

Resilienssi: Akuutti stressi ja sen mekanismit

Mitkä keskeiset asiat poliisit kokevat vaikuttavan resilienssikykyyn akuutissa uhkatilanteessa?

Kiia Isokallio ja Taija-Maria Hurtta

05/2021

TIIVISTELMÄ

Kiia Isokallio & Taija-Maria Hurtta: Resilienssi: Akuutti stressi ja sen mekanismit – Mitkä keskeiset asiat poliisit kokevat vaikuttavan resilienssikykyyn akuutissa uhkatilanteessa?

Opinnäytetyön muoto: Tutkimuksellinen

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Jari Hyyti

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Tämä opinnäytetyö käsittelee poliisimiesten kokemaa stressiä akuuteissa stressitilanteissa. Työ on kohdennettu käsittelemään nimenomaisesti resilienssiä, eli henkilön yksilöllisiä ominaisuuksia hallita stressiä. Opinnäytetyön tarkoitus on kuvailla muuttujia, jotka poliisien omien kokemusten perusteella vaikuttavat resilienssikykyyn stressaavissa tilanteissa. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi hengen ja terveyden vaaraa sisältävät akuutit uhkatilanteet hälytystehtävillä, jotka ovat suuressa roolissa erityisesti valvonta- ja hälytystoiminnassa.

Tämä opinnäytetyö pohjautuu kuvailevaan kvantitatiiviseen tutkimukseen, joka on toteutettu strukturoitua lomakekyselyä käyttäen. Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui Sisä-Suomen poliisilaitoksella valvonta- ja hälytystoimintatehtävissä työskenteleviä poliisimiehiä ja -naisia. Kysely toteutettiin Webropol-kyselytyökalulla anonymisti ja siihen vastasi 11 poliisimiestä.

Tämä tutkimus todisti otoksen poliisien osoittavan tietoisuutta omasta resilienssikyvystään ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kyselyyn vastanneet poliisimiehet tunnistivat omaan resilienssikykyynsä vaikuttavia muuttujia ja kykenivät arvioimaan toimintakykyään akuutissa uhkatilanteessa. Erityisesti huomio kiinnittyi muun muassa partion jäsenten väliseen luottamukseen ja kokemuksen merkitykseen stressitilan hallinnassa.

Sivumäärä: 30 + kaksi liitesivua

Tarkastuskuukausi ja vuosi: Toukokuu 2021

Avainsanat: resilienssi, tilannetaju, toimintakyky, PREP-koulutus, distressi, vireystila, päätöksenteko

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUSASETELMA	1
2.1 Aiheen valinta ja rajaaminen	3
2.2 Tutkimuseettiset kysymykset.....	4
3 TIETOPERUSTAN ESITTELY	5
3.1 Stressi.....	5
3.2 Stressireaktion muodostuminen elimistössä.....	7
3.3 Resilienssikyky.....	8
3.4 Toiminta- ja päätöksentekokyky	9
3.5 PREP-koulutus.....	10
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	11
4.1 Tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä	11
4.2 Aineiston keruu ja kohderyhmä	12
4.3 Tutkimuksen haasteet ja luotettavuuden arviointi	13
4.4 Aineiston analyysi	14
5 TUTKIMUSTULOKSET	15
6 YHTEENVETO	23
6.1 Johtopäätökset.....	23
6.2 Oma pohdinta	26
LÄHTEET	27
LIITE 1	31
LIITE 2.....	33

1 JOHDANTO

Poliisin valvonta- ja hälytystoiminnan kenttätö pitää sisällään hyvinkin vaihtelevia työtehtäviä erityyppisissä ympäristöissä ja haastavissa olosuhteissa. Työlle on asetettu korkeat vaatimukset, toiminnan tulee olla lain mukaista. Erityyppisiä hälytystehtäviä on runsaasti, tehtävät tulisi hoitaa siten, että sekä kansalaiset että esimiehet olisivat tyytyväisiä. Haastetta työhön tuo esimerkiksi yksittäisen työtehtävän venyminen usean tunnin mittaiseksi tai työturvallisuuden vaarantuminen työtehtävällä. Jokainen työvuoro on erilainen ja ikinä ei voi olla täysin varma siitä, mitä seuraava työtehtävä tuo tullessaan. Kenttätöössä joutuu välillä myös oman ammattiosaamisen rajoille tehtävän vaatiessa esimerkiksi ensiavun antamista, kommunikoinnista kehitysvammaisen henkilön kanssa tai mielenterveydellisen ongelman tunnistamista.

Poliisin kenttätö on luonteeltaan haastavaa ja stressi onkin läsnä kenttätöössä lähes jokaisessa työvuorossa. Stressi vaikuttaa poliisin toimintaan ja kykyyn tehdä päätöksiä työtehtävillä. On kuitenkin vaikeaa määrittellä stressiä tiettyjen raamien sisälle, sillä kaikki koemme stressin eri tavalla ja stressaannumme eri asioista. Käsitteenä stressi onkin poliisityön kannalta tärkeä, ja siitä on tehty useita erityyppisiä tutkimuksellisia opinnäytetöitä käsitellen esimerkiksi PREP-koulutusta poliisiopiskelijoille, kumulatiivisen stressin vaikutuksia poliisityöhön ja työssäjaksamista.

Tässä opinnäytetyössä keskitymme käsittelemään lyhytkestoista stressiä, joka ilmenee erityisesti poliisin valvonta- ja hälytystoiminnan työtehtävillä. Haluamme selvittää mitkä valvonta- ja hälytystehtävissä toimivat poliisit itse kokevat olevan omaan stressitilaansa vaikuttavia tekijöitä, ja miten he kokevat oman resilienssikykynsä stressaavissa tilanteissa.

Stressi poliisityössä on aiheena todella laaja, jonka vuoksi siitä löytyy paljon tutkittavaa ja aiheen rajaaminen on tärkeää. Rajasimme aiheemme käsittelemään stressitekijöitä, jotka vaihtelevat tilannekohtaisesti ja ovat osittain yksittäisestä poliisista riippumattomia.

Kerromme aluksi hieman tekemästämme tutkimuksesta ja sen taustoista, sekä käymme läpi tutkimuskysymykset. Tässä työssä on otettu huomioon myös tutkimuseettisiä asioita esimerkiksi tutkimukseen osallistuneiden poliisien anonymiteetin suhteen, joista olemme myös kertoneet erikseen. Edellä mainittujen jälkeen pureudumme tutkimuksemme teoriapohjaan ja avaamme keskeiset käsitteet työhön liittyen. Teoria -osuuden jälkeen pureudumme itse tutkimukseen ja sen lähtökohtiin. Käymme läpi hyödyntämämme tutkimus- ja analyysimenetelmät. Lopuksi analysoimme tutkimuksemme tulokset ja teemme niiden pohjalta päätelmiä tutkimuskysymyksiimme liittyen.

2 TUTKIMUSASETELMA

Tässä opinnäytetyössä on selvitetty akuutin stressin vaikutusta ihmisen toiminta- ja päätöksentekokykyyn poliisityössä, sekä siihen, miten stressi ilmenee fysiologisesti. Tutkimuksen päätarkoi-

tuksena puolestaan on kuvailla, mitkä keskeiset asiat poliisimiehet kokevat vaikuttavan heidän toiminta- ja päätöksentekokykynsä akuutissa uhkatilanteessa. Työn tavoite on päästä arvioimaan, ovatko toimintakykyyn vaikuttavaksi koetut tekijät yhteneviä poliisimiesten välillä vai onko niissä havaittavissa huomattavia yksilökohtaisia eroja.

Opinnäytetyön rajaus on tarkkaan suunniteltu, jotta siinä on vältetty aiheen venyminen liian laajaksi. Juuri tästä näkökulmasta ei ole tehty aikaisempaa tutkimusta, joten tavoitteena on, että tutkimuksen vastaukset tuovat jo olemassa olevaan, aikaisemmilla opinnäytetöillä ja tutkimuksilla saatuun tietoon kohdennettua ymmärrystä ja käytännönläheisyyttä. Aihe on rajattu niin, että se toisi erityisesti poliisiorganisaation työntekijöille uutta tietoa ja ymmärrystä yksilön resilienssikyvyn vaikuttimista poliisityössä. Opinnäytetyö siis käsittelee resilienssiä ainoastaan yksilötasolla poliisin hälytys- ja valvontatehtävien näkökulmasta, erityisesti akuuttien uhkatilanteiden kannalta.

Toimintakyky ja sen ylläpitäminen on poliisityössä hyvin keskeinen aihealue ja se on läsnä jokaisessa työvuorossa erityisesti hälytys- ja valvontatehtävissä. Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui 30 (kolmekymmentä) Sisä-Suomen poliisilaitoksella valvonta- ja hälytystehtävissä toimivaa poliisia. Tutkimuskysymykset ovat rajattu niin, että saadut vastaukset tukisivat mahdollisimman hyvin tutkimusongelmaa ”Mitkä keskeiset asiat poliisimiehet kokevat vaikuttavan resilienssikyvyn akuutissa uhkatilanteessa?”

Tutkimuskysymykset:

Miten yksittäinen poliisimies kokee oman toimintakykynsä akuutissa stressitilanteessa?

Mitkä tilannekohtaisesti muuttuvat tekijät vaikuttavat poliisimiesten toiminta- ja päätöksentekokykyyn akuutissa stressitilanteessa?

Vaikuttaako toiminta- ja päätöksentekokykyyn esimerkiksi omat aikaisemmat kokemukset, suhde ja luottamus partiokaveriin tai käytettävissä olevat resurssit?

Tunnistavatko poliisimiehet muutoksia omassa toimintakyvyssään poliisitehtävällä tapahtuvassa akuutissa stressitilanteessa?

Näiden tutkimuskysymysten pohjalta tehdyn kyselytutkimuksen avulla saatuja tietoja on vertailtu kirjallisuudesta saatuun tietopohjaan, ja kuvailtu sitä kautta poliisimiesten kokemuksia resilienssikyvyn liittyen.

2.1 Aiheen valinta ja rajaaminen

Valitsimme aiheen oman kiinnostuksemme pohjalta. Aloitimme opinnot poliisiammattikorkeakoulussa tammikuussa vuonna 2019. Ennen harjoittelua suoritettavien opintojen ollessa jo loppusuoralla, käsiteltiin luennolla ja harjoituksissa stressinhallintaa ja PREP-koulutusta. Nämä opintosisällöt saivat meidät oivaltamaan oman kiinnostuksemme aiheita kohtaan. Olimme erityisen kiinnostuneita ihmismielestä ja siitä, miten stressi vaikuttaa toiminta- ja päätöksentekokykyymme erilaisissa tilanteissa. Lukiessamme aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, mielenkiintomme kohdistui yksittäisen poliisimiehen kokemaan stressiin tilanteissa, joissa ei ole aikaa miettiä jokaista askelta tai toimintamallia ennalta. Työn tavoitteeksi muodostui siis tutkia poliisimiesten resilienssikykyä, eli henkilön yksilöllisiä ominaisuuksia hallita stressaavia tilanteita.

Koemme, että harva poliisimies tulee miettineeksi syvällisemmin oman stressireaktion syntyä, ja sitä, miten se vaikuttaa omaan toimintaan työtehtävillä. Tämän vuoksi tässä opinnäytetyössä käsittelemme resilienssikykyä juuri yksilön näkökulmasta. On selvää, että stressin sietokyky ja vaikutukset henkilön toimintaan ovat yksilöllisiä ominaisuuksia, ja stressiä aiheuttavat tilanteet koetaan yksilötasolla siis hyvinkin eri tavoin. Kuormittava stressi eli distressi aiheuttaa läsnäolollaan haasteita työtehtävien suorittamiseen. Päivittäinen ihmisen arjessa kokema kuormittuneisuus suhteessa heikkoon palautuneisuuteen johtaa stressin kumuloitumiseen eli kasaantumiseen. (Moksu 2020.) Tämän vuoksi on tärkeää tuoda uutta ajankohtaista näkemystä poliisimiesten stressin synnyn vaikuttamista, jotta he voisivat tulevaisuudessa mahdollisesti hyödyntää saatua tietoa introspektiivisesti eli itsetarkkailua varten. Kun on tietoinen omasta stressinhallintakyvystään ja sen vaikuttamista, voi sen säätely olla helpompaa.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa, mitkä asiat poliisimiehet kokevat vaikuttavan heidän toimintakykynsä akuutissa uhkatilanteessa työtehtävillä. Saatujen tutkimustuloksien perusteella on tarkasteltu ovatko vastaukset yhteneviä keskenään vai onko vastauksissa huomattavaa hajontaa otannan keskuudessa.

Otimme aiheen tiimoilta yhteyttä Harri Gustafsbergiin. Gustafsberg työskenteli valmiusyksikkö Karhussa yli 20 vuotta, josta viimeiset 10 vuotta kouluttajana ja operatiivisena johtajana. Hän lopetti työt Karhussa elokuussa 2014. Nykyään Gustafsberg on henkistä suorituskykyä valmentava, tutkiva ja kehittävä filosofian tohtori ja turvallisuusjohtamisen maisteri. Gustafsberg lupasi auttaa meitä, jotta pääsemme vauhtiin tutkimusprosessissamme ja saamme aiheen rajattua vastaamaan nykyajan tarpeita. Keskustelimme hänen kanssaan aiheesta etäyhteyden välityksellä, hän antoi meille vinkkejä lähdeaineistojen suhteen ja auttoi meitä ymmärtämään paremmin, mitä resilienssillä oikeastaan tarkoitetaan.

2.2 Tutkimuseettiset kysymykset

Tässä tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa tutkimuksen toteuttamista noudattaen tutkimusetiikan näkökulmasta keskeisiä lähtökohtia. Näitä lähtökohtia ovat mm. rehellisyys, tarkkuus ja yleinen huolellisuus koko tutkimusprosessin ajan, eettisesti kestävä tiedonhankinta-, tutkimus-, ja arviointimenetelmät, tutkimukseen liittyvistä velvollisuuksista ja vastuista etukäteen sopiminen kaikkien osapuolten kanssa, tutkimusluvan hankkiminen, muiden tutkijoiden tekemien tutkimuksien huomioon ottaminen, merkityksellisten sidonnaisuuksien ilmoittaminen tutkittaville ja asianosaisille, tietosuojan huomioon ottaminen sekä mahdollisen esteellisyyden huomiointi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.)

Tutkimuksen toteuttamisessa on noudatettu myös yleisen tietosuoja-asetuksen määrittämiä yksityiskohtia tietosuojan toteutumisesta. Henkilötieto tarkoittaa tietoa, josta ihminen voidaan tunnistaa. Tutkimuksen kyselyyn osallistujalla on mm. oikeus saada tietää, mihin hänen henkilötietojaan kerätään, kuinka niitä käsitellään. (Tietosuojavaltuutetun toimisto.) Tutkimukseen osallistuvilla lähetetyssä saatekirjeessä heitä on informoitu yleisestä tietosuoja-asetuksesta.

Tässä opinnäytetyössä on otettu huomioon kyseisiä tutkimuksen ja työn etiikkaan liittyviä asioita. Erityisesti kyselyyn vastaajien yksityisyys on haluttu turvata mahdollisimman tarkasti. Yksityisyyden turvaa on huomioitu suorittamalla tutkimus siten, että kaikki kyselyssä kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti ainoastaan tämän opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Kysely oli vapaaehtoinen.

Kysely suoritettiin Sisä-Suomen poliisilaitoksella valvonta- ja hälytystoiminnan sektorilla työskenteleville poliiseille. Kyselytutkimukseen liittyvistä tarkemmista menettelytavoista ja muista yksityiskohdista on sovittu suoraan Sisä-Suomen poliisilaitoksen asiasta vastaavan komisarion kanssa.

Tutkimusta tehdessä on huomioitu mahdolliset salassa pidettävät sisällöt ja tiedot, sekä vaitiolovelvollisuus. Vaitiolovelvollisuus ja hyväksikäyttökielto ovat voimassa myös tutkimuksen päätyttyä.

Tutkimus suoritettiin Webropol-alustaa hyödyntäen. Webropolin mahdollisuutta luoda täysin anonymi kysely on hyödynnetty, jolloin opinnäytetyön tekijöiden tietoon ei jäänyt mitään yksilöiviä tietoja vastaajien henkilöllisyydestä. Webropolia on käytetty ainoastaan salasanoin ja organisaatiokortein suojatussa turvaverkossa. Kyselylomakkeessa ei ole kysytty vastaajalta mitään henkilöä yksilöiviä tietoja. Ainoastaan tämän opinnäytetyön tekijöillä on ollut tiedossa otokseen päätyneiden osallistujien henkilöllisyydet, joita ei kuitenkaan kyselyn anonymiteetin vuoksi pystytty kyselyvaiheessa yhdistämään saatuihin vastauksiin. Tekijät ovat allekirjoittaneet salassapitosopimuksen, eikä vastaajien tietoja ole käytetty tässä opinnäytetyössä tai sen valmisteluvaiheessa missään muodossa.

Tutkimukseen liittyvä aineisto säilytettiin sähköisesti salasanoin suojattuna turvaverkossa tämän opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisilla K-aseilla. Näin toteutimme tutkimuksen mahdollisim-

man suojatusti. Tiedonsiirto opinnäytetyön tekijöiden kesken tapahtui turvaverkossa toimivan sähköpostin välityksellä. Näin varmistimme vastaajien anonymiteetin, ja materiaalin suojatun käytön tässä opinnäytetyössä.

Kun tutkimustulokset oli analysoitu sekä todettu oikeellisiksi, tutkimusaineisto hävitettiin. Webropolista poistettiin kaikki tutkimukseemme liittyvät tiedot heti, kun niitä ei enää tarvittu. Tutkimusaineisto hävitettiin poistamalla tiedostot K-asetilalta ja sähköpostikansiossa heti opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.

3 TIETOPERUSTAN ESITTELY

Tässä opinnäytetyössä käsitellään erityisesti poliisityössä vaadittavia psykologisia ominaisuuksia. Pureudumme resilienssikykyyn ja stressiin, joiden vaikutukset ovat läsnä lähes jokaisessa työvuorossa. Resilienssikyky ja stressi ovat sidoksissa poliisityössä tärkeään tilannetajuun ja päätöksentekokykyyn. Stressin sietokykyä voidaan kehittää Prep -koulutuksen avulla.

Olemme kaikki yksilöitä, keskenämme erilaisia. Erilaiset tilanteet aiheuttavat meissä erilaisia reaktioita ja koemme tilanteet eri tavalla. Stressireaktio kehossa toimii kuitenkin aina samalla tavalla. Vaikka poliisit ovat yksilöinä erilaisia, meitä yhdistää työ, jossa stressin kokeminen ja sen kanssa toimiminen on läsnä karkeasti sanottuna päivittäin. On erityisen tärkeää olla tietoinen omaan henkiseen kapasiteettiin liittyvistä asioista, jotta päätöksenteko työtehtävillä olisi mahdollisimman järkevää, ja jotta omia kykyjään voisi kehittää.

3.1 Stressi

Stressiä on osittain vaikea määritellä, koska se koetaan hyvin eri tavoin eri ihmisten toimesta. Yleisesti sitä voidaan pitää luonnollisena, ihmisen tahdosta riippumattomana reaktiona tilanteeseen, joka koetaan jollakin tapaa uhkaavaksi. (Lavi, Mäkinen 2020, 6.)

Stressi voidaan jakaa karkeasti lyhyt- ja pitkäkestoiseen stressiin. Lyhyellä aikavälillä stressitila voi aiheuttaa levottomuutta, sydämen tykytystä, hikoilua ja valpastumista. Lyhytkestoinen stressi tulisi aina päästää purkautumaan esimerkiksi toimimalla vaadittavassa tilanteessa, jotta se ei pitkity. Stressitilan pitkittyessä huomattavasti henkilö voi uupua, ahdistua ja jopa masentua. Lisäksi pitkäkestoinen stressi lisää riskiä sairastumisille ja univaikeuksille. Tässä opinnäytetyössä keskitymme kuitenkin käsittelemään lyhytkestoista stressiä. (Mattila 2018.)

Koska kaikki ihmiset ovat erilaisia, on hyvin yksilöllistä, mitkä tekijät laukaisevat stressireaktion. Erityisesti poliisityön näkökulmasta tarkasteltaessa on helppo keksiä useitakin erilaisia työtilanteita, jotka jokainen yksilö voi kokea eri tavoin. Poliisin stressikokemukseen työtehtävällä vaikuttaa hänen henkilökohtainen kokemuksensa siitä, kuinka vaaralliseksi hän tilanteen kokee ja millaiseksi hän arvioi mahdollisuutensa selviytyä siitä (Kaunisto 2020). Toisille stressiä voi aiheuttaa yllättävä

painutilanne asiakkaan kanssa, joka puolestaan voi olla toiselle tilanne, joka ei aiheuta sen suurempaa muutosta vireystilassa esimerkiksi kamppailulajitaustan vuoksi. Stressireaktio voi syntyä siis esimerkiksi haastavissa tilanteissa, jollaisista selviytymisestä henkilöllä ei ole aiempaa kokemusta. (Lavi, Mäkinen 2020, 6.)

Vireystilaksi kutsutaan siis fyysistä ja psyykkistä toimintavalmiutta. Vireystilan muutokset voidaan havaita fyysisellä, emotionaalaisella ja kognitiivisella tasolla (Ovaska 2020, 6). Erityisesti poliisityössä puhutaan usein vireystilasta osana toimintakykyä haastavalla työtehtävällä. Ylivireystila ilmenee usein sympaattisen hermoston toiminnan aiheuttamien fyysisten muutosten, kuten sykkeen tihentymisen ja puheen nopeutumisen kautta. Ylivireystilan aiheuttamat reaktiot kehossa ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä

Stressitila vaikuttaa sekä mieleen, että kehoon. Mielen ja kehon toiminta on tärkeää pitää tasapainossa, jotta suoriutuminen stressaavista työtilanteista olisi optimaalista. Mieli tulkitsee kehon reaktioita ja päinvastoin myös keho tulkitsee ajatuksia. Poliisin toiminnan kannalta tavallisimpia stressireaktion aiheuttamia sekä mielen, että kehon toimintaan liittyviä vaikutuksia ovat esimerkiksi putkinäkö, opitun unohtaminen; "blackout", päätöksentekemisen hidastuminen, ongelmanratkaisukyvyyn heikentyminen, käsien vapina, pelon tunteet, muutokset äänen painossa, motorinen tahmeus ja tihentynyt sydämen syke (Kaunisto 2020). Näkökentän kaventumisesta puhutaan yleensä käsitteellä "putkinäkö". Puhekielessä putkinäköisyydellä tarkoitetaan näkökentän kaventumista niin, että käsillä olevassa tilanteessa ihminen näkee vain esimerkiksi hengissä selviämisen kannalta hänelle olennaista informaatiota välittäviä seikkoja. Tällöin ympärillä tapahtuvat muut merkityksellisetkin asiat saattavat jäädä huomioimatta, ja näkökyky on terävöitynyt huomioimaan ainoastaan henkilöä uhkaavan asian yksityiskohtia. (Westersund 2011, 48.) Ajatuksen katkeamista kutsutaan puhekielessä blackoutiksi. Käsitteellä tarkoitetaan siis lyhytaikaista tilaa, jolloin unohdat täysin, mitä olit juuri sanomassa tai tekemässä. Blackoutissa muisti niin sanotusti katkeaa lyhytaikaisesti (Scaccia 2020). Varmasti jokainen kenttätyötä tekevä poliisi pystyy tunnistamaan jonkun mielen tai kehon toimintaan vaikuttavan seikan edellä mainitusta listauksesta osuneen joskus omalle kohdalle työtehtävällä.

Kehittämällä kykyä tasapainottaa omaa vireystilaa oppimalla hallitsemaan stressin aiheuttamia fyysisiä reaktioita, voidaan merkittävästi kehittää kykyä toimia vaativissa tilanteissa (Gustafsberg, 2018, 64.) Tätä kykyä voidaan kutsua myös resilienssikyvyksi, jota käsitellään myöhemmin tässä opinnäytetyössä.

Stressireaktio koetaan usein epämiellyttävänä, jännitystä aiheuttavana ja ahdistavana olotilana. Sillä on kuitenkin tarkoituksensa yksilön toiminnan kannalta. Vireystilan nouseminen auttaa meitä selviytymään yllättävistä ja vaativista tilanteista virittämällä kehomme valmiustilaan ja valmiiksi toimimaan tarpeen tullen. (Ovaska 2020, 6.) Stressiä voidaan siis pitää toimintamme moottorina. Stres-

simekanismilla on ollut avainasema evoluutiobiologiassa, se saa ihmiskehossa aikaan energiaröyöpyä, joka tulisi käyttää heti hyödyksi taistelemalla tai pakenemalla. Lyhytkestoisesta stressistä aiheuttamat muutokset vireystilassa toimivat siis usein kuitenkin ihmisen eduksi. (Gustafsberg 2016, 15.)

3.2 Stressireaktion muodostuminen elimistössä

Stressi on psykofysiologinen reaktio. Tämä tarkoittaa sitä, että stressaantuessa ihmisen mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa. (Lavi, Mäkinen 2020, 8.) Oma mieltä harjoittamalla voi siis osittain pystyä hallitsemaan myös omaa stressaantumistaan.

Stressiä fysiologisena reaktiona voidaan alkaa käsittelemään ääreishermoston kautta. Ääreishermostoon kuuluu autonominen ja somaattinen hermosto.

Autonominen hermosto ohjaa sileiden lihasten, rauhasten ja sydämen toimintaa ilman tahdonalaisista solujen toiminnan säätelyä. Autonominen hermosto siis ylläpitää sisäistä tasapainoa kehossa pitäen huolta elintoiminnoista. Ruumiinlämmön säätely, verenpaine ja eri aineiden pitoisuudet veressä ovat siis autonomisen hermoston vastuulla. Elimistön voimavarat stressitilanteessa ja vaaran uhatessa käynnistyvät autonomisen hermoston ansiosta. Emme siis suorasti pysty itse vaikuttamaan stressireaktion muodostumiseen. (Ovaska 2020, 7.)

Autonominen hermosto voidaan jakaa sekä toiminnallisesti, että anatomisesti sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon, jotka toimivat toistensa vastapareina.

Sympaattinen hermosto aktivoituu positiivisen ja negatiivisen stressin aikana. Sympaattisen hermoston aktiivisuus voidaan päätellä fyysisien merkkien perusteella. (Ovaska 2020, 5.) Sympaattinen hermosto on vastuussa stressin aiheuttamasta ”taistele ja pakene” -tilasta lisäämällä adrenaliiniä ja noradrenaliinin tuotantoa. Adrenaliini ja noradrenaliini saavat aikaan veren glukoosi- ja rasvahappopitoisuuksien nousun, verenpaineen kohoamisen ja verenkierron siirtymisen sisäelimestä ja iholta jännittyneisiin luustolihasiin. Nämä hormonien aiheuttamat toiminnot puolestaan saavat aikaan esimerkiksi sydämen sykkeen kiihtymisen, hikoilun ja ruoansulatuksen hidastumisen. (Lavi, Mäkinen 2020, 8.)

Parasympaattinen hermosto vaikuttaa kehon toimintaan päinvastaisesti. Se pyrkii rentouttamaan kehoa ja pitämään sen toiminnot vakaina ja hallittuina pääasiassa asetyylikoliinin avulla. Parasympaattista hermostoa tarvitaan esimerkiksi sykkeen alentamiseen levossa. Kun stressitila hellittää, parasympaattinen hermosto lopettaa toimintansa synnyttäen tasapainotilan parasympaattisen ja sympaattisen hermoston välille. (Lavi, Mäkinen 2020, 7.)

Vaikka stressireaktio on itsestä riippumaton, voidaan sitä säädellä esimerkiksi vaikuttamalla autonomiseen hermostoon hengityksen kautta. Hengitys elintoimintona ei ole täysin kontrolloitavissa,

mutta hengitysrhythmin tietoinen rauhoittaminen auttaa vähentämään ja tietyllä tapaa huijaamaan stressin aiheuttamia reaktioita kehossa. Hengityksen tiheyden ja syvyyden kontrollointia pidetäänkin yhtenä nopeimmista ja tehokkaimmista keinoista ylivireystilojen säätelyssä. Hengitystä säädelään pidentämällä tietoisesti uloshengitystä suhteessa sisäänhengitykseen. (Ovaska 2020, 16.) Kun tietää, miten oma keho viestii stressireaktiosta, on helpompi ryhtyä kontrolloimaan stressitilaa ja pitää yllä hyvää toimintakykyä ilman, että antaa ylivireydelle liikaa valtaa.

3.3 Resilienssikyky

Resilienssi on lähivuosina noussut ehkä jopa trendikkääksikin käsitteeksi. Sen mielletään yleensä tarkoittavan yksilön kykyä toimia ja sopeutua kovapaineiseen tilanteeseen. Todellisuudessa resilienssi käsitteenä on kuitenkin huomattavasti laajempi.

Resilienssi voi kuvata fyysisille rakenteille tyypillistä mekaanista ominaisuutta, esimerkiksi kestävyttä, mutta se voidaan mieltää myös organisaatioille, järjestelmille, yhteisöille tai viime kädessä yksittäiselle henkilölle tyypillisenä ominaisuutena. Näitä voivat olla esimerkiksi kyky säilyttää toimintakyky vastoinkäymisistä huolimatta ja valmius palautua vastoinkäymisistä tehokkaasti. (Hyvönen ym. 2019, 9.) Tässä työssä perehdytään yksilön resilienssikykyyn.

Yksilön näkökulmasta Resilienssi kuvataan osana henkistä ominaisuutta, tietynlaista suorituskkyä, jota voidaan pitää lähteenä sellaisille toimintamalleille, taidoille ja resursseille, jotka tukevat yksilön kykyä vastata haasteisiin, palautua ja oppia. Resilienssi ei ole siis ainoastaan ominaisuus, joka ihmisellä on tai ei ole, vaan prosessi, joka on jokaisen yksilön kohdalla erilainen. Resilienssikykyyn vaikuttaa esimerkiksi ympäristötekijät ja olosuhteet. (Hyvönen ym. 2019, 27.) Ihmisellä on tapana suodattaa eteen tulevia tilanteita ja haasteita usein aikaisemman kokemuksensa pohjalta (Åhman & Gustafsberg 2020, 15). Jokaisella ihmisellä on eri lähtökohdat ja kokemustausta. Joku saattaa varautua aina pahimpaan, tai romahtaa pienimmästäkin vastoinkäymisestä elämässään, kun taas toinen saattaa selviytyä vastaavasta tilanteesta paljon vähemmällä ja nähdä vastaan tulevat haasteet optimistisesti.

Vaikka yksilön resilienssiä kuvaillaan kykyä säilyttää toimintakyky paineistetuissa tilanteissa ja palautua niistä tehokkaasti, ei kuitenkaan pidä ajatella, että kehittyneen resilienssikykyyn omaava henkilö kokisi vaikeuksien kohtaamisen jollain tapaa mukavaksi ja helpoksi. Hyvä resilienssikyky tarkoittaa ennemminkin sitä, että huolimatta stressaavasta akuutista uhkatilanteesta tai vastaavasta, henkilö pystyy joustavasti sopeutumaan ja säilyttämään toimintakykynsä kyseisessä tilanteessa. (Gustafsberg 2018, 45.)

Yksilön resilienssikykyyn yksilöllisesti vaikuttavat tekijät saavat akuutissa uhkaavassa tilanteessa aikaan hyvinkin erilaisia reaktioita ja toimintamalleja. Poliisityö on kuitenkin luonteeltaan sellaista, että tilanteisiin ei useinkaan ole yhtä oikeaa ratkaisu- tai toimintamallia. Tilannekohtaisesti re-

silienssikyky on erittäin tärkeässä asemassa, sillä se vaikuttaa yksilön päätöksentekokykyyn ja tilannetietoisuuteen. (Gustafsberg 2018, 51.) Olisi siis erityisen tärkeää, että poliisimiehet olisivat tietoisia omasta toimintakyvystään paineen alla. Paineistettuja tilanteita olisi hyvä suorittaa harjoitusolosuhteissa, jotta näkisi miten itse reagoi stressitilaan. Äärimmäisen stressitilan kokeminen harjoitusolosuhteissa antaa tärkeää kokemusta oikean elämän työtilanteessa suoriutumiseen. Uhkatilanteita harjoittelemalla oppii oman toimintakykynsä muutoksista, ja sen kautta olisi mahdollista jopa pystyä hallitsemaan omaa stressitasoaan.

Yksilön resilienssillä tässä tapauksessa siis kuvaamme toiminta-, päätöksenteko- ja selviämiskykyä akuuteissa uhkaavissa tilanteissa. Resilienssikyky on erittäin laaja käsite ja se pitää sisällään monia ulottuvuuksia. Yksilötasolla resilienssikyky pitää sisällään yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi opittuja ominaisuuksia ja psykologisia toimintamalleja. Resilienssikyky ei ole stabiili, vaan se muuttuu esimerkiksi tilanteesta, aikajänteestä tai olosuhteista riippuen. Ei voida siis sanoa, että toisella on hyvä resilienssikyky ja toisella ei ole. Resilienssikyky on monien muuttuvien ja muuttumattomien tekijöiden summa. (Gustafsberg 2018, 52.)

3.4 Toiminta- ja päätöksentekokyky

Toimintakyky käsitteenä voidaan karkeasti jakaa kolmeen osioon: psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ihmisen toimintakykyyn vaikuttavat monet ympäristön myönteiset ja kielteiset tekijät. Tässä työssä keskitymme erityisesti psyykkiseen toimintakykyyn. Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan mielen voimavaroja selviytyä elämän kriisitilanteista ja haasteista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Poliisityössä psyykkiseen toimintakykyyn voivat vaikuttaa monet asiat, kuten aiemmin mainittu akuutti stressitilanne, tai muut tilannekohtaisesti muuttuvat tekijät, kuten ravitsemus tai uni. Poliisityön näkökulmasta tärkeitä psyykkiseen toimintakykyyn liittyviä ominaisuuksia ovat myös kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, ja kyky kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Näitä voidaan yhdessä kutsua tilannetajuksi, jota pidetäänkin tärkeänä psyykkisen toimintakyvyn ominaisuutena. Poliisitehtävällä erityisesti tilannekuvan rakentamisen kannalta hyvä kyky oman ympäristön havainnoinnista on tärkeä. Omaan tilannetajuunsa voi vaikuttaa ymmärtämällä siihen vaikuttavia tekijöitä. (Gustafsberg 2019, 61–63). Ilman tilannetietoisuutta ja hyvää henkistä suorituskkyä, erilaisten tilanteiden tulkintakyky eli tilannekuvan muodostaminen saattaa häiriintyä (Åhman & Gustafsberg 2020, 11).

Tilannekuvalla tarkoitetaan tilanteessa olevien henkilöiden havaintojen ja muiden seikkojen perusteella muodostamaa kokonaiskäsitystä käynnissä olevasta tilanteesta. Poliisin operatiivisen toiminnan näkökulmasta tavoite on, että kaikilla toimijoilla on tarkka käsitys siitä, missä ja mitä tapahtuu, ketkä ovat osallisina, millainen on toimintaympäristö sekä missä muut toimijat ovat. (Gustafsberg 2016, 51.) Tilanteessa olevien henkilöiden psyykinen toimintakyky tulisi siis olla hyvällä tasolla, sil-

lä yksittäisillä toimijoilla on tärkeä rooli luotettavan ja kattavan tilannekuvan rakentamisessa. Hyvän tilannekuvan avulla tilanne saadaan ratkaistua mahdollisimman turvallisesti ja tarkoituksenmukaisesti.

Tilannekuvan muodostamisen lisäksi poliisitehtävillä ajankohtaiseksi tulee päätöksenteko. Päätöksiä tehdään siitä, miten tilanne ratkaistaan ja esimerkiksi mitä voimankäyttövälinettä käytetään. Tilannetajun pohjalta tilanteeseen astuu mukaan kyky tehdä päätöksiä. Jokaisella työtehtävällä tehdään useita päätöksiä, päätökset voivat olla pieniä, tai jopa todella kriittisiä. Pienemmät päätökset voivat liittyä esimerkiksi kohdehenkilön raudoittamiseen tai raudoittamatta jättämiseen. Kriittinen päätös puolestaan voi olla esimerkiksi päätös käyttää asetta, kun tehtävällä ilmenee akuutti aseuhka kohdehenkilön toimesta.

Ihminen tekee vuorokaudessa useita tuhansia päätöksiä ja poliisityön näkökulmasta niiden tärkeys korostuu. Päätökset voivat vaikuttaa ihmisen perusoikeuksiin, tai jopa henkeen ja terveyteen. Päätöksen tekeminen luo tilanteelle ratkaisuvaihtoehtoja, joista tulisi mahdollisuuksien mukaan valita kyseiselle tilanteelle sopivin vaihtoehto. Monesti päätöksenteosta jää huomaamatta tärkeitä huomion arvoisia seikkoja. Esimerkiksi stressitilan vaikutukset toimintakykyyn vaikuttavat luonnollisesti myös päätöksentekokykyyn. Päätöstä tehdessä on tärkeää ymmärtää tilanteen laatu, jonka pohjalta joudumme päätöksen tekemään. Tilanteen laatu määrittää olotilamme. Mikäli olotila on stressaantunut, vaikuttaa se luonnollisesti päätöksentekokykyyn. (Åhman & Gustafsberg 2020, 13.)

Akuutti stressitila vaikuttaa toimintakykyyn ja voi aiheuttaa esimerkiksi putkinäköisyyttä ja havaintoharhoja. Stressaantuneessa tilassa ihmisen keho keskittyy selviytymiseen, tämä saattaa viedä huomion väärin asioihin ja korostaa keskittymistä epäolennaisiin seikkoihin. Myös käsillä olevan tilanteen aiheuttamat voimakkaat tunteet ja ennakko-oletukset saattavat vääristää tilannekuvaa ja päätöksentekokykyä. Kyky pystyä tiedostamaan omat, sekä muiden tunnetilat auttavat määrittämään, mitä käsillä olevassa tilanteessa huomaamme, koemme ja tulkitsemme. (Gustafsberg 2019, 53.) Mikäli näitä tekijöitä pystyy tunnistamaan ja kontrolloimaan, pystyy myös vaikuttamaan omaan tilannetajuunsa ja psyykkiseen kykyynsä toimia, nämä molemmat tekijät vaikuttavat kykyyn tehdä päätöksiä. Psyykinen toimintakyky rakentuu kuitenkin tilannekohtaisten seikkojen lisäksi osittain myös yksilön henkilökohtaisten ominaisuuksien varaan.

3.5 PREP-koulutus

PREP-lyhenne muodostuu englannin kielen sanoista Physical Resilience and Efficiency among Police. Kyseessä on stressinhallinnan valmennusmenetelmä, joka on otettu käyttöön Poliisiammattikorkeakoulussa vuonna 2015. Kyseinen menetelmä sai alkunsa vuonna 2013 Poliisiammattikorkeakoulun ja Toronton yhteisestä tutkimus- ja kehittämishankkeesta, joka oli jatkumoa psykologi Markku Nymanin ja silloin valmiusyksikössä työskennelleen Harri Gustafsbergin pitkälle kehitys-

prosessille. (Gustafsberg & Nyman 2016, 33.) Kyseinen tutkimus osoitti, että resilienssiä voi oppia ja kehittää oikeankaltaisen harjoittelun myötä. PREP-menetelmä keskittyy valmistautumiseen stressaavia tilanteita varten sekä tilannestressin hallintaan. (Gustafsberg 2016, 25.)

PREP-menetelmässä on viisi pääkohtaa. Nämä pääkohdat ovat arvojen kirkastaminen, ajatusten ja tunteiden jalostaminen, mielen virittäminen ja tyhjentäminen, mielikuvien hyödyntäminen sekä vapaa keskittyminen ja tietoisien mielen säätäminen. (Gustafsberg & Nyman 2016, 34–37.)

Poliisiammattikorkeakoulussa PREP-koulutus on osana voimankäytön koulutusta. Koulutuksen alkuperäisen pohjan mukaan se alkaa kahden tunnin teoriaosuudella, jossa käydään läpi stressin ja siihen liittyvien käsitteiden teoriaa. Teoriaosuuden jälkeen koulutus etenee voimankäytön harjoitukseen, jossa hyödynnetään kyseistä menetelmää. PREP-koulutukseen kuuluu erilaisia harjoituksia, kuten mielikuva-, keskittymis- ja rentoutumisharjoituksia. Harjoituksilla pyritään vaikuttamaan kehon fysiologisiin muutoksiin vaativissa tilanteissa. (Turunen & Viitala 2019, 5–6.)

Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat Tatu Turunen ja Emil Viitala tekivät tutkimuksellisen opin- näytetyönsä käsitellen Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden näkemyksiä PREP-koulutuksesta. Tutkimustulokset osoittivat opiskelijoiden pitävän PREP-koulutusta tärkeänä osana Poliisin AMK-tutkintoa.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä

Tekemämme tutkimus on laadultaan kuvaileva tutkimus, jossa käytämme tiedonkeruuseen kvantitatiivista tutkimusmenetelmää.

Tutkimustyyppinä kuvaileva tutkimus muodostaa suurimman osan verkkokyselytutkimuksista. Tämän tyyppisen tutkimuksen pääasiallinen tarkoitus on määrittellä paremmin jokin mielipide, asenne tai käyttäytymisen piirre, joka jollakin ihmisryhmällä on koskien jotain tiettyä aihetta.

(fi.surveymonkey.com.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tiedon keräämiseen käytetään määrällistä menetelmää. Se kuvaa ja tulkitsee tutkittavaa ilmiötä numeerisia tutkimusaineistoja keräävien mittausmenetelmien avulla. (Vilpas 2016, 1.) Tässä tutkimuksessa käytetylle kvantitatiiviselle tutkimusmenetelmälle tyypillistä onkin hyödyntää aineistonkeruumenetelmänä esimerkiksi lomakekyselyä tai strukturoitua haastattelua. Määrällisen tutkimuksen perusta on siis lukuarvoja sisältävä havaintoaineisto, jonka pohjalta voidaan selittää ilmiötä ja ennustaa kehitystä. (Vilpas 2016, 1.) Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla voidaan siis saada havainnoitua olemassa oleva tilanne, mutta ei lähtökohtaisesti pystytäkään selvittämään asioiden perimmäisiä syitä (Heikkilä, 2014).

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston keruussa käytetään lähtökohtaisesti aina standardoituja tutkimuslomakkeita, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot (Vilpas 2016, 1). Tämä tutkimus tehtiin hyödyntäen Webropol -alustaa, jolle luotiin strukturoitu, valmiit vastausvaihtoehdot sisältävä lomakekysely. Strukturoitu haastattelu tarkoittaa, että kysymykset esitetään samassa järjestyksessä kaikille ja haastateltavat valitsivat itselleen sopivimman vastausvaihtoehdon (KvaliMOTV 2010). Tämä kyseinen menetelmä sopii kuvailevan kvantitatiivisen tutkimuksemme tueksi.

Kvantitatiivisen tutkimuksen läpivienti etenee vaiheittain. Ensimmäisenä vaiheena pidetään yleensä tutkimusongelman ja siitä johdettujen alaongelmien eli tutkimuskysymyksiä määrittelyä, jonka jälkeen laaditaan tutkimussuunnitelma ja tiedonkeruulomake. Lopuksi aineiston keruun suorittamisen jälkeen aineiston käsitellään tilastollisesti ja sen pohjalta tehdään tarvittavia johtopäätöksiä. (Vilpas 2016, 3.)

Kuvailevassa tutkimuksessa ei yleensä tehdä jakoa selittäviin ja selitettäviin muuttujiin, vaan kaikki muuttujat ovat asetelmallisesti saman arvoisia. Kuvailevalla tutkimuksella ei myöskään selvitetä asioiden välisiä yhteyksiä, testata hypoteeseja tai tehdä ennusteita, anneta selityksiä ja pohdita seurauksia. Kuvailevat tutkimukset ovat tarpeen monissa käytännön ongelmissa. Tässä tapauksessa käsillä ei kuitenkaan ole ongelma vaan selvitys ilmiön nykytilasta. Tärkeää on ottaa huomioon kuvailun perustana olevien havaintojen laatuun liittyviä pointteja. Huomioitavaa on havaintojen luotettavuus ja tarkkuus. Ilmiön kuvailemiseksi täytyy pystyä luomaan selkeitä käsitteitä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.)

4.2 Aineiston keruu ja kohderyhmä

Aiheen rajaaminen antoi hyvän käsityksen aineiston keruuseen liittyen. Harri Gustafsberg esitti etäyhteyden kautta pidetyssä kokouksessa useita erilaisia kirjallisuuslähteitä, joissa käsitellään stressiä ja sen mekanismeja eri näkökulmista. Lähdimme myös etsimään paljon erilaisia nettilähteitä käsitellen aiheitamme. Olimme kuitenkin tarkkoja lähteiden käytössä ja valinnassa, koska halusimme lähteiden olevan mahdollisimman luotettavia.

Stressi on aiheena valtavan suuri, ja siitä on kirjoitettu paljon kirjoja, opinnäytetöitä ja lehtiartikkeleita. Haasteena oli löytää kaikista lähteistä ajankohtainen ja luotettava kokonaisuus, jota voisimme hyödyntää tutkimuksemme pohjana. Erityisesti huomioon otettavaa oli lähteiden tuoreus, sillä aihetta tutkitaan jatkuvasti ja tietoperusta päivittyy aktiivisesti.

Valitsimme tutkimuksemme vastaajaksi valvonta- ja hälytystoiminnan sektorilla työskenteleviä poliiseja, koska aiheemme käsittelee nimenomaisesti kyseisellä sektorilla työskentelevien ihmisten resilienssikykyä. Otoksen valinta toteutettiin ositetulla otannalla. Ositetulla otannalla tarkoitetaan perusjoukon jakamista ositteisiin ennen otoksen poimimista, mikä parantaa otoksen edustettavuutta ja tarkkuutta. (Tilastokeskus 2019.) Tässä tutkimuksessa ositteina toimivat valvonta- ja hä-

lytystoiminnan ryhmäjaot. Sähköpostikysely lähetettiin esimerkiksi koulutustason, virkaiän ja erityistehtävien perusteella erilaisille poliiseille, jotta vastauksiin saataisiin mahdollisimman laajaa näkökulmaa.

Tämän opinnäytetyön tärkeimpänä lähteenä pidämme virassa olevien poliisimiesten omia kokemuksia ja tuntemuksia, jotta työstä tulisi mahdollisimman käytännönläheinen poliisille. Kävimme asian tiimoilta pitkää pohdintaa tutkimusotoksen koosta, jotta saisimme mahdollisimman laajan kattauksen vastauksia. Lopulta tutkimuksen otokseksi valittiin 30 Sisä-Suomen poliisilaitoksella valvonta- ja hälytystoiminnan sektorilla työskentelevää poliisimiestä.

Tutkimus toteutettiin vuonna 2021 maalisi- ja huhtikuun vaihteessa. Tutkimus toteutettiin sähköpostilomakekyselynä Webropol -alustaa hyödyntäen. Tarkoituksena oli kerätä tietoa kvantitatiivista tutkimusmenetelmää hyödyntäen luodun strukturoidun lomakekyselyn avulla tilannekohtaisesti muuttuvista poliisien toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä. Lomakekyselyssä kerättiin valmiiden vastausvaihtoehtojen avulla tietoa seikoista liittyen poliisien omiin kokemuksiin ja toimintakykyyn vaikuttaviin tekijöihin akuuteissa uhkatilanteissa työtehtävillä. Keräsimme erityisesti tietoa siitä, miten poliisit itse kokevat tilanteen.

Lomakkeessa kysymyksiä oli yhteensä kahdeksan, ja niistä kolmessa oli avoimen vastauksen mahdollisuus. Kysymykset rajattiin tarkasti käsittelemään aiheen viitekehystä. Tarkoituksena oli, että vastaajat vastaavat aiemmasta tutkimuksesta saatujen johtopäätöksiin tueksi tai niitä vastaan. Näin toivottiin saavan mahdollisimman paljon ymmärrystä ja uutta tietoa aiheeseen liittyen. Kohdennetut strukturoidut kysymykset mahdollistavat analyysivaiheessakäsitteltävän tiedon olevan kohdennettua nimenomaisesti käsittelemäämmä aiheeseen, estäen vastauksien leviämisen liian laaja-alaiseksi.

Vastaajille lähetettiin sähköpostitse linkki kyselylomakkeelle. Kyselylomakkeen lähettämisen yhteydessä vastaajille toimitettiin saatekirje, josta ilmeni tutkimuksen tarkoitus, siinä käytetyt käsitteet auki selitettyinä sekä tutkimusaineiston käsittelyyn liittyviä seikkoja. Saatekirje on erittäin tärkeä dokumentti tutkimuksen onnistumisen ja myös aineiston mahdollisen uudiskäytön kannalta (KvanttiMOTV 2011). Tutkimuksessa käytetty kyselylomakerunko sekä vastaajille lähetetty saatekirje ovat tämän opinnäytetyön liitteenä.

4.3 Tutkimuksen haasteet ja luotettavuuden arviointi

Suunnittelimme otoksen tarkoituksellisesti sen verran suureksi, että saisimme mahdollisimman paljon vastauksia, vaikka osa jättäisikin vastaamatta. Otoskoko ja otantamenetelmä vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen (Vilpas 2016, 11). Kyselyymme vastasi yhteensä 11 henkilöä. Kyselymme vastausprosentti oli 36,6 %. Vastausprosentti on eräs tutkimuksen luotettavuuden ilmaisin, sillä se kertoo, kuinka moni kyselyyn saaneista vastasi siihen. Tyypilliset kyselyyn vastausprosentit ovat

nykyisin alle 50 %:n luokkaa. (Vehkalahti 2014, 44.) Tavoitteenamme oli saada vastaajia yli kymmenen. Kyselymme pääasiallinen tarkoitus on alusta asti ollut kartoittaa yksittäisten poliisimiesten omia henkilökohtaisia kokemuksia, joten niiden täyttä reliabiliteettia on vaikea arvioida.

Suorittamamme Webropol-kyselyn suurimpana haasteena oli kontaktin puutteen aiheuttamat ongelmat. Sähköpostitse lähetetyissä kyselyissä ongelmaksi muodostuu kyselyn mahdollinen hukkiminen vastaanottajien sähköpostiin tai vastaajien mahdollinen jaksamattomuus vastata. Jotta saimme kyselyyn vastaajia, oli tutkimusta varten mietittävä tarkkaan kyselylomakkeen laatimiseen liittyviä yksityiskohtia. Lomaketutkimuksissa on tärkeää, että siinä on pyritty tutkimusongelman kannalta kattavaan, mutta samalla yksinkertaiseen ja helppotajuiseen kysymyksenasetteluun, jotta tutkimukseen vastaajat osaavat vastata siihen (Tietoarkisto). Kyselyä tehdessä on pyritty luomaan mahdollisimman yksinkertainen, tutkimusongelmaan pureutuva kyselyrunko, johon vastaajien olisi helppo vastata, eikä siihen kuluisi aikaa paljoa. Halusimme myös lisätä tutkimukseen reliabiliteettia luomalla kyselyyn vastaajille kattavan saatekirjeen, jossa on kerrottu tutkimuksen lähtökohdista, jotta vastaajat ymmärtäisivät tutkimuksen tavoitteen. Jos tutkimukseen vastaajat eivät ymmärrä kysymyksiä tai tutkimuksen tarkoitusta, se heikentää tutkimuksen reliabiliteettia (Taanila 2012). Tämän seikan vuoksi valitsimme tutkimuksemme kohderyhmäksi aiheelle sopivan asiantuntijajoukon, joka on tutkimuksemme aiheen kanssa tekemisissä päivittäin.

Suunnitellessamme kyselyrunkoa, kiinnitimme huomiota sen onnistuneeseen validiteettiin. Validiteetti ilmaisee sen, miten hyvin käytetty tutkimusmenetelmä mittaa tutkittavaa ilmiötä. (Hiltunen 2009.) Tämän vuoksi halusimme luoda kyselyymme valmiit strukturoidut kysymykset, jotta saisimme vastaukset kattamaan kohdennetusti tutkimusongelmaamme, eikä suuri aihe leviäisi liian pitkäksi. Kyselyssä oli myös avoimia vastausvaihtoehtoja. Avoimien vastausvaihtoehtojen suurin haaste on niihin vastaamattomuus erityisesti lomakekyselyissä, joten emme halunneet lisätä niitä liikaa kyselyymme, jotta saisimme kyselylomakkeesta tarpeeksi yksinkertaisen.

4.4 Aineiston analyysi

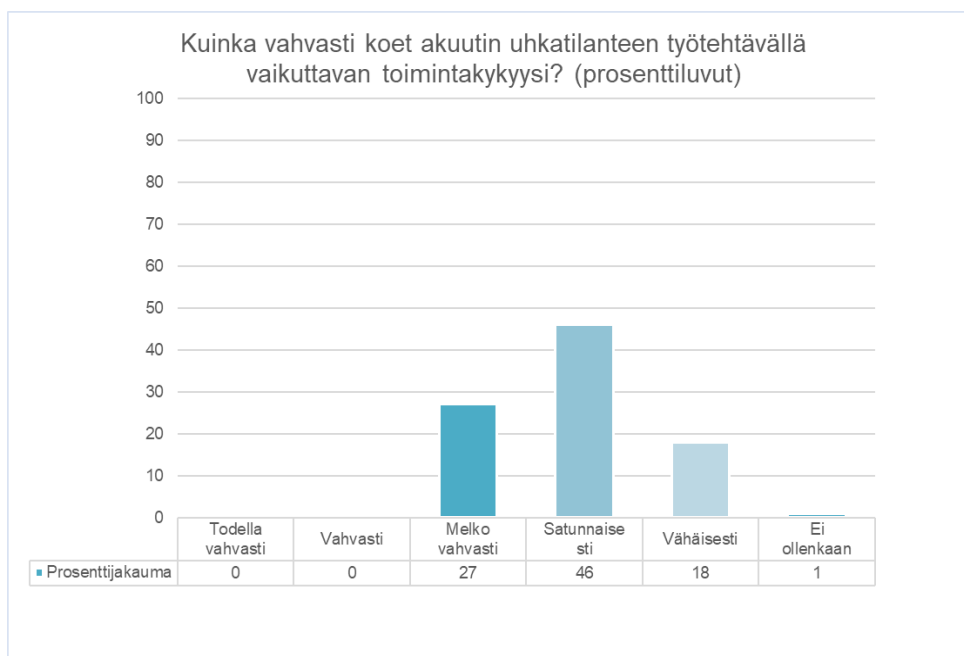
Tässä tutkimuksessa vastaukset on analysoitu kuvailevan tilastollisen analyysin keinoin. Kuvaileva analyysi vastaa kysymyksiin mitä, minkälainen tai kuinka paljon. Tutkimuksessa on kuvailtu tutkittavana olleen ilmiön laajuutta ja olomuotoa kohderyhmässä. Tutkimuksessa olevia avoimia kysymyksiä on kyselyvaiheessa pyritty ohjaamaan niin, että ne pystytään analyysivaiheessa teemoittamaan. Teemoittelun tarkoitus on paikantaa tutkimusaineistosta tutkimusongelman kannalta oleellisia yksityiskohtia (Juhila).

Tutkimuksen tavoitteena on ollut kuvata vastauksien eroja ja määrittää, kuinka moni kyselyyn vastaajista on valinnut kunkin vaihtoehdon. Tutkimustuloksien pohjalta on luotu kaavioita hyödyntäen Microsoft Excel- laskentataulukko-ohjelmistoa. Tutkimustuloksen analysoinnin yhteenvedossa on

otettu huomioon tutkimuksen viitekehukseen hyödynnetyn lähdekirjallisuuden yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia sekä omaa pohdintaa.

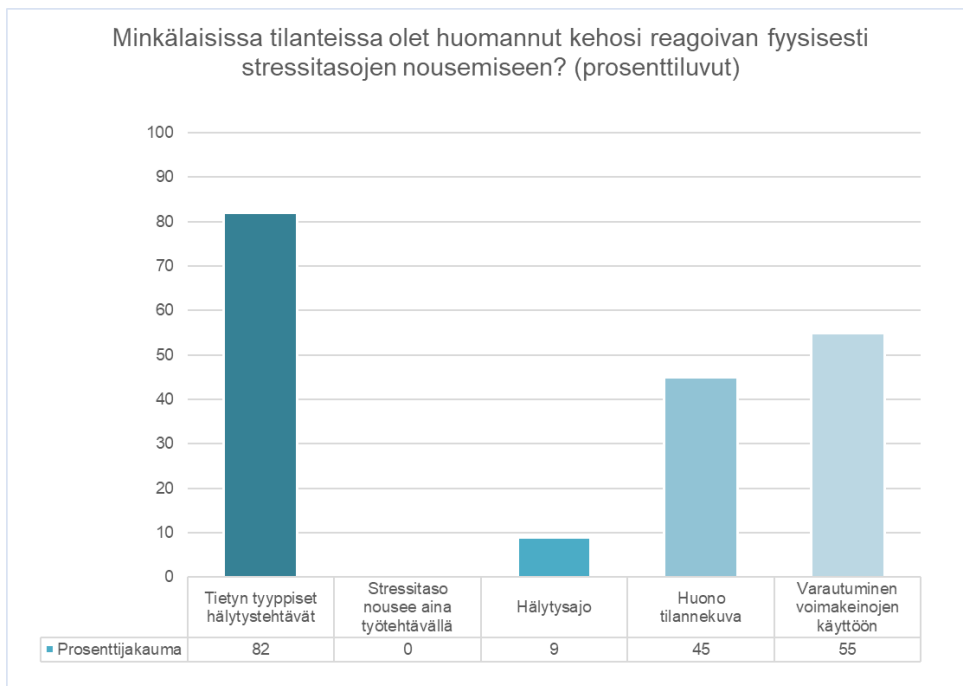
5 TUTKIMUSTULOKSET

Kysely teetettiin Webropol- ohjelman avulla, vastauksia saatiin 11 kappaletta. Webropolin kautta saatiin graafinen tiivistelmä kyselyyn tulleista vastauksista. Jokaisesta kysymyksestä luotiin vastauksia ja niiden jakautumista kuvaava kuvio, jotta tulosten tulkinta olisi sujuvaa lukijan kannalta. Muutamassa kysymyksessä vastaajalla on ollut mahdollisuus valita vastausvaihtoehdoista yksi tai useampi. Näissä tapauksissa on tehty taulukko tiettyyn vastausvaihtoehtoon kohdistuneiden valintojen määrästä vastaajien keskuudessa.



Kuvio 1

Kyselyn ensimmäinen kysymys käsitteli akuutin uhkatilanteen vaikutusta henkilön toimintakykyyn hänen oman kokemuksensa pohjalta. Vastaajat valitsivat asteikolta 1–6 itseään kuvaavan vaihtoehdon (kuvio 1). Vastausvaihtoehdot olivat 1 todella vahvasti, 2 vahvasti, 3 melko vahvasti, 4 satunnaisesti, 5 vähäisesti, 6 ei ollenkaan. Vastaajista suurin osa, 46 % vastasi akuutin uhkatilanteen työtehtävällä vaikuttavan heidän toimintakyökyynsä satunnaisesti. Vastaajista 27 % vastasi tilanteen vaikuttavan heihin melko vahvasti. 18 % vastasi vaikutuksen olevan melko vähäistä. 9 % eli yksi vastaaja oli sitä mieltä, että ei koe akuutilla uhkatilanteella olevan minkäänlaista vaikutusta hänen toimintakyökyynsä. Kukaan vastaajista ei kokenut vaikutuksen olevan vahvoja tai todella vahvoja. Tuloksien keskiarvo on käytetyllä 1-6 asteikolla 4,09 ja keskihajonta 0,90. Keskiarvo vastaus sijoittuu siis vastausvaihtoehdon satunnaisesti sisälle. Keskihajonta 0,90 osoittaa vastauksien välillä olevan melko vähän hajontaa keskenään.

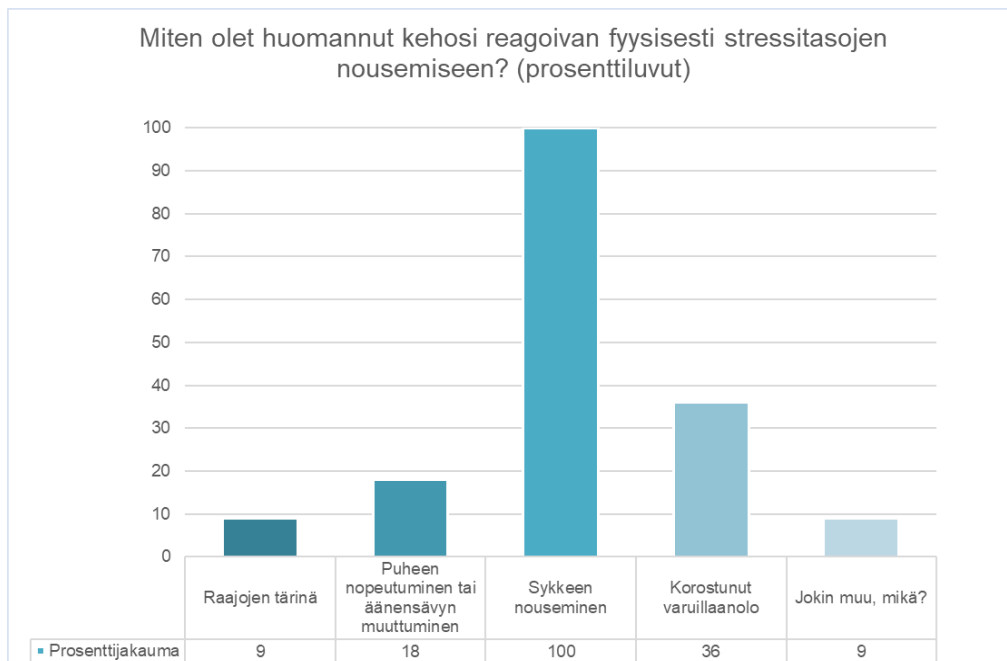


Kuvio 2

Vastausvaihtoehdot	Vastauksien absoluuttinen lukumäärä
Tietyn tyyppiset hälytystehtävät	9
Stressitaso nousee aina työtehtävällä	0
Hälytysajo	1
Huono tilannekuva	5
Varautuminen voimakeinojen käyttöön	6

Taulukko 1

Tässä kysymyksessä haluttiin selvittää, minkälaisissa tilanteissa vastaajat yleensä kokevat fyysisiä reaktioita stressitasojen nousemisesta. Vastaajat valitsivat yhden tai useamman itseään kuvaavan vaihtoehdon asteikolta 1–5 (Kuvio 2). Vastausvaihtoehdot olivat 1 tietyn tyyppiset hälytystehtävät, 2 stressitasot nousevat aina, 3 hälytysajo, 4 huono tilannekuva ja 5 varautuminen voimakeinojen käyttöön. Vastaajien valitsemia vastauksia oli yhteensä 21 (Taulukko 1). Vastaajista ylivoimaisesti suurin osa 82 % oli sitä mieltä, että kokevat tietyn tyyppisillä hälytystehtävillä stressitason nousemisen aiheuttamia fyysisiä reaktioita. Vastaajista 55 % oli sitä mieltä, että varautuminen voimakeinojen käyttöön aiheuttaa fyysisiä reaktioita. 45 % valitsi huonon tilannekuvan työtehtävällä aiheuttavan stressiä. Vain 9 % eli yksi vastaaja koki hälytysajon aiheuttavan fyysisiä reaktioita. Kukaan vastaajista ei ollut sitä mieltä, että stressitasot nousisivat aina hälytystehtävillä.



Kuvio 3

Vastausvaihtoehdot	Vastauksien absoluuttinen lukumäärä
Raajojen tärinä	1
Puheen nopeutuminen tai äänensävyn muuttuminen	2
Sykkeen nouseminen	11
Korostunut varuillaanolo	4
Jokin muu, mikä?	1

Taulukko 2

Seuraavaksi yksilöitiin edellisessä kysymyksessä mainittuja fyysisiä stressireaktioita. Vastaajilta kysyttiin, miten he ovat huomanneet kehonsa reagoivan fyysisesti stressitasojen nousemiseen. Vastausvaihtoehdoiksi oli luokiteltu yleisimpiä stressitasojen nousemisen johdosta aiheutuneita fyysisiä reaktioita. Vastaajat valitsivat yhden tai useamman itseään kuvaavan vaihtoehdon asteikolta 1–5 (Kuvio 3). Nämä vaihtoehdot olivat 1 raajojen tärinä, 2 puheen nopeutuminen tai äänensävyn muuttuminen, 3 sykkeen nouseminen ja 4 korostunut varuillaanolo (Taulukko 2). Viides vastausvaihtoehto oli avoin tekstikenttä, johon vastaajat pystyivät kirjoittamaan heille sopivan vaihtoehdon. Vastaajien valitsemissa vastauksissa oli kaiken kaikkiaan 19. Vastaajista 100 % vastasivat kokevansa sykkeen nousemisen olevan stressitasojen nousemisesta aiheutuva fyysinen reaktio. Vastaajista 36 % oli sitä mieltä, että he ovat korostuneesti varuillaan stressitasojen nousemisesta johtuen. Vastaajista 18 % oli sitä mieltä, että heidän puheensa nopeutuu tai äänensävy muuttuu stressitasojen nousemisesta johtuen. 9 % eli yksi vastaaja koki raajojensa tärisevän stressitasojen nousemisen vuoksi. Yksi vastaaja oli hyödyntänyt avoimen vastauksen mahdollisuutta. Vastaaja kirjoitti hänen aistiensa, kuten kuulon ja näön terävöityvän stressitasojen nousemisen johdosta.



Kuvio 4

Kuinka vahvasti stressitasojen nouseminen vaikuttaa vastaajien mielestä heidän päätöksentekokykyynsä. Vastaajat valitsivat itseään kuvaavan vaihtoehdon asteikolta 1–6 (Kuvio 4). Vastausvaihtoehdot olivat 1 todella vahvasti, 2 vahvasti, 3 melko vahvasti, 4 satunnaisesti, 5 vähäisesti, 6 ei ollenkaan. Vastaajista yli puolet, 64 % olivat sitä mieltä, että stressitasojen nouseminen vaikuttaa heidän päätöksentekokykyynsä satunnaisesti. Loput 36 % vastaajista kokivat vaikutukset vain vähäisiksi. Kukaan ei ollut sitä mieltä, että stressitasojen nouseminen vaikuttaisi päätöksentekokykyyn todella vahvasti, vahvasti, melko vahvasti tai päinvastoin ei ollenkaan. Tuloksien keskiarvo tässä kysymyksessä asteikolla 1–6 on 4,36 ja keskihajonta 0,36. Keskiarvo sijoittuu vastausvaihtoehtojen satunnaisesti ja vähäisesti välille. Keskihajonnan pieni arvo osoittaa tämän kysymyksen vastauksissa olevan hyvin vähän hajontaa keskenään.



Kuvio 5

Vastausvaihtoehdot	Vastauksien absoluuttinen lukumäärä
Luottamus partiokaveriin	10
Aikaisemmat onnistumiset työtehtävillä	8
Väsymys	3
Nälkä	2
Mieliala	3
Siviilielämä	1
Jokin muu, mikä?	3

Taulukko 3

Tämän tutkimuksen yksi päätavoite oli selvittää, mitkä henkilökohtaiseen resilienssikykyyn vaikuttavista muuttujista he kokevat vaikuttavan heidän päätöksenteko- ja toimintakykyynsä akuutissa uhkatilanteessa. Vastausvaihtoehdoiksi tähän kysymykseen oli luokiteltu yleisiä päätöksenteko- ja toimintakykyyn liittyviä mahdollisia vaikuttimia. Vastaajat valitsivat yhden tai useamman itseään kuvaavan vaihtoehdon asteikolta 1–7 (Kuvio 5). Nämä vaihtoehdot olivat 1 luottamus partiokaveriin, 2 aikaisemmat kokemukset työtehtävillä, 3 väsymys, 4 nälkä, 5 mieliala, 6 siviilielämä. Seitsemäs vastausvaihtoehto oli avoin tekstikenttä, johon vastaajat pystyivät itse kirjoittamaan heitä kuvaavan muun vaihtoehdon. Vastaajien valitsemia vastauksia oli kaiken kaikkiaan 30 (Taulukko 3). Yksi vastaajista ei ollut vastannut kysymykseen ollenkaan. Vastaajia tässä kysymyksessä oli siis 10. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että heidän päätöksenteko- ja toimintakykyynsä akuutissa uhkatilanteessa vaikuttaa luottamus partiokaveriin. Vastaajista 80 % oli sitä mieltä, että asiaan vaikuttaa aikaisemmat kokemukset työtehtävillä. Vastaajista 30 % oli sitä mieltä, että asiaan vaikuttaa väsymys. 30 % oli myös sitä mieltä, että asiaan vaikuttaa mieliala. Vastaajista 10 % eli yksi oli sitä mieltä, et-

tä asiaan vaikuttaa siviilielämän tapahtumat. Avoimeen vastauskenttään oli vastannut kolme vastaajaa. Kysymyksen avoimet vastaukset olivat:

“Sääolosuhteet (kova pakkanen, kylmä tai kuuma jne.) Huono johtaminen, heikot tiedot tehtävälle hätäkeskukselta, työvuoro lopuillaan, aikainen aamu yövuorossa=pitkä vuoro takana”

“Käytettävissä olevat resurssit.”

“Epävarmuustekijät tilannetiedoissa.”



Kuvio 6

Tässä kysymyksessä vastaajilta kysyttiin, kokevatko he joskus tehneensä virhearvion työtehtävällä korostuneen stressitilan vuoksi. Vastaajat valitsivat vaihtoehdoista joko ”kyllä”, tai ”en”. Vastaajista yli puolet eli 54 % oli sitä mieltä, että ovat tehneet virhearvion työtehtävällä korostuneen stressitilan vuoksi. Loput 46 % vastaajista oli sitä mieltä, että eivät ole tehneet virhearviota kyseisen asian vuoksi. Vastaukset jakautuivat siis karkeasti puoliksi (Kuvio 6).



Kuvio 7

Vastausvaihtoehdot	Vastauksien absoluuttinen lukumäärä
Työkokemus	10
Kouluttautuminen	8
Omatoiminen harjoittelu	6
Onnistumiset	7
Ammatillinen kasvu	9
Jokin muu, mikä?	2

Taulukko 4

Haluttiin selvittää, mitkä vastausvaihtoehdoissa olevista tekijöistä vastaajat ovat kokeneet vaikuttaneen heidän resilienssikykyänsä kehittämiseen. Vastaajat valitsivat yhden tai useamman itseään kuvaavan vaihtoehdon asteikolta 1–6 (Kuvio7). Nämä vaihtoehdot olivat 1 työkokemus, 2 kouluttautuminen, 3 omatoiminen harjoittelu, 4 onnistumiset, 5 ammatillinen kasvu. Kuudes vastausvaihtoehto oli avoin tekstikenttä, johon vastaaja pystyi kirjoittamaan oman vastauksensa. Vastajien valitsemia vastauksia oli kaiken kaikkiaan 42 (Taulukko 4). Vastaajista suurin osa eli 91 % oli sitä mieltä, että heidän resilienssikykyänsä kehittämiseen on vaikuttanut työkokemuksen karttuminen. Vastaajista 82 % oli sitä mieltä, että asiaan on vaikuttanut ammatillinen kasvu. 73 % oli sitä mieltä, että asiaan on vaikuttanut kouluttautuminen. 64 % oli sitä mieltä, että asiaan on vaikuttanut onnistumiset. 55 % oli sitä mieltä, että asiaan on vaikuttanut omatoiminen harjoittelu. Avoimeen vastauskenttään oli vastannut kaksi vastaajaa. Kysymyksen avoimet vastaukset olivat:

“Skenaario-tyyppinen mielikuvaharjoittelu.”

“Henkilökohtaiset ominaisuudet.”



Kuvio 8

Vastausvaihtoehdot	Vastauksien absoluuttinen lukumäärä
Varmuus omaan tekemiseen	11
Päätöksenteko helpottunut	8
Toimintakyky pysyy tasapainoisena	8
Tilannekuvan luominen helpompaa	7
Stressin aiheuttamat fyysiset reaktiot vähentyneet	3

Taulukko 5

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä vastaajilta kysyttiin miten he kokevat resilienssikykyä kehittyneen omassa toiminnassaan. Vastaajat valitsivat yhden tai useamman itseään kuvaavan vaihtoehdon asteikolta 1–5 (Kuvio 8). Nämä vaihtoehdot olivat 1 varmuus omaan tekemiseen, 2 päätöksenteko helpottunut, 3 toimintakyky pysyy tasapainoisena, 4 tilannekuvan luominen helpompaa, 5 stressin aiheuttamat fyysiset reaktiot vähentyneet. Vastaajien valitsemia vastauksia oli kaiken kaikkiaan 37 (Taulukko 5). Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että heidän ovat huomanneet heidän resilienssikykyä kehittymisen varmuutena omaan tekemiseen. Vastaajista 73 % oli sitä mieltä, että päätöksenteko on helpottunut resilienssikyvyn kehittymisen myötä. Myös 73 % oli sitä mieltä, että toimintakyky on pysynyt tasapainoisena. 63 % vastasi tilannekuvan luomisen olevan helpompaa. 27 % oli sitä mieltä, että stressin aiheuttamat fyysiset reaktiot ovat vähentyneet.

6 YHTEENVETO

6.1 Johtopäätökset

Tutkimustuloksia analysoidessa huomio kiinnittyi yhtenäisiin seikkoihin tiettyjen vastausvaihtoehtojen osalta, mutta toisaalta myös hajontaan erityisesti virhearvion tekemisen suhteen.

Ilmeni, että akuutti uhkatilanne työtehtävällä vaikuttaa vastaajista 46 % mukaan heidän toimintakykyynsä satunnaisesti, 27 % prosenttia vastaajista ilmoitti vaikutuksen toimintakykyyn olevan melko vahvaa. Voidaan siis todeta, että työtehtävällä ilmenevä yllättävä uhkaava tilanne voi vaikuttaa toimintakykyyn vahvasti, mutta poliisimies pystyy kuitenkin tunnistamaan tämän muutoksen itsensä, mikä on tärkeää tilanteessa toimimisen kannalta. Kukaan vastaajista ei kokenut vaikutusten olevan todella vahvoja. 18 % prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että akuutin uhkatilanteen vaikutukset omaan toimintakykyyn ovat vähäisiä ja yksi vastaaja kertoi, että akuutti uhkatilanne ei vaikuta hänen toimintakykyynsä ollenkaan. Erot vastaajien välillä voivat selittyä esimerkiksi työkokemuksen, virkaiän tai koulutustason kautta.

Mielen tulkinnoista johtuvilla stressireaktioilla on merkittävä rooli henkilön ajatusten, käyttäytymisen ja tunteiden kaavaan. Nämä seikat vaikuttavat toimintakykyyn omalla tavallaan. Hyvällä valmistautumisella voidaan säilyttää hyvä toimintakyky. Valmistautumisella voidaan parantaa omaa henkistä suorituskykyä ennakoimalla stressireaktioita ja käymällä läpi mielessä erilaisia skenaarioita. (Gustafsberg 2019.)

Kyselyssä haluttiin yksilöidä minkälaisissa tilanteissa vastaajat ovat kokeneet stressitasojensa nousun aiheuttaneen fyysisiä stressireaktioita. Vastaajat valitsivat tietyn tyyppisten hälytystehtävien, voimakeinojen käyttöön varautumisen ja huonon tilannekuvan olevan stressiä aiheuttavia tekijöitä hälytystehtävällä. Nämä kaikki tekijät voivat olla kytköksissä toisiinsa ja liittyä kaikki samaan tehtävään, tai esiintyä yksittäisinä tekijöinä. Eniten valintoja tehtiin vastaajien keskuudessa tietyn tyyppisten hälytystehtävien suhteen. Tällä vastausvaihtoehdolla tarkoitettiin henkilöiden yksilöllisiä piirteitä stressaantumisen suhteen. Moni pystyy varmasti tunnistamaan jonkin tietynlaisen hälytystehtävän aiheuttavan heille enemmän stressiä. Tällainen hälytystehtävä voi olla esimerkiksi asetettava, perheväkivaltaehtävä tai muu vastaava. Kyseinen tulos ei yllätä, sillä on hyvin yksilöllistä minkälaisissa tilanteissa stressitasot nousevat kenelläkin. Toisaalta on myös hyvä huomata, että vastaajat ovat tunnistaneet stressaantuvansa tietyn tyyppisillä tehtävillä. Varautuminen voimakeinojen käyttöön voi olla tiedossa jo tehtävälle lähdeäessä, tällöin aikaa varautua on hieman enemmän, verrattuna juuri akuutin uhkatilanteen vuoksi aiheutuvaan varautumiseen vasta paikan päällä. Huono tilannekuva voi aiheutua ilmoittajan antaman huonon informaation johdosta tai esimerkiksi puutteellisesta viestinnästä tilanneorganisaatiossa.

Se, miten stressireaktio vaikuttaa yksilön toimintaan on myös hyvin yksilöllistä. Kuitenkin kysyttäessä miten vastaajan keho reagoi hänen oman kokemuksensa mukaan fyysisesti stressiin, vastasivat kaikki, 100 % vastaajista sykkeen nousemisen olevan stressistä kertova tekijä. Tämä vastaus tukee käsitystä siitä, että vaikka kaikki reagoivat stressiin toiminnallisesti eri tavoin, on stressin aiheuttama reaktio kehossa kaikilla samanlainen sympaattisen hermoston aktivoitumisen johdosta. Sympaattinen hermosto saa kehon taistele- tai pakene -tilaan lisäämällä adrenaliinin tuotantoa, aiheuttaen mm sykkeen tihentymisen (Ovaska 2020). Lisäksi 36 % vastaajista valitsi korostuneen varuillaanolon olevan merkki omasta stressitilasta ja 18 % valitsi puheensa nopeutuvan tai äänensä-vyn muuttuvan stressaantuessa. Nämä kaikki reaktiot ovat sympaattisen hermoston aktivoitumisen aikaansaamia muutoksia. Tämän kysymyksen osalta oli hyödynnetty myös vapaan vastauksen kenttää, jonne oli joku vastannut näkö- ja kuuloaistien terävöityvän stressaantuessa. Tämä osoittaa, että stressitila aiheuttaa myös toiminnan kannalta hyviä reaktioita esimerkiksi aistien herkistymistä.

Stressin aiheuttamien fyysisten reaktioiden on koettu vaikuttavan vastaajista 64 % keskuudessa satunnaisesti ja 36 % keskuudessa vähäisesti päätöksenteko- ja toimintakykyyn. Hajonta vastaajien keskuudessa oli vähäistä, eikä kukaan kokenut fyysisten stressireaktioiden vaikuttavan melko vahvasti, vahvasti tai todella vahvasti toimintakykyynsä. Toisaalta kukaan ei myöskään valinnut stressin aiheuttamien reaktioiden olevan täysin merkityksetön tekijä päätöksentekokyvyn ja toimintakyvyn kannalta. Vastaajat ovat siis selkeästi tietoisia vaikutuksista.

Päätöksenteko ja tilannetaju ovat keskeiset tekijät poliisitehtävän onnistumisen kannalta. Tilannetaju kärsii aina stressitason noustessa liian korkeaksi, tällöin keho ja mieli keskittyvät alkukantaisesti selviytymään koetusta uhasta ja tilannetaju kohdistuu korostetusti uhkaa aiheuttavien tekijöiden poistamiseen (Gustafsberg 2019).

Vastaajien tuli tässä kyselyssä myös yksilöidä heidän mielestään henkilökohtaiseen resilienssikykyyn vaikuttavia tekijöitä, jotka ovat tilannekohtaisesti muuttuvia ja saattavat vaikuttaa toiminta- ja päätöksentekokykyyn työtehtävällä. Kaikki 100 % vastaajista valitsi luottamuksen partiokaveriin, ja 80 % valitsi aikaisempien kokemusten työtehtävillä olevan resilienssikyvyn kautta toiminta- ja päätöksentekokykyyn vaikuttavia tekijöitä. Tästä voidaan päätyä johtopäätökseen siitä, että on erittäin tärkeää ylläpitää hyvää suhdetta omiin työkavereihin. Poliisityötä harvoin tehdään yksin ja yhteistyö oman partiokaverin kanssa on avain tekijä työtehtävien suorittamisen kannalta. Partiokaverin kanssa on järkevää sopia yhteiset toimintamallit, jotka yhtenäisyydellään edistävät myös työturvallisuutta. Yhtenäinen tapa toimia ja ratkaista tilanteita lisää luottamusta partionjäsenten välille.

Voidaan myös todeta, että kokemuksen kautta työtehtävien suoritus helpottuu. On normaalia stressaantua, kun vastaan tulee pelon tunteita aiheuttava henkilölle täysin uuden tyyppinen tehtävä. Kokemuksen ja toistojen myötä toimintamallit selkeytyvät ja intuitio alkaa ohjaamaan toimintaa.

Osan vastaajista keskuudessa myös nälän ja mielialan koettiin vaikuttavan resilienssikykyyn. Vaipan vastausmahdollisuuden kenttään oli vastattu myös huonojen tilannetietojen, huonon johtamisen ja käytettävissä olevien resurssien olevan resilienssikykyyn vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi yksi vastaaja oli nostanut esille Suomen sään ääriolosuhteet, kuten kovan pakkasen tai paahtavan helteen. Sääolosuhteet voivat myös olla resilienssikykyyn vaikuttavia tekijöitä aiheuttaessaan häiriöitä fyysiseen toimintakykyyn. Esille nostettiin myös hälytystehtävän sijoittuminen työvuoron loppupäähän tai yövuoron loppuun aikaiseen aamuun.

Mielenkiintoista oli saada hyvinkin vaihteleva vastaus kysyttäessä, kokeeko vastaaja tehneensä joskus virhearvion hälytystehtävällä korostuneen stressitilan vuoksi. 55 % vastaajista vastasi ”kyllä” ja 45 % vastaajista ”en”. Tulos on siis lähes tasan molempien vaihtoehtojen suhteen. Tämä kysymys on toki hieman tulkinnanvarainen, sillä virhearvio voi osalle tarkoittaa ajatuksen tasolla tapahtuvaa arviointia ja osalle toimintaan saakka vietyä tilannetta. Tulos on kuitenkin mielenkiintoinen.

Lopuksi haluttiin vielä selvittää, mitkä tekijät vastaajat kokevat vaikuttaneen resilienssikykyyn kehittymiseen. Valintoja sai tehdä yhden tai useamman. Vastaukset olivat monipuolisia. 91 % valitsi työkokemuksen, 73 % kouluttautumisen, 55 % omatoimisen harjoittelun, 64 % onnistumiset ja 82 % ammatillisen kasvun. Lisäksi oli mahdollisuus vastata avoimeen kenttään omia ajatuksia. Voidaan todeta, että kokemus ja kouluttautuminen ovat erittäin tärkeitä seikkoja resilienssikykyyn kehittämisen kannalta. Onnistumiset, ammatillinen kasvu ja työkokemus kulkevat käsi kädessä ja kerääntyvät ajan myötä. Omatoiminen harjoittelu ja kouluttautuminen ovat osittain yksilön omia valintoja, ja motivoitunut poliisi pitääkin näistä varmasti aktiivisesti huolta. Avoimen vastauksen kenttään vastaajat mainitsivat henkilökohtaiset ominaisuudet ja skenaario -tyyppisen harjoittelun. Skenaario -harjoittelua kannustetaan yleisesti tekemään esimerkiksi haastavan työtehtävän jälkeen. Se luo mieleen toimintamalleja ja helpottaa samantyyppisten tehtävien suorittamista tulevaisuudessa.

Resilienssikykyyn kehittyminen vaikuttaa luonnollisesti henkilön toimintaan stressaavilla työtehtävillä. Vastaajilta tiedusteltiin, miten he ovat huomanneet oman resilienssikykynsä kehittymisen omassa toiminnassaan. Kaikki 100 % vastaajista olivat valinneet varmuuden omaan tekemiseen lisääntyneen, 73 % vastaajista valitsi päätöksenteon helpottuneen, myös 73 % vastaajista valitsi toimintakykynsä pysyvän paremmin tasapainossa, 64 % valitsi tilannekuvan luomisen olevan helpompaa ja 27 % valitsi stressin aiheuttamien fyysisten reaktioiden vähentyneen.

6.2 Oma pohdinta

Teettämämme kysely nosti pinnalle erilaisia ajatuksia ja näkökulmia. Oli mielenkiintoista arvioida tutkimuksen tuloksien vaihtelevuutta ja toisaalta yhdenmukaisuutta. Saimme kyselyymme yksitoista vastausta, ja olimme tyytyväisiä vastausprosenttiin. Jälkikäteen ajateltuna otos olisi voinut olla isompikin, mutta koemme tutkimuksen olleen tarkoituksenmukainen, sillä siinä haluttiin selvittää nimenomaisesti poliisien omia kokemuksia.

Olimme yllättyneitä, miten vähäisesti poliisimiehet kokevat stressin vaikutuksen akuutissa uhkatilanteessa. Kirjallisuudesta saadun viitekehyksen mukaan ihmiset voivat haitallisen stressin vuoksi kokea isoja muutoksia heidän tilannetajussaan. Yleisesti ottaen vastauksissa oli melko vähän hajontaa ja jotkut vastausvaihtoehdot tulivat erityisen paljon esille. Esimerkiksi partiokaveriin kohdistuvan luottamuksen osoittaminen yhdeksi tärkeäksi osaksi resilienssikykyä ei tullut yllätyksenä, mutta tuki erityisen hyvin yleistä ajatusmallia poliisin työstä ja partion dynamiikan roolista tehtävien suorittamisessa. Tämän olemme itsekin huomanneet työharjoittelun aikana.

On mahdollista, että kyselyn kysymykset ovat olleet vastaajille hyvinkin tulkinnanvaraisia, ja kaikki eivät ole edes välttämättä tulleet ajatelleeksi kyseisiä asioita sen tarkemmin. Joillekin resilienssikykyyn ja stressinhallintaan liittyvät asiat ovat voineet olla elämässä enemmän esillä kuin toisilla, jolloin he ovat saattaneet olla lähtötasoltaan enemmän tietoisia omista reaktioistaan stressiin ja sen hallintaan. Vastaajat saattavat myös tulkita esimerkiksi kehon fyysisiä reaktioita eri tavalla. Kaikki eivät välttämättä huomaa puheensa nopeutumista tai eivät tunne olevansa tilanteissa erityisen varuillaan.

Tutkimustuloksista on havaittavissa vastaajien kehittynyt ammattitaito kykyä suhtautua työssään kohtaamiin akuutteihin uhkatilanteisiin neutraalisti. Tämä on varmasti laadukkaan koulutusjärjestelmän, virkaiän mukana tuoman ammatillisen kasvun, onnistumisien sekä mahdollisten epäonnistumisien, omatoimisen harjoittelun ja ammattitaidon yhteistyötä.

Yleisesti voidaan todeta, että stressireaktiot vaikuttavat toimintakykyyn enemmän tai vähemmän. Jotkut eivät välttämättä pysähdy miettimään tarkemmin omien stressireaktioidensa vaikuttimia, niiden syntymekanismia ja niiden kanssa työskentelyä työturvallisesti ja hyödyllisesti. On siis hienoa, että PREP-koulutus on saanut hyvän jalansijan Poliisiammattikorkeakoulun opetuksessa. Voimme kaikki suoriutua paremmin tunnistamalla oman mielemme jekkuja ja kehittää kykyämme vastata stressitilanteisiin.

On tärkeää saada ajankohtaista tietoa omista stressireaktioista ja niiden syistä. Tämän vuoksi, toivomme, että tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää poliisiorganisaatiossa ja sen ulkopuolellakin

erilaisissa haastavissa työtehtävissä. Tätä työtä voi myös hyödyntää esimerkiksi introspektiota eli itsetarkkailua varten ja liitteenä olevan kyselyrunгон kysymyksiä voi miettiä omalle kohdallekin.

LÄHTEET

Gustafsberg, Harri 20.1.2016: Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressin hallintaan. Tampereen Yliopisto. Turvallisuushallinnon maisteriohjelma. Pro Gradu- tutkielma. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98728/GRADU-1458647557.pdf?sequence=1> Luettu: 15.3.2021

Gustafsberg, Harri 2014: Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Kustannus Siipipyörä.

Teoksessa Aunala, Aki (toim.) 2015: Toimintakyky turvallisuuden johtamisessa. Helsinki, Maanpuolustuskorkeakoulu., 33–37. Luettavissa:

<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/116165/Koko%20teos%20Arvoseminaari%20%28kevyt14.10.2015%2Cfinal%29.pdf?sequence=2> Luettu: 22.4.2021

Gustafsberg, Harri & Holmavuo, Heidi 2019: Karhuryhmä. Otava.

Gustafsberg, Harri 2018: "DO PEOPLE GET GET SHOT BECAUSE SOME COPS PANIC?": Enhancement of individual resilience through a police resilience and efficiency training program. Tampere, Suomen Mentoritiimi Oy. Tampereen yliopisto. Johtamiskorkeakoulu. Väitöskirja.

Hiltunen, Leena 2009: Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän Yliopisto. Luettavissa: http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf Luettu: 11.4.2021

Hyvönen, Ari-Elmeri, Juntunen, Tapio, Mikkola, Harri, Käpylä, Juha, Gustafsberg, Harri, Nyman, Markku, Rättilä, Tiina, Virta, Sirpa & Liljeroos, Johanna 7.2.2019: Kokonaisresilienssi ja turvallisuus: Tasot, prosessi ja arviointi. Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja. Luettavissa:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161358/17-2019-Kokonaisresilienssi%20ja%20turvallisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 22.12.2020

Juhila, Kirsi. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa:

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> Luettu: 18.4.2021

Kaunisto, Jasmin 2019: Stressi ja vaativat työtilanteet. Operatiivinen kenttätoiminta ja sen johtaminen- Moodle-alusta. Tampere. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: moodle.polamk.fi. Luettu: 15.3.2021

KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien tietovaranto: Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Luettavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html Luettu: 1.2.2021

KvantiMOTV. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto: Postikyselyaineiston kokoaminen. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/postikysely/postikysely.html> Luettu: 1.2.2021

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Kyselylomakkeen laatiminen. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/> Luettu: 20.1.2021

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja: Tutkimusprosessi. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa:

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/tutkimus/prosessi/> Luettu: 20.1.2021

- Lavi, Suvi & Mäkinen, Anni 2020: Mikä stressaa? Tampere. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/335310/ON_Lavi_M%c3%a4kinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y Luettu: 1.3.2021
- Leinonen, Rita 12.12.2008: Sisällönanalyysi. Luettavissa: <https://spoken.fi/sisallönanalyysi/> Luettu: 18.4.2021
- Leinonen, Antti & Nurminen, Rasmus 2020: Toimintakyvyn ylläpitäminen poliisin kenttävuorossa. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/341116/ON_Leinonen_ ja_Nurminen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Mattila, Antti 2018: Lääkärikirja Duodecim: Stressi. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> Luettu: 15.3.2021
- Moksu, Mika 2020: Poliisin lisääntynyt työstressi voi johtaa voimankäytön ylilyönteihin – Tutkija: ”Jossain meillä kaikilla menee suorituskyvyn rajat”. Yle uutinen 3.9.2020. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11522788> Luettu 15.3.2021
- Mielenterveystalo: Kriisistä selviytymisen oma-apu opas, mieli ja keho. Luettavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/osio_6_lue_lisaa.aspx Luettu: 24.3.2021
- Ovaska, Annika 2020: Huomioiden, hengittäen, hyväksyen. Opas vireystilan säätelyyn. Metropolia Ammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/348863/Ovaska_Annika.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Pentinpuro, Aino-Riitta 2017: Stressi, stressihormonit ja niiden vaikutus ihmisen kehoon. Oulu. Oulun yliopisto. Kandidaatin työ. Luettavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201705312265.pdf> Luettu: 3.3.2021
- Scaccia, Annamarya 2020: Understanding Why Blackouts Happen. Artikkel. Luettavissa: <https://www.healthline.com/health/what-causes-blackouts#prevention> Luettu: 26.4.2021
- Taanila, Aki: Akin menetelmäblogi 2012. Mittaamisen luotettavuus. Luettavissa: <https://tilastoapu.wordpress.com/tag/reliabiliteetti/> Luettu: 11.4.2021
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021: Mitä on toimintakyky? Artikkel. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> Luettu: 24.3.2021
- Tilastollisesti kuvaava analyysi. Jyväskylän Yliopiston Koppa. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/tilastollisesti-kuvaava-analyysi> luettu: 17.1.2021
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Luettavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Luettu 17.1.2021

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta (TENK): Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Luettavissa: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
Kajaanin ammattikorkeakoulu (Kamk.fi): Kuvaileva tutkimus. Luettavissa: <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tutkimustyytit/Kuvaileva> Luettu: 12.3.2021

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta (TENK): Eettinen ennakoarviointi. Luettavissa: <https://tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi> Luettu: 12.3.2021

Turunen, Tatu & Viitala Emil 2019: Miten Poliisiammattikorkeakoulun Amk-opiskelijat kokevat PREP-koulutuksen. Tampere. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/242913/ON_tyo%cc%88_TurunenViitala.pdf?sequence=2&isAllowed=y Luettu 17.1.2021

Vehkalahti, Kimmo 2014: Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura. Luettavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 15.3.2021

Vilpas, Pertti 2016: Tutkimusmenetelmät, kvantitatiivinen tutkimus. Luettavissa: <https://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf> Luettu: 15.3.2021

Westersund, Mikko 2011: Taistelustressin hallinta sotilaallisessa kriisinhallinnassa. Leppävaara. Laurea-Ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/38027011.pdf> Luettu: 26.4.2021

Åhman, Helena & Gustafsberg, Harri 2020: Tilannetaju – Päätä paremmin. Helsinki, Alma Talent Pro.

LIITE 1

Webropol-kyselyrunko

1. Kuinka vahvasti koet akuutin uhkatilanteen työtehtävällä vaikuttavan toimintakykyysi?

1. Todella vahvasti
2. Vahvasti
3. Melko vahvasti
4. Satunnaisesti
5. Vähäisesti
6. En ollenkaan

2. Minkälaisissa tilanteissa olet huomannut kehosi reagoivan fyysisesti stressitason nousemiseen? (Valitse yksi tai useampi)

1. Tietyn tyyppiset hälytystehtävät
2. Stressitaso nousee aina hälytystehtävällä
3. Hälytysajo
4. Huono tilannekuva
5. Varautuminen voimakeinojen käyttöön

3. Miten olet huomannut kehosi reagoivan fyysisesti stressitason nousemiseen? (Valitse yksi tai useampi)

1. Raajojen värinä
2. Puheen nopeutuminen tai äänensävyn muuttuminen
3. Sykkeen nouseminen
4. Korostunut varuillaanolo
5. Ei mitenkään
6. Jokin muu, mikä?

4. Miten koet stressitasojen nousun vaikuttavan päätöksenteko- ja toimintakykyysi?

1. Todella vahvasti
2. Vahvasti
3. Melko vahvasti
4. Satunnaisesti
5. Vähäisesti
6. En ollenkaan

5. Mitkä näistä henkilökohtaiseen resilienssikykyyn vaikuttavista muuttujista koet vaikuttavan toiminta- ja päätöksentekokykyysi akuutissa uhkatilanteessa? (Valitse yksi tai useampi)

1. Luottamus partiokaveriin
2. Aikaisemmat kokemukset työtehtävillä
3. Väsymys
4. Nälkä
5. Mieliala
6. Siviilielämä
7. Jokin muu, mikä?

6. Koetko joskus tehneesi virhearvion hälytystehtävällä korostuneen stressitilan vuoksi?
Kyllä / ei

7. Mitkä seuraavista tekijöistä koet vaikuttaneen oman resilienssikykyisi kehittymiseen?

1. Työkokemus
2. Kouluttautuminen
3. Omatoiminen harjoittelu
4. Onnistumiset
5. Ammatillinen kasvu
6. Jokin muu, mikä?

8. Miten koet resilienssikykyisi kehittymisen omassa toiminnassasi?

1. Varmuus omaan tekemiseen
2. Päätöksenteko helpottunut
3. Toimintakyky pysyy tasapainoisena
4. Tilannekuvan luominen helpompaa
5. Stressin aiheuttamat fyysiset reaktiot vähentyneet

LIITE 2

Saatekirje

Arvoisa Sisä-Suomen poliisilaitoksella hälytys- ja valvontatehtävissä toimiva poliisi,

Mitkä tilannekohtaisesti muuttuvat tekijät vaikuttavat omaan stressitasoosi työtehtävällä?

Kysely, johon vastaaminen vie sinulta vain 5-10 minuuttia.

Teemme opinnäytetyötämme varten tutkimusta poliisimiesten- ja naisten omista kokemuksista liittyen henkilökohtaiseen resilienssikykyyn akuuteissa uhkatilanteissa. Haluamme lisätä ymmärrystä resilienssikykyyn vaikuttavista tekijöistä poliisien omakohtaisten kokemusten kautta. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuoda jo olemassa olevaan tietoon kohdennettua ymmärrystä ja käytännönläheisyyttä.

Tässä tutkimuksessa käsitellään yksilökohtaista resilienssiä, eli yksilön toiminta-, päätöksenteko- ja selviytymiskykyä akuuteissa uhkaavissa tilanteissa. Akuutilla uhkaavalla tilanteella tarkoitetaan tilannetta, jossa työtehtävän luonne muuttuu äkillisesti esimerkiksi henkeä ja terveyttä uhkaavan tekijän vuoksi.

Tätä tutkimusta varten on saatu tutkimuslupa Poliisiammattikorkeakoululta. Emme kerää tutkimukseen vastanneiden henkilöiden henkilötietoja, kyselyyn vastaaminen tapahtuu webropol -alustan kautta täysin anonymisti. Tutkimuksen tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja raportoidaan siten, että mitään vastaajia yksilöiviä tietoja ei käytetä lopullisessa opinnäytetyössä.

Vastaathan kyselyyn viimeistään xxxx -ajankohtana (kahden viikon kuluttua kyselyn lähettämisestä). Vastamiseen kuluu aikaa vain muutama minuutti. Jokaisen vastaus on erityisen tärkeä, jotta saamme oikean ja mahdollisimman kattavan kuvan tutkimastamme aihepiiristä!

Kyselyyn on mahdollista vastata ainoastaan tuve-verkon kautta. Lomake aukeaa suoraan linkistä, eikä vaadi rekisteröitymistä tai kirjautumista. Kyselyyn voi vastata vain kerran.

Kyselylomakkeelle pääset tästä linkistä: xxxx.

Yhteistyöstä kiittäen,

Taija-Maria Hurta

p. 0295 44 8727

Taija-maria.hurta@poliisi.fi

Kiia Isokallio

Kiia.isokallio@poliisi.fi

Kurssilta 20191.