Haastateltavien mielestä olisi hyvä, että asiaa käsiteltäisiin edes jollakin tavalla ennen työharjoitteluun lähtöä ja aiheesta voisi olla enemmänkin opetusta esimerkiksi vaikkapa valinnaisen kurssin muodossa. Kyseessä on kuitenkin sellainen asia, joka koskee monia poliiseja jossakin vaiheessa elämää, koska moni hankkii lapsia elämänsä aikana.

Toiseen tutkimuskysymykseen saatiin siis vastaus. Kaikki kokevat nämä työtehtävät hankalina ja ikävinä. Lisäksi koetaan, että työharjoitteluun lähtiessä näihin asioihin ei ole annettu välttämättä niin paljon valmiuksia, kuin olisi hyvä, koska jollakin nuoremmalla konstaapelilla voi jo työharjoittelussa tulla eteen vakava ja vaikea lapsitehtävä.

7 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö antoi uudenlaisia näkökulmia itsellekin, vaikka omia lapsia ei vielä ole. Joitakin asioita ei edes tajunnut ajatella ennen kuin joku siitä mainitsi. Esimerkiksi oli todella yllättävää ja odottamatonta, että monella haastateltavalla stressistä tuli voimavara suorittaa tehtäviä paremmin sen sijaan, että siitä olisi tullut ”taakka”. Ennakkoon en osannut ajatella, että stressi näyttäytyisi siten tällaisilla tehtävillä, joilla lapsia on mukana. Lapsiin liittyvät tehtävät ovat yleensä edes jollakin tavalla normaalia vaikeampia tilanteita itse kullekin.

Haastattelukysymykset oli pohdittu hyvin, koska haastatteluiden pohjalta sain vastaukset tutkimuskysymyksiini. Haastatteluissa nousi esille myös, että aiheita ei käsitellä Poliisiammattikorkeakoulussa ennen työharjoitteluun lähtöä, mikä olisi koettu tarpeelliseksi. Tästä nousi idea valinnaisen kurssin järjestämiseen aiheen pohjalta. Tämä tutkimuksestani esille noussut näkökulma, voisi olla hyödyllinen Poliisiammattikorkeakoulun opettajille, jotka voisivat harkita tulisiko tällaista aiheita käsitellä koulutuksessa jostakin näkökulmasta.

Käyttämäni puolistrukturoitu haastattelumenetelmä toimi tässä tutkimuksessa hyvin, koska se antoi haastateltavalle mahdollisuuden kertoa kokemuksestaan itselleen sopivalla laajuudella. Yllätyin siitä, kuinka haastateltavat pysyivät koko haastattelun ajan aiheessa, eikä heitä tarvinnut juurikaan ohjailta kysymyksillä. Se, että lähetin haastateltaville saatekirjeen ennen haastattelua sai haastateltavan asennoitumaan aiheeseen ja ajattelemaan mahdollisia

kokemuksiaan työharjoittelussa ennen haastattelua. Koska haastateltavat saivat pohtia aihetta ennakkoon lähetetyn saatekirjeen avulla, oli se varmaankin osasy siihen, miksi kaikki haastattelut pysyivät lyhyinä, mutta olivat täynnä aiheeseen kuuluvaa asiaa.

Jatkotutkimusideaakin nousi esille tätä opinnäytetyötä tehdessä. Yksi haastateltavista kertoi, että poliisin oman lapsen tekemä rikos on myös sellainen asia, jota ei tule edes ajatelleeksi ennen, kuin sellaisen kohtaa itse ja siitä voisi olla hyödyllistä tehdä jonkinlaista opinnäytetyötä.

7.1 LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole mitään yksiselitteistä ohjetta. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt käyttämään useita huolellisesti valittuja kirjallisuus- ja sähköisiä lähteitä koskien teoriaosaa ja taustoitusta. Kun tarkastellaan luotettavuutta, on perustana aina riittävä dokumentaatio (Kananen 2017, 173). Opinnäytetyön vaiheet on kirjoitettu auki ja tutkimusmenetelmää koskevat ratkaisut perusteltu. Opinnäytetyö on koottu siten, että teoriaosuus ja siihen liittyvät lähteet tukevat varsinaista tutkimusta. Lähteitä on yritetty käyttää riittävästi ja siten, että ne ovat olennaisia tutkimuksen kannalta.

Työ on mielestäni melko luotettava pienellä otannalla tehdyksi työksi. Haastattelussa jokainen haastateltava antoi oman henkilökohtaisen vastauksensa/näkemyksensä esitettyihin kysymyksiin. Koska kyseessä on kvalitatiivinen tutkimus, on keskitytty nimenomaan laatuun eikä määrään. Tutkimuksen tulosten perusteella ei voi yleistää asioita, koska määrällisesti tutkimuskohteita on tässä tutkimuksessa vähän, mutta tulokset antavat kuitenkin ”suuntaa” perheellisten nuorempien konstaapelien kokemuksista ja ajatuksista.

LÄHTEET

Ahola, Kirsi & Lindholm, Harri, 2012. Mitä stressi on? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.) Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Fink, George, 2000: Encyclopedia of Stress. San Diego: Academic Press.

Hakanen, Jari & Perhoniemi, Riku, 2012: Työn imun ja työuupumuksen kehityskulut ja tarttuminen työtoverista toiseen. Työterveyslaitos, Helsinki.

Hedrenius, Sara & Johansson, Sara, 2013: Kriisituki: Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Helsinki, Tietosanoma.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena, 2001: Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki, Gaudeamus Helsinki University Press.

Huittinen, Matleena 2019: Lapsiin ja nuoriin kohdistuvien väkivaltaepäilyiden tutkiminen lapsen edun mukaisesti. Selvitys poliisin ja perhekeskustoiminnan näkökulmasta. Työpaperi 21/2019. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Juutilainen Valtteri & Kinnunen Matias, 2019: Nuoremman konstaapelin stressi työharjoittelun aikana: stressin kokeminen ja säätely Poliisin työharjoittelussa, Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/handle/10024/261683>

Kananen, Jorma, 2017: Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Koskelainen, Mari, 2016: "Stressin käsittely osana poliisin työtä". Julkaistu raportissa Poliisin toimintaympäristö. Poliisiammattikorkeakoulun katsaus 2016.

Lastensuojelulaki

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lämsä, Anna-Maija & Hautala Taru, 2005: Organisaatiokäyttäytymisen perusteet. Edita Publishing Oy

- Malinen, Kaisa, 2011: Parisuhde pikkulapsiperheessä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Manka, Marja-Liisa & Manka, Marjut, 2016: Työhyvinvointi. Helsinki. Talentum Pro
- Metsäpelto, Riitta-Leena & Feldt, Taru (toim.), 2015: Meitä on moneksi, persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä. PS-Kustannus.
- Nilsin, Mari. 2016. ”Hermosta raastavaa vai palkitsevaa työtä päiväkodissa?” Sosiaalitieteellinen aikakauslehti 53, 218-222.
- Pietikäinen Arto, 2009: Joustava mieli, Vapaudu stressin uupumuksen ja masennuksen yli-otteesta, Porvoo WS Bookwell Oy
- [Poliisi \(AMK\) – Opetussuunnitelma 2018 – 2020, Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelma lukuvuodet 2018 - 2020, Koulutustoimikunnan ohjausryhmä 30.5.2018](#)
- PolStat – Poliisin tulostietojärjestelmä, koko maa. 2019
https://www.poliisi.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/poliisiwwwstructure/82703_Poliisin_tilastot_1.1.-30.6.2019.pdf
- Rautiainen, Mari (toim.), 2001: Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Käyttäjän opas 2. Helsinki. Suomen kuntaliitto.
- Tamminen, Tuula, 2005. Olipa kerran lapsuus. Juva. WSOY.
- THL tilastot, Lastensuojelu 2018, Tilastoraportti 23/2019,
Suomen virallinen tilasto, Lastensuojelu. THL
<https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lastensuojelu/lastensuojelu>
- Åhman, Helena, Gustafsberg, Harri, 2019:
Tilannetaju- Päättä paremmin. Helsinki, Alma Talent Pro

LIITE 1

Hei.

Olen jo alustavasti sopinut haastattelun kanssasi ja tässä sähköpostissa on hieman lisätietoa asiaan liittyen.

Opinnäytetyöni aiheena on stressi työharjoittelussa perheellisen nuoremman konstaapelin näkökulmasta.

Tarkoituksena on haastatella juuri työharjoittelusta palanneita perheellisiä nuorempia konstaapeleita. Tutkimuksellani pyrin saamaan vastauksen muun muassa kysymyksiin:

1. Kuinka paljon perheellinen nuorempi konstaapeli kokee stressiä lapsiin kohdistuvilla keikoilla ja miten se ilmenee?
2. Miten perheellinen nuorempi konstaapeli kokee lapsiin kohdistuvat rikokset poliisin työssä?

Tutkimuksen tavoitteena on myös selvittää, että käsitelläänkö tätä aihetta tarpeeksi koulussa vai olisiko mahdollisesti tarve käsitellä enemmän.

Haastattelut äänitetään. Haastateltavat pysyvät anonyymeinä ja haastatteluun on varattu aikaa tunnista puoleentoista tuntiin.

Kiitos etukäteen osallistumisestasi opinnäytetyöhöni. Haastattelusi ja sen tulokset ovat erittäin merkittävä osa opinnäytetyötäni.

Ystävällisin terveisin,

Eemeli Antikainen

LIITE 2

KYSYMYKSET

Tässä haastattelussa lapsella tarkoitetaan 0-15 vuotiasta.

1. Kuinka monella työtehtävällä olit työharjoittelussa, missä osallisena oli lapsi?
2. Koitko ”tavallisia työtehtäviä” stressaavammaksi sellaiset työtehtävät, joissa osallisena oli lapsia ja miten se ilmeni?
3. Vaikuttiko stressiin se, että sinulla on omia lapsia ja millä tavalla?
4. Heijastuiko tällaiset työtehtävät jotenkin omiin lapsiisi vapaa-ajalla? Miten?
5. Millä tavalla purat ja käsittelet stressiä?
6. Käsiteltiinkö koulussa tätä aihetta ja sen vaikutuksia mielestäsi tarpeeksi? Olisiko ollut hyvä käsitellä enemmän?
7. Saako työpaikalta tukea tähän asiaan tarvittaessa?
8. Neuvottiinko poliisilaitoksella, miten ja mistä hakea apua, jos jokin tällainen asia jää pahasti vaivaamaan tai ajatuksiin?