

# **Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelun vaikutus arkielämään – Puolison näkökulma**

Viivi Arbelius

10/2021

# TIIVISTELMÄ

## Viivi Arbelius: Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelun vaikutus arkielämään – Puolison näkökulma

**Opinnäytetyön muoto:** Tutkimuksellinen

**Julkisuusaste:** Julkinen

**Ohjaaja:** Heli Jalander ja Joni Tonteri

**Tutkinto:** Poliisi (AMK)

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvä työharjoittelu vaikuttaa arkielämään työharjoittelijoiden puolisoiden näkökulmasta. Lisäksi opinnäytetyössä selvitetään puolisoiden suhtautumista ja mielipidettä poliisin työharjoittelusta. Aihe on rajattu koskemaan vain puolisoiden kokemuksia.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntämällä. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, jota varten tutkimukseen valittiin neljä haastateltavaa. Haastateltavat ovat poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvän työharjoittelun läpikäyneiden poliisiopiskelijoiden puolisoita. Opinnäytetyössä käydään teorian tasolla läpi poliisin AMK-tutkintoa ja siihen sisältyvää työharjoittelua, stressiä, vuorotyötä, muuttamista sekä poliisille maksettavaan palkkaan liittyviä tekijöitä.

Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että työharjoittelu vaikuttaa arkielämään monin eri tavoin. Työharjoittelijoiden puoliset kokivat työharjoittelun kokonaisuudessaan positiiviseksi asiaksi. Tutkimustuloksista esiin nousivat poliisin ammatin työntekijät, joiden takia arkielämää joutui suunnittelemaan enemmän. Haastateltavat eivät olleet huomanneet poliisipuolisoilla juurikaan stressiä, mutta olivat havainneet töiden seuraavan useammin kotiin. Tutkimuksessa esiin nousi myös se, että työn mielekkyys vaikutti töistä palautumiseen sekä arkielämässä jaksamiseen.

---

**Sivumäärä:** 47

**Tarkastuskuukausi ja vuosi:** 10/2021

**Avainsanat:** Poliisi, puoliso, työharjoittelu, stressi, vuorotyö, arkielämä

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	3
2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	4
2.1 Poliisi (AMK) -tutkinto .....	4
2.2 Työharjoittelu .....	5
2.3 Stressi .....	6
2.3.1 Stressin vaikutukset terveyteen .....	7
2.3.2 Stressinhallinta .....	8
2.4 Vuorotyö .....	10
2.5 Muuttaminen .....	11
2.6 Palkka .....	12
2.6.1 Valvonta- ja hälytystehtävien perustoimenkuva ja vaativuustasot .....	13
2.6.2 Tutkintatehtävien perustoimenkuva ja vaativuustasot .....	15
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	15
3.1 Tutkimusmenetelmä .....	16
3.2 Teemahaastattelu .....	17
3.3 Haastatteluiden kulku .....	19
3.4 Analyysi .....	20
4 TUTKIMUSTULOKSET .....	21
4.1 Käsitteet .....	22
4.2 Haastateltavien valinta .....	22
4.3 Muuttaminen .....	23
4.4 Vuorotyö .....	25
4.5 Stressi .....	27
4.6 Työharjoittelusta maksettava palkka .....	29
4.7 Työharjoittelu .....	30
5 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	32
5.1 Muuttaminen ja sosiaalistuminen .....	32
5.2 Työajat .....	33

5.3 Vapaa-ajan yhteensovittaminen.....	34
5.4 Työn mielekkyys.....	35
5.5 Stressi.....	36
5.6 Töiden seuraaminen kotiin.....	37
5.7 Mielenpitoja työharjoittelusta.....	38
6 POHDINTA.....	39
6.1 Opinnäytetyöprosessi.....	39
6.2 Opinnäytetyön luotettavuus.....	40
6.3 Mahdolliset jatkotutkimukset.....	42
LÄHTEET.....	44
LIITE 1: Teemahaastattelun runko.....	47

# 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvä työharjoittelu vaikuttaa arkielämään. Aihetta käsitellään työharjoittelijan puolison näkökulmasta. Tavoitteena on tuoda ilmi, miten työharjoittelu mahdollisesti vaikuttaa pariskuntien arkielämään ja millaisena työharjoittelijan puoliso ylipäättään kokee poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvän työharjoittelun.

Poliisin työharjoittelua on käsitelty monessakin opinnäytetyössä, mutta yleensä kyseiset opinnäytetyöt ovat käsitelleet aihetta työharjoittelijan näkökulmasta. Päätin vaihtaa näkökulmaa ja selvittää työharjoittelijoiden puolisoitten näkemyksiä ja kokemuksia aiheesta. Aihe on ajankohtainen, koska poliisiopiskelijoita on jatkuvasti työharjoittelussa eri poliisilaitosten alueilla. Työharjoittelu kestää noin kymmenen kuukautta ja usein työharjoittelun takia poliisiopiskelijoiden täytyy muuttaa uudelle paikkakunnalle. Pitkä työharjoittelu ja uusi paikkakunta vaikuttavat siten myös työharjoittelijoiden puolisoitten arkeen, joten halusin selvittää puolisoitten tuntemuksia työharjoittelusta ja sen vaikutuksista arkeen.

Idea opinnäytetyön aiheesta syntyi vasta työharjoittelun loputtua, kun koululle oli jo palattu opintojen pariin. Monet koululle palanneet puhuivat omista kokemuksistaan ja kertoivat miten työelämä ja arki olivat sujuneet harjoittelun aikana. Pystyin itsekin allekirjoittamaan keskusteluissa esiin tulleita asioita, mutta aloin samalla miettiä asiaa laajemmin. Pohdin, miten kyseiset asiat näyttäytyvät työharjoittelijoiden puolisoille, koska heillä ei kuitenkaan ole niin tarkkaa tietoa työharjoittelusta. Puolisoitten näkökulma ja kokemukset poliisin työharjoittelusta saattavat siis poiketa hyvinkin paljon verrattuna itse työharjoitteliijaan.

Opinnäytetyöni seuraavassa luvussa käyn läpi tutkimuksen teoreettista viitekehystä, jossa kerron aluksi poliisin AMK-tutkinnosta yleisesti ja sen lisäksi myös poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvästä työharjoittelusta. Tämän jälkeen käsittelen stressiä melko laajasti. Tuon esille stressin määritelmän sekä sen, miten stressi voi vaikuttaa terveyteen. Lopuksi kerron erilaisista stressinhallintakeinoista. Teoreettinen viitekehys jatkuu vuorotyön käsittelyllä sekä sen terveysvaikutuksista kertomalla. Sen jälkeen käsittelen muuttamista ja ihan lopuksi käyn läpi poliisille maksettavan palkan määräytymistä.

Toteutin tämän opinnäytetyön käyttämällä laadullista tutkimusmenetelmää, josta kerron teoreettisen viitekehysten jälkeen. Käsitelen myös valitsemani aineistonkeruumenetelmää eli tässä tapauksessa teemahaastattelua. Tuon myös tekstissä ilmi, miten toteutin opinnäytetyöni ja miten käsittelin ja analysoin teemahaastatteluiden avulla keräämäni tietoa. Tätä seuraa tutkimukseni tulosten eli teemahaastattelussa käsiteltyjen aiheiden ja teemojen läpikäyminen.

Teemahaastatteluihissa teemoina olivat muuttaminen, vuorotyö, stressi, työharjoittelusta maksettava palkka sekä työharjoittelu yleisesti. Teemahaastatteluiden tulosten perusteella avaan tutkimukseni johtopäätöksiä tutkittavana olevasta aiheesta.

Opinnäytetyöni lopussa tuon ilmi opinnäytetyön luotettavuuden teoriaa ja pohdin, miten luotettavuus toteutui omassa opinnäytetyössäni. Kerron myös hieman, miten opinnäytetyöprosessini sujui. Lopuksi pohdin vielä mahdollisia jatkotutkimuksia.

## **2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS**

Tässä luvussa kerron aluksi poliisin (AMK) -tutkinnosta, jonka jälkeen avaan työharjoittelun määritelmää yleisellä tasolla eli mitä työharjoittelu pitää sisällään ja mitkä ovat työharjoittelun tavoitteet. Lisäksi käyn läpi poliisityön kannalta olennaisia asioita eli stressiä ja vaihtelevia työaikoja. Käsitelen myös työharjoittelusta maksettavaa palkkaa ja työn perässä muuttamista, mitkä ovat iso ja konkreettinen osa arkielämää.

### **2.1 Poliisi (AMK) -tutkinto**

Poliisin AMK -tutkinto on kokonaisuudessaan 180 opintopisteen (op) laajuinen kokonaisuus, jonka tavoitteellinen suoritus aika on kolme vuotta (Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelma 2020–2022, 1). Tutkinto koostuu perus- ja ammattiopinnoista (100 op), ammatillista osaamista edistävästä harjoittelusta (55 op), opinnäytetyöstä (15 op) sekä vapaasti valittavista opinnoista (10 op) (Poliisiammattikorkeakoulu 2021).

AMK-tutkinnossa 100 opintopistettä rakentuu perus- ja ammattiopinnoista. Perus- ja ammattiopintojen opinnot jaetaan neljään opintokokonaisuuteen, jotka ovat: poliisityötä tukeva osaaminen (26 op), valvonta- ja hälytystoimintaosaaminen (24 op), rikostorjunta- ja tutkintaosaaminen (18 op) sekä yhteiskunnallisen turvallisuuden kehittämisosaaminen (32 op). (Poliisiammattikorkeakoulu 2021.)

Perusopinnot ovat 19 opintopisteen laajuinen kokonaisuus, joka sijoittuu yleensä ensimmäisen opintovuoden ajalle. Perusopinnoissa opiskelijalle muodostuu kuva siitä, millainen asema sisäisen turvallisuuden viranomaisilla on. Lisäksi opiskelijalle muodostuu kuva viranomaisen merkityksestä kansainvälisesti, mutta myös työelämässä ja yhteiskunnassa. Perusopintojen aikana opiskelija myös perehtyy siihen, millaisia teoreettisia perusteita sisäisen turvallisuuden tehtäviin kuuluu. Perusopintoihin kuuluu myös ruotsin kieli ja viestintä sekä englannin kieli ja viestintä opintojaksot eli työssä tarvittava kielitaito hankitaan jo perusopintojen aikana. (Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelma 2020–2022, 8–9.)

Ammattiopinnot puolestaan koostuvat 81 opintopisteestä. Ammattiopinnot kestävät ensimmäisestä opintovuodesta aina opintojen loppuun saakka. Ammattiopintoihin kuuluu monia eri opintojaksoja, kuten esimerkiksi valvonta- ja hälytystoiminnan perusteet sekä poliisitoiminnan oikeudellinen perusta. Opintojen aikana opiskelija siis hankkii ydinosaamisen poliisin ammattiin ja samalla perehtyy sisäisen turvallisuuden ongelmakokonaisuuksiin sekä tieteellisiin perusteisiin.

Ammattiopintojen suorittamisen avulla opiskelija pystyy työskentelemään sisäisen turvallisuuden asiantuntijatehtävissä sekä pystyy olemaan osa työyhteisön kehittämistä.

(Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelma 2020–2022, 9.)

Poliisi AMK -tutkinnon tavoitteena on siis ammattitaito. Poliisin ammatti edellyttää monitasoista osaamista, joten yhtenä poliisin AMK-tutkinnon tavoitteena onkin, että opiskelija saa opintojen aikana laajat perustiedot ja -taidot sisäisen turvallisuuden asiantuntijatehtäviä varten. Lisäksi opiskelija hankkii kyseisten tietojen ja taitojen teoreettiset perusteet ja saa valmiudet elinikäiseen oppimiseen. Poliisin AMK-tutkinto myös tukee opiskelijan ammatillista kasvua.

(Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelma 2020–2022, 1.)

## **2.2 Työharjoittelu**

Ammatillista osaamista edistävään harjoitteluun eli tuttavallisemmin työharjoitteluun lähdetään, kun opintoja on takana noin 1,5 vuotta (Poliisiammattikorkeakoulu 2021). Jotta harjoitteluun pääsee, on opiskelijan pitänyt suorittaa harjoittelua edeltävät opinnot hyväksytysti. Tämä tarkoittaa ammattiopintoja sekä ammattiosaamista koskevia opintoja, jotka ovat erikseen määritelty opintojen toteutussuunnitelmassa. (Poliisiammattikorkeakoulun tutkintosääntö 2018, 10.)

Työharjoittelu toteutetaan poliisilaitoksessa, joka on ennalta määritelty (Poliisiammattikorkeakoulun opintosuunnitelma 2020–2022, 50). Harjoittelun kesto on noin yksi opintovuosi, jonka aikana harjoittelija on nimitettynä määräaikaan nuoremman konstaapelin virkaan. Työharjoittelussa harjoittelija työskentelee poliisipartiossa yhdessä kokeneen poliisimiehen kanssa ja tutkii rikoksia kokeneen rikostutkijan ohjauksessa. Lisäksi harjoittelija osallistuu asiakaspalvelutehtäviin ja perehtyy lupapalveluihin. (Poliisiammattikorkeakoulu 2021.)

Ammatillista osaamista edistävä harjoittelu on siis 55 opintopisteen laajuinen opintojakso. Sen aikana harjoittelija työskentelee ohjattuna eri poliisitoiminnan alueilla. Harjoitteluun kuuluu liikenteenvalvonnan ja rikostorjunnan miehistötason tehtävät sekä valvonta- ja hälytystoiminnan miehistötason tehtävät. Näiden lisäksi harjoittelija perehtyy myös tekniseen rikostutkintaan, asiakaspalveluun sekä lupavalvontaan. (Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelma 2020–2022, 50.)

Työharjoittelun asiakokonaisuuksia ovat edellä mainitut valvonta- ja hälytystoiminta, liikenteenvalvonta, rikostorjunta, tekninen rikostutkinta, lupavalvonta ja asiakaspalvelu. Niiden lisäksi asiakokonaisuuksiin kuuluvat myös muun muassa työelämään ohjaus, urataidot ja ammatti-identiteetin vahvistaminen, työyhteisöön perehdyttäminen sekä harjoitteluorientaatio. (Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelma 2020–2022, 50.)

Opintojaksoon liittyy myös paljon osaamistavoitteita. Työharjoittelun suorittamisen jälkeen opiskelija osaa arvioida omaa osaamistaan ja pystyy toimimaan sen mukaisesti, mitä vaatimuksia työelämä on asettanut. Opiskelija myös tietää asemansa työyhteisössä ja kykenee arvioimaan mahdollisia kehittämiskohteitaan. Osaamistavoitteisiin myös kuuluu, että opiskelija osaa työskennellä miehistötason tehtävissä niin valvonta- ja hälytystoiminnan puolella kuin myös liikenteenvalvonnassa ja rikostorjunnassa. Opiskelija myös käsittää, mikä merkitys asiakaspalvelulla, teknisellä rikostutkinnalla ja lupavalvonnalla on operatiivisen poliisitoiminnan kannalta. Työharjoittelun jälkeen opiskelija kykenee operatiiviseen poliisitoimintaan liittyvissä perustehtävissä hankkimaan ja soveltamaan teoreettista tietoa. (Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelma 2020–2022.)

Opintojakson aikana harjoittelija saa siis käsityksen poliisin miehistötason perustehtävistä sekä niiden vaatimuksista. Tämän käsityksen saaminen on keskeistä ammatillisen kehittymisen kannalta. (Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelma 2020–2022, 50.)

### **2.3 Stressi**

Stressi tarkoittaa tilannetta, jossa yksilöön kohdistuu haasteita ja vaatimuksia. Kyseiset haasteet ja vaatimukset aiheuttavat sen, että yksilön voimavarat ovat tiukoilla tai ne jopa ylittyvät. (Mattila 2018.) Usein stressiä aiheuttavat muutostilanteet, joissa sopeutumiskyky ja voimavarat joutuvat koetukselle (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö). Yksilöön voi vaikuttaa stressaavasti lähes mikä tahansa positiivinen tai negatiivinen muutos esimerkiksi arjessa (Mehiläinen).

Työ- ja opiskeluelämässä stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi kiire, ajan hallinnan ongelmat sekä epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö). Stressi ei siis aina ole haitallista, vaan se voi saada ihmisen tekemään parhaansa ja stressaava tilanne voi myös ajaa ihmistä eteenpäin. Ihminen kestää paremmin lyhytaikaista stressiä. Jatkuva ja haitallinen stressi voi puolestaan olla jopa terveydelle vaarallista, mikäli stressi pääsee pitkittymään. (Mehiläinen.)

Fysiologian näkökulmasta stressi on tahdosta riippumaton eli automaattinen reaktio sellaiseen tilanteeseen, jossa ihminen kokee jonkin uhkaavan häntä. Alunperin stressin tarkoituksena on ollut elimistön saattaminen valmiustilaan, jotta keho on valmis fyysiseen toimintaan mahdollista uhkaa



kohtaan. Jotta keho voidaan saattaa valmiustilaan, lähettävät aivot viestejä sympaattiselle hermostolle ja lisämunuaisille. Tämän seurauksena sympaattinen hermosto aktivoituu. Elimistö tuottaa kemiallisia aineita, muun muassa adrenaliinia, mikä esimerkiksi saa sydämen sykkimään nopeammin kuin tavallisesti. Lisäksi verenpaine kohoaa ja hengitys nopeutuu. (Manka 2015, 54.)

Fyysiset reaktiot valmistavat kehoa henkiseen ja fyysiseen vireystilaan. Vireystilan ansiosta keho on valmistautunut joko hyökkäämään tai pakenemaan uhkaavassa tilanteessa. Aivot lähettävät viestejä myös lisämunuaisille, joiden tehtävänä on erittää stressihormoneja. Tällaisia stressihormoneja ovat muun muassa kortisolit, jotka muuttavat rasvaa ja proteiineja energiaksi. Stressihormonien avulla ihminen saa nopeasti voimia toimia tilanteessa, jonka on kokenut uhkaavaksi. (Manka 2015, 54.) Stressihormonien alkuperäisenä tehtävänä on ollut suojella ihmistä antamalla energiaa stressaavan asian hoitamiseen (Mehiläinen).

Kun stressaava tilanne on ohi ja keho on reagoinut uhkaan toiminnalla, stressihormonit poistuvat elimistöstä. Myös lihakset rentoutuvat, verenpaine laskee ja sydämen syke rauhoittuu. Tällainen lyhytkestoinen stressi mahdollistaa huippusuorituksen, mutta pitkäkestoisena stressi saattaa saada kehon jatkuvaan hälytystilaan. Jos kuormittava tilanne vain jatkuu eikä loppua ole näkyvissä, voi elimistö mennä hälytystilaan, jolloin aivot pitävät yllä stressihormonien tuotantoa. Tämä tarkoittaa, että elimistö ei lepää lainkaan ja hormonien tuotantoa säätelevä järjestelmä häiriintyy ja elimistö alkaa oireilla. (Manka 2015, 55.)

### **2.3.1 Stressin vaikutukset terveyteen**

Stressiä voi olla monenlaista ja on yksilöllistä, mitkä tilanteet yksilöt kokevat stressaaviksi. Jotkut saattavat nauttia tilanteista, joissa saa haastaa itseään ja he voivat saada virtaa stressaavista tilanteista. Toisille samanlaiset tilanteet saattavat olla liian kuormittavia ja aiheuttaa stressiä. Onkin hyvin yksilöllistä, miten korkea tai matala stressinsietokyky kenelläkin on. (Suomen Mielenterveys ry.)

Nykyisin monet työskentelevät tilanteissa, jotka vaativat henkistä kanttia tai sosiaalisuutta. Tämä lisää henkistä ja sosiaalista kuormittumista. Kuormittuminen johtuu uudentyyppisistä rasitteista, jotka aiheutuvat työelämän jatkuvista muutoksista sekä tietotekniikan lisääntyneestä käytöstä. Tietotekniikka on osaltaan helpottanut työn tekemistä, mutta samalla se on muuttanut työn luonnetta aiempaa hektisemmäksi ja kiireisemmäksi. (Juuti & Salmi 2014, 43.) Stressi voi myös olla myönteistä eustressiä, joka antaa valmiudet parempaan suoritukseen, tehostaa keskittymistä ja aktivoi vireystilaa. (Suomen Mielenterveys ry.)

Lyhytkestoinen stressi voi olla myönteistä stressiä. Stressin tehtävänä on saada vireys maksimaaliseksi ja saada koko toimintakyky käyttöön. Myönteinen stressi voi näkyä esimerkiksi

keskittyneisyytenä ja toimintatarmona. Kun stressaava tilanne on ohi, jännitys laukeaa, minkä jälkeen olo voi tuntua esimerkiksi helpottuneelta, väsyneeltä tai tyytyväiseltä. Kun ihminen on palautunut tilanteesta, hän on valmis uusiin haasteisiin. Stressi on aiheuttanut sen, että ihminen on pystynyt hyvään suoritukseen eli se ei heikennä toimintakykyä vaan oikeastaan päinvastoin. (Suomen Mielenterveys ry.)

Mikäli stressi pitkittyy eikä ole mahdollisuutta palautua, alkaa se kuluttaa voimavaroja. Ihminen ei välttämättä itse edes tunnista pitkittynyttä stressiä, vaikka se olisi kestänyt jo kuukausia. Riski kestokyvyn pettämiselle on suurempi, mitä vähemmän ihmisellä on mahdollisuuksia palautumiseen ja taukoihin. Ihminen on vähitellen tottunut tilanteeseen, eikä siksi välttämättä huomaa pitkittyneen stressin oireita. Stressaavasta tilanteesta on tullut normaali asia yksilön arjessa. Pitkittynyt stressi saattaa näkyä esimerkiksi kyvyttömyytenä rentoutua ja palautua. Oireena voi olla myös tunnereaktiot kuten ärtyneisyys tai itkuisuus. (Suomen Mielenterveys ry.)

Stressi aiheuttaa siis sekä fyysisiä että psyykkisiä oireita. Stressikokemus itsessään on psykologinen, mutta osa vaikutuksista näkyy fyysisinä oireina. Stressin aiheuttamia fyysisiä oireita ovat muun muassa päänsärky, huimaus ja pahoinvointi. Myös sydämentykytys, hikoilu ja vatsavaivat voivat olla stressin oireita. Pitkittynyt stressi voi aiheuttaa myös selkävaivoja sekä flunssakierteitä. (Mattila 2018.) Stressin oireena voi olla myös erilaiset iho-ongelmat. Yleensä stressi-ihottumaa on havaittavissa dekolteen ja kaulan alueella, kun ihminen on jännittävässä tilanteessa. Stressihormoni ja adrenaliini vaikuttavat stressi-ihottuman syntyyn. (Mehiläinen.)

Tavallisimpia psyykkisiä oireita puolestaan ovat jännittyneisyys, ärtymys ja aggressiot. Stressaantunut ihminen voi tuntea myös levottomuutta, ahdistuneisuutta ja hän voi lisäksi kärsiä unen häiriöistä. (Mattila 2018.) Unen häiriöistä kärsiessään ihmisellä voi olla nukahtamisvaikeuksia ja uni voi olla katkonaista tai lyhyttä (Suomen Mielenterveys ry). Pitkittynyt stressi voi näkyä myös muistiongelmina ja vaikeuksina tehdä päätöksiä. Mikäli kyseessä on vakava stressitila, voi seurauksena olla masennusta ja työuupumusta, päihteiden väärinkäyttöä ja jopa itsetuhoisia ajatuksia. Sosiaalisen elämän puolella stressi voi aiheuttaa ongelmia perheessä tai parisuhteessa. Stressaantunut ihminen voi myös eristäytyä sosiaalisista tilanteista ja suhteista. (Mattila 2018.)

### **2.3.2 Stressinhallinta**

Stressiin pitää reagoida mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Stressin hallitsemiseksi on olemassa monia eri keinoja ja jokaisen tulee löytää itselleen sopivat keinot stressaavista tilanteista selviämiseen. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.) Stressiä aiheuttavia tilanteita olisi hyvä pohtia ja ennakoita ja tunnistaa oman jaksamisensa rajat. Lisäksi ihmisen tulisi tiedostaa, millaisia ovat

hänelle tyypilliset stressireaktiot. Tuntemalla itsensä, kykenee paremmin säätelemään kokemaansa stressiä. (Suomen Mielenterveys ry.)

Stressaavista tilanteista tulisi puhua esimerkiksi läheisten kanssa eli huolet kannattaa jakaa, koska se keventää yksilön taakkaa (Mattila 2018). Kun jakaa ajatuksiaan stressaavista asioista, mittasuhteet asian suhteen muuttuvat ja stressaavaan tilanteeseen voi löytyä ratkaisu.

Stressaavaan tilanteeseen on aina hyvä hakea tukea ja on tärkeää, ettei jää yksin miettimään tilannettaan. Asioista voi myös käydä juttelemassa esimerkiksi työterveyshuollossa. (Nummelin 2008, 95.) Stressinsietokyvyn kannalta on tärkeää pitää ihmissuhteista huolta. Tärkein tekijä, joka yhdistää hyvinvoivia ihmisiä, on sosiaaliset suhteet ja ajan viettäminen muiden kanssa. Ihmiset viettävät paljon aikaa esimerkiksi ystävien, sukulaisten ja tuttavien kanssa. (Mattila 2018). Ihmissuhteista tulee huolehtia ja läheisten antama tuki olisi hyvä ottaa vastaan (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö).

Yksi stressinhallintakeino on myös murehtimisen ja vatvomisen vähentäminen. Asioiden vatvominen voi olla haitallista ja se voi aiheuttaa masennusta ja ahdistusta. Vatvominen voi heikentää itseluottamusta ja ongelmien ratkaiseminen voi heikentyä. (Mattila 2018.) Ihmisen tulisi etsiä ratkaisuja tilanteeseen ja oppia tunnistamaan ne asiat, joihin voi vaikuttaa. Mikäli asioihin ei voi vaikuttaa, ihmisen tulisi oppia hyväksymään ne sellaisina kuin ne ovat. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.) Ihmisen olisi siis hyvä pysähtyä miettimään omia ajatussisältöjään. Elämä helpottuu, kun keskittyy niihin asioihin, joihin voi vaikuttaa. Stressikierrokset vain kasvavat, jos murehtii jatkuvasti. Tällöin eri vaihtoehtojen havaitseminen hankaloituu. (Nummelin 2008, 93.)

Pessimistinen asenne voi aiheuttaa sen, että vastoinkäymiset jäävät vaivaamaan pidemmäksi aikaa eikä ihminen jaksaa yrittää ponnistella suoriutuakseen tehtävästä, jonka kokee vaativaksi. Tällainen asenne voi siis lisätä stressiä. Stressiä voi yrittää hallita optimistisella asenteella. (Mattila 2018). Kun kääntää ajatukset myönteisiksi, myös suhtautuminen asioihin muuttuu. Tulkitsemalla tapahtumia myönteisesti, ihminen saa hyvän mielen. Kielteiset ajatukset puolestaan masentavat ja lannistavat. Kun ajattelee asiat myönteisinä, myös tunteet muuttuvat. Elämä voi helpottua, kun tunteet ovat positiivisia, vaikka ympäröivät asiat pysyisivätkin samana. (Nummelin 2008, 92–93).

Stressinhallintaan auttaa myös akkujen lataaminen. Stressaavissa tilanteissa on hyvä muistaa, että itselle voi järjestää omaa aikaa, jotta liiallinen stressi ei pääse kasaantumaan. Kun ottaa itselleen omaa aikaa, sen voi käyttää niiden asioiden tekemiseen, jotka kokee tarpeellisiksi. Se voi olla esimerkiksi lepoa tai ihmissuhdeaikaa. Ihminen jaksaa paremmin, kun elämässä on vaihtelua. (Nummelin 2008, 92).

Alkoholin käytön vähentäminen voi myös vaikuttaa stressiin. Alkoholi esimerkiksi vaikuttaa unen syvyyteen. Seurauksena voi olla päiväväsymystä, jolloin ihminen saattaa hakea piristystä

uudelleen alkoholista. (Mattila 2018). Alkoholi heikentää unen laatua, joka on tärkeää stressinsäätelyn kannalta. Lisäksi alkoholin käyttö altistaa voimakkaammalle stressille, mikäli alkoholin käyttö on pitkäaikaista. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö).

Arjen haasteista ja stressistä selviää paremmin, kun huolehtii itsestään. Se tarkoittaa, että osaa rentoutua, nukkuu riittävästi, syö hyvin ja terveellisesti, pitää fyysisestä kunnostaan huolta ja harrastaa itselleen mieluisia asioita. (Nummelin 2008, 92). Kun liikkuu säännöllisesti, itsetunto ja elämänhallinnan tunne kasvavat. Liikunta myös auttaa sietämään paremmin stressiä ja se myös vähentää masentuneisuutta ja ahdistusta. (Mattila 2018).

## **2.4 Vuorotyö**

Työaikalain (Työaikalaki 5.7.2019/872) 3 luvun 6§:n mukaan vuorotyössä työvuorojen on muututtava ennakolta sovituin ajanjaksoin ja vuorojen on vaihduttava säännöllisesti. Vuorot vaihtuvat säännöllisesti silloin, kun vuoro jatkuu yhdessä enintään tunnin työhön sijalle tulleen kanssa. Vuorojen katsotaan vaihtuvan myös säännöllisesti, kun vuorojen välin jää enintään yhden tunnin aika. (Työaikalaki 3:6§.) Vuorotyössä saa teettää yötyötä säännöllisesti. Yötyötä on työ, jota tehdään kello 23:n ja 6:n välisenä aikana. (Työaikalaki 3:7§.)

Aivojen ja kehon toiminnassa voi ilmetä väliaikaisia sekä pysyvämpiä muutoksia, mikäli ihminen tekee työtä vuorokausirytmille epäedulliseen aikaan. Tällaisia aikoja ovat esimerkiksi yöt ja aikaiset aamut. Tämän kaltainen vuorotyö voi olla terveydelle haitallista, mikäli kyseisiä vuoroja on jatkuvasti. On hyvin yksilöllistä, kenelle vuorotyö soveltuu. Joillekin vuorotyö soveltuu ilman suurempia terveyshaittoja. (Työturvallisuuskeskus.) Joillekin ihmisille jo tunnin siirto siirryttäessä kesä- tai talviaikoihin voi aiheuttaa ongelmia (Saarijärvi 2015, 20). Unessa ja unirytmisissä tapahtuneet muutokset voivat vaikuttaa ihmisen fysiologiaan ja sosiaaliseen elämään haitallisesti. Työperäiset uniongelmat ovatkin muita ongelmia yleisempiä. (Työturvallisuuskeskus.)

Niillä, jotka tekevät epäsäännöllisiä työaikoja, on havaittu enemmän stressiä, kroonista väsymystä ja hermostuneisuutta. Oireita on eniten, mikäli ihminen tekee vuorotyössään myös yötyötä. Väsymystä aiheuttaa epäsäännöllisistä työajoista johtuvat unihäiriöt. Yötyöt kuormittavat enemmän työntekijää kuin päivätyöt. Kuormitusta tapahtuu niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Yötyöt rinnastetaan yleensä pitkäkestoiseen valvomiseen. Valvomisen takia vuorokausirytmisi voi mennä sekaisin tai häiriintyä, jolloin seurauksena saattaa olla väsymystä ja jopa työturvallisuuden heikentymistä. (Työturvallisuuskeskus.) Väsymys vaikuttaa työssä suoriutumiseen ja siten myös työturvallisuuteen. Väsyneenä valppaus ja havaitseminen heikentyvät, tiedonkäsittely hidastuu ja riskinottokynnyks on matalampi. (Järnefelt 2011, 13.)

Vuorotyö näkyy myös fyysisessä terveydessä ja hyvinvoinnissa. Vuorotyö voi lisätä riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen. Vuorotyö vaikuttaa myös sydämen terveyteen, koska vuorotyötä tekevät ovat alttiimpia painon nousulle sekä sydämen rytmihäiriöille. (Työterveyslaitos.) Vuorotyötä tekeville yleisiä ongelmia ovat ruuansulatuselimistön ongelmat, kuten esimerkiksi vatsakivut ja närästys. Mahdollisia terveyshaittoja ovat myös sairastuminen sepelvaltimotautiin tai verenpainetautiin. (Partonen 2020.)

Vuorotyö vaikuttaa myös sosiaaliseen hyvinvointiin. Vuorotyö voi olla epäsäännöllistä ja etenkin ilta- ja viikonlopputyöt voivat olla eri tahdissa muun perheen ja muun sosiaalisen toiminnan kanssa. Jos vuorotyö on epäsäännöllistä, eikä työvuoroja tiedä kuin vähäksi ajaksi eteenpäin, voi olla vaikeaa suunnitella yhteistä aikaa perheen ja muiden sosiaalisten kontaktien kanssa. (Työterveyslaitos.) Vuorotyöstä johtuva väsymys voi vaikuttaa myös mielialaan. Se voi näkyä esimerkiksi ärtyneisyytenä tai ylireagoimisena. Kun väsymys on niin suurta, että voidaan puhua jo uneliaisuudesta, kiinnostus ympärillä oleviin asioihin vähenee. (Järnefelt 2011.) Toisaalta vuorotyön ansiosta työntekijällä vapaa-aika voi lisääntyä ja vuorotyöstä saa myös rahallista lisäkorvausta (Työturvallisuuskeskus).

## **2.5 Muuttaminen**

Muuttoliike tarkoittaa, että muutetaan vakituisesti tai pidempiaikaisesti alueelta toiselle. Muuttoliikettä voi siis olla esimerkiksi toiseen maahan muuttaminen tai sitten esimerkiksi nykyisen asunnon vastapäätä olevaan asuntoon muuttaminen. (Korkiasaari & Söderling 2007, viitattu teoksessa Berg & Kaisko 2019, 10.) Suomen sisällä tapahtuvaa muuttoliikettä voidaan jakaa niiden syiden mukaan, jotka ovat vaikuttaneet muuttamiseen. Yleensä lyhyen etäisyyden päähän muuttaminen johtuu siitä, että halutaan muuttaa asuinympäristöä tai muuttaa mielekkäämpään asuntoon. Pidemmän etäisyyden päähän muutettaessa perusteena voi olla esimerkiksi paremmat työmarkkinat tai opintoihin liittyvä tilanne. (Laakso & Loikkanen 2004, viitattu teoksessa Berg & Kaisko 2019, 15.)

Suomalaiset muuttavat ahkerasti ja vakinaista asuinpaikkaa vaihdetaan noin miljoona kertaa vuodessa. Ahkerimpia muuttajia ovat nuoret, jotka muuttavat useimmiten asumisen, opiskelun tai työpaikan hankinnan takia. Vuosina 2005–2007 innokkaimpia muuttajia kuntien sisällä olivat 20–29-vuotiaat. Heidän jälkeensä toiseksi innokkaimpia olivat 30–39-vuotiaat. Kuluvan vuosikymmenen aikana 18–26-vuotiaat ovat muuttaneet maaseudulta kaupunkiin yliopisto- ja monialaisiin keskuksiin lähes yhtä paljon kuin vuonna 2001. Maaseudun ikäluokat ovat pienentyneet, minkä takia kaupunkiseudulle ei ole ollut enää niin paljon muuttajia maaseudulta. Kaupunkiseudulta muuttaminen maaseudulle on kuitenkin kasvanut. Muuttoa maaseudulle suunnittelevat suuret ikäluokat, jotka ovat jääneet eläkkeelle. (Saari 2010.)

Aamulehden vuonna 2018 julkaistussa artikkelissa ”*Suomalainen ei haluaisi muuttaa työn perässä – Edes asumismuodolla tai alueella ei yllättäen ole vaikutusta*” kerrotaan Nordean laatimasta kyselytutkimuksesta. Kyselytutkimuksen mukaan työikäisistä vain alle kolmasosa olisi halukas muuttamaan työn perässä siinä tapauksessa, että jäisivät työttömäksi. Neljäs osa ei osannut sanoa, miten toimisi ja lähes puolet oli sitä mieltä, ettei haluaisi muuttaa. Muuttohaluttomuuteen ei vaikuttanut se, asuiko henkilö vuokra- vai omistusasunnossa. (Jäske 2018.)

Tutkimuksen mukaan joka neljäs heistä, jotka olisivat valmiita muuttamaan, olisi valmis lähtemään yli tuhannen kilometrin päähän töiden perässä. Joka kolmas alle 40-vuotias työn perässä muuttaja olisi valmis muuttamaan ulkomaille. Yleisesti vastaajista 14 prosenttia oli sitä mieltä, että voisi muuttaa korkeintaan sadan kilometrin päähän. 300 kilometrin päähän muuttajia oli tutkimuksen mukaan 21 prosenttia. Muuttohalukkuuden lisääntymiseen vaikuttaa koulutus. Ne, jotka ovat suorittaneet korkeakoulututkinnon, ovat innokkaimpia muuttajia. Nordean tutkimuksesta käy ilmi, että muuttohalukkuus alkaa laskea 26 ikävuoden jälkeen. Muuttaminen on sitä vaikeampaa, mitä vahvemmat siteet henkilöllä on paikkakuntaan. (Jäske 2018.)

Taloustutkimuksen artikkelin ”*Vain 7 prosenttia työikäisistä suomalaisista haluaisi muuttaa työn perässä*” mukaan vain seitsemän prosenttia 25–64-vuotiaista haluaisi muuttaa työn perässä toiselle paikkakunnalle. Tämä selviää Taloustutkimuksen tekemästä kyselytutkimuksesta, joka toteutettiin Taloustutkimuksen CAPI Omnibus -kierroksella henkilökohtaisina käyntihaastatteluina. 25 prosenttia ei olisi halukas muuttamaan toiselle paikkakunnalle työn perässä, ellei ole aivan pakko. Alle 25-vuotiaissa on keskimääräistä enemmän ihmisiä, jotka olisivat valmiita muuttamaan työn perässä. 25–34-vuotiaat puolestaan eivät ole enää niin halukkaita muuttamaan, heidän osuutensa muuttohalukkaissa on tutkimuksen mukaan enää kahdeksan prosenttia. (Taloustutkimus 2020.)

Ihmiset, jotka haluavat muuttaa, toivoisivat uuden työpaikan löytyvän maksimissaan sadan kilometrin päästä nykyisestä kotipaikastaan. Kun uusi työpaikka olisi melko lähellä kotipaikkaa, on kotipaikkakunnan sosiaalisten suhteiden turvaaminen ja ylläpitäminen helpompaa. Työn perässä muuttamiseen liittyy esteitä. Yksi niistä on, ettei puolisolle löytyisi uudelta paikkakunnalta töitä tai opiskelupaikkaa. Tätä mieltä oli 28 prosenttia kyselyyn vastanneista. Muita suurimpia syitä olivat, ettei työn palkka riitä uudella paikkakunnalla elämiseen ja eikä tarjolla ole muuta kuin määrä- tai osa-aikaisia töitä. (Taloustutkimus 2020.)

## **2.6 Palkka**

Poliisiopiskelija saa työharjoittelussa ollessaan palkkaa, joka määräytyy muun muassa jäljempänä tekstissä olevan vaatavuustason mukaan. Palkan suuruuteen vaikuttavat myös erilaiset korvaukset, kuten ilta- ja yötyökorvaukset. Poliisiopiskelijat ovat siis oikeutettuja nuoremman konstaapelin

palkkaan. Peruspalkan suuruus on noin kaksi tuhatta euroa kuukaudessa.  
(Poliisiammattikorkeakoulu 2021.)

Keskeisimmät valtion henkilöstön palvelussuhteen ehtoja ja oikeusasemaa koskevat sopimukset löytyvät valtion virka- ja työehtosopimuksesta (Suomen Poliisijärjestöjen Liitto). Esimerkiksi palkoista, työajoista ja muista palvelussuhteen ehdoista sovitaan virkaehtosopimuksilla (Poliisi 2021). JUKO eli Julkisan koulutettujen neuvottelujärjestö käy neuvotteluja valtion työmarkkinalaitoksen eli valtiovarainministeriön kanssa. Kyseisiä neuvotteluja käydään läpi useissa työryhmissä. Työryhmissä syntyneet tulokset koordinoi koordinaatioryhmä, joka koostuu valtion pääsopijajärjestöjen ja valtion työmarkkinalaitoksen johdosta. Neuvottelujen tuloksena syntyy valtion virka- ja työehtosopimus. Liittokohtaisten neuvottelujen tuloksena syntyneitä sopimusta voidaan täsmentää tarkentavilla virkaehtosopimuksilla. (Suomen Poliisijärjestöjen Liitto.)

Valtion virkamiesten oikeusasemasta säädetään valtion virkamieslaissa ja -asetuksessa. Virkasuhteen ehtojen sääntelyjärjestelmästä säädetään puolestaan virkaehtosopimuslaissa. Näiden lisäksi neuvottelumenettelystä on sovittu valtion pääsopimuksella, joka täydentää virkaehtosopimuslainsäädäntöä. Keskustason virkaehtosopimuksin ja virastotason tarkentavin virkaehtosopimuksin virkamiesten palvelussuhteen ehdoista sovitaan valtion neuvottelu- ja sopimusjärjestelmän mukaisesti. (Suomen Poliisijärjestöjen Liitto.)

Valtion virka- ja työehdot 2020–2022 mukaan virkamiehelle maksetaan ilta- ja yötyökorvauksia. Iltatyökorvauksia maksetaan 15 % tunnilta yksinkertaisesta tuntipalkasta, kun työt ovat sijoittuneet kello 18.00–21.00 väliselle ajalle. Yötyökorvauksia puolestaan maksetaan silloin, kun työt sijoittuvat kello 21.00–06.00 väliselle ajalle. Yötyökorvauksia maksetaan 35 % tunnilta yksinkertaisesta tuntipalkasta. (Valtion virka- ja työehdot 2020–2022, 145.)

Lauantaityökorvaus maksetaan muusta kuin pääsisäislauantaina tehdystä työstä, joka sijoittuu 06.00–18.00 väliselle ajalle. Lauantaityökorvauksen suuruus on 25 % tunnilta yksinkertaisesta palkasta. Lauantaityökorvausta ei makseta, mikäli samalta ajalta maksetaan sunnuntaityökorvausta. Sunnuntaityökorvauksia maksetaan jo edeltävänä päivänä kello 18.00–24.00 tehdystä työstä ja sunnuntaina kello 00.00–24.00 välillä tehdystä työstä. Sunnuntaityökorvaus maksetaan tunnilta yksinkertaista tuntipalkkaa vastaava korvaus. (Valtion virka- ja työehdot 2020–2022, 145–146.)

### **2.6.1 Valvonta- ja hälytystehtävien perustoimenkuva ja vaativuustasot**

Valvontatehtävien perustoimenkuvaan kuuluu kaikentyyppisten valvonta- ja hälytystehtävien hoitaminen. Perustoimenkuvaan kuuluu myös, että poliisi osaa tehdä esitutkinnan kannalta tavanomaisten ja yksinkertaisten rikosasioiden taktista tutkintaa sekä osaa suorittaa alustavat

toimenpiteet teknisessä tutkinnassa. Näiden lisäksi poliisin tulee osata suorittaa tavanomaista ja nopeasti suoritettavaa poliisitutkintaa ja osata tehdä yhteistyötä lupahallinnon kanssa.

Valvontatehtävien toimenkuvaan kuuluu myös osallistuminen vähäisessä määrin ennalta estävään toimintaan, kuten valistustoimintaan. Lisäksi edellytetään atk:n ja teknisten välineiden hallintaa. (Tarkentava virkaehtosopimus virastoerän kohdentamisesta poliisitoimessa 1.5.2021 lukien, liite 1.)

Valvonta- ja hälytystehtäville on määritelty vaativuustasot, joiden perusteella henkilöt sijoitetaan eri vaativuusluokkiin. Sijoittuminen vaativuusluokkiin määrittää tehtävien kokonaisarvioinnin perusteella. Vaativuustaso määrittää sen, miten paljon kenenkin peruspalkka on. (Tarkentava virkaehtosopimus virastoerän kohdentamisesta poliisitoimessa 1.5.2021 lukien, liite 1.)

Alla olevaan taulukkoon on ensimmäiseksi merkitty vaativuustaso 04.00, joka on samalla myös palkkaluokka. Kyseinen taso tarkoittaa poliisin AMK-opiskelijan työharjoittelun aikaista vaativuustasoa ja siitä maksettavaa palkkaa. 01.08.2020 työharjoittelijan eli määräaikaisessa nuoremman konstaapelin virkasuhteessa olevan peruspalkka oli 1993,69 euroa ja 01.06.2021 lähtien 2014,06 euroa. Vaativuustasojen noustessa myös palkka ja työn vaativuus kasvavat. Vaativuustaso 04.01 tarkoittaa, että henkilö tarvitsee vielä kokeneemman työntekijän opastusta. Tälle tasolle sijoittuvat ne, jotka ovat suorittaneet poliisin perustutkintoon sisältyvän harjoittelun, mutta eivät ole vielä valmistuneet. Vaativuustaso 04.02 puolestaan on valvonta- ja hälytystehtävien perustaso eli siihen kuuluvat perustoimenkuvan mukaiset tehtävät. Vaativuustaso 04.03 puolestaan on jo vaativa taso. Tällä tasolla oleva on esimerkiksi erikoistunut jollekin osaamis- ja tehtäväalueelle perustoimenkuvan ohella. (Tarkentava virkaehtosopimus virastoerän kohdentamisesta poliisitoimessa 1.5.2021 lukien, liite 1.)

Vaativuustaso	01.08.2020	VES virastoerä 1,0 %	01.05.2021	Yleiskorotus 0,97 % kuitenkin vähintään 20,37 euroa	01.06.2021
04.00	1 993,69		1 993,69	20,37	2 014,06
04.01	2 104,53		2 104,53	20,41	2 124,94
04.02	2 191,39		2 191,39	21,26	2 212,65
04.03	2 280,65		2 280,65	22,12	2 302,77
04.04	2 364,17	10,00	2 374,17	23,03	2 397,20
04.05	2 479,47		2 479,47	24,05	2 503,52
04.06	2 601,52	10,00	2 611,52	25,33	2 636,85
04.06.02	2 835,63		2 835,63	27,51	2 863,14
04.07	3 220,20		3 220,20	31,24	3 251,44
04.08	3 413,02		3 413,02	33,11	3 446,13
04.09	3 636,21	50,00	3 686,21	35,76	3 721,97
04.10	4 029,05		4 029,05	39,08	4 068,13

Kuva 1: Poliisin ammatin vaativuustasot valvonta- ja hälytystehtävissä ja niistä maksettava vaativuustason mukainen peruspalkka.



## 2.6.2 Tutkintatehtävien perustoimenkuva ja vaativuustasot

Tutkintatehtävien perustoimenkuvaan kuuluvat suppea esitutkinta, tavanomaisten ja rutiininomaisten rikoksien tutkinta sekä niihin liittyvä neuvonta ja opastus. Myös teknisen tutkinnan perusasiat ja poliisitutkinnan rutiininomaiset asiat tulee osata. Tutkintatehtävien lisäksi perustoimenkuvaan kuuluu osallistuminen tarvittaessa myös valvontatehtävien hoitamiseen. Myös ennalta estävä toiminta kuuluu perustoimenkuvaan yleisen valistustoiminnan ja muiden yleisten ehkäisevän toiminnan muotojen osalta. Tutkintatehtävien perustoimenkuvaan kuuluu valvontatehtävien toimenkuvan tapaan lupahallinnon kanssa tehtävä yhteistyö sekä atk:n ja teknisten välineiden hallinta. (Tarkentava virkaehtosopimus virastoerän kohdentamisesta poliisitoimessa 1.5.2021 lukien, liite 2.)

Tutkintatehtävien vaativuusluokkiin sijoittuminen määritellään samaan tapaan kuin valvonta- ja hälytystoiminnassakin eli tehtävien kokonaisarvioinnin perusteella. Alla olevassa taulukossa vaativuustaso 08.01 on vaativuudeltaan aloitustaso. Siihen kuuluvat perustoimenkuvan mukaiset tehtävät, mutta henkilö tarvitsee kuitenkin kokeneemman opastusta tehtävissään. Tasolle sijoitetaan poliisin perustutkintoon sisältyvän harjoittelun suorittanut opiskelija, joka ei ole vielä valmistunut. Vaativuustaso 08.02 on tutkintatehtävien perustaso eli siihen kuuluvat perustoimenkuvan mukaiset tehtävät. Vaativuus 08.03 on tutkintatehtävien vaativa taso, joka edellyttää juttujen tai tehtävien monialaisuutta sekä perustoimenkuvaa laajempaa perehtymistä jollekin tutkinnan osa-alueelle. (Tarkentava virkaehtosopimus virastoerän kohdentamisesta poliisitoimessa 1.5.2021 lukien, liite 2.)

08.01	2 204,42		2 204,42	21,38	2 225,80
08.02	2 319,23		2 319,23	22,50	2 341,73
08.03	2 411,14	23,00	2 434,14	23,61	2 457,75
08.04	2 507,91	25,00	2 532,91	24,57	2 557,48
08.05	2 635,39	10,00	2 645,39	25,66	2 671,05
08.06	2 763,48	20,00	2 783,48	27,00	2 810,48
08.06.02	3 066,36		3 066,36	29,74	3 096,10
08.07	3 333,22		3 333,22	32,33	3 365,55
08.08	3 532,55		3 532,55	34,27	3 566,82
08.09	3 744,12		3 744,12	36,32	3 780,44
08.09.02	4 055,00		4 055,00	39,33	4 094,33
08.10	4 322,66		4 322,66	41,93	4 364,59
08.11	4 580,88		4 580,88	44,43	4 625,31

Kuva 2: Poliisin ammatin vaativuustasot tutkintatehtävissä ja niistä maksettava vaativuustason mukainen peruspalkka.

## 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käyn ensin läpi opinnäytetyöhöni tutkimusmenetelmäksi valikoitunutta kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Sen jälkeen käyn läpi teemahaastattelun aineistonkeruumenetelmänä

sekä kerron, miten hyödynsin teemahaastattelua omassa opinnäytetyössäni. Luvun loppupuolella avaan sitä, miten tutkimukseni teemahaastattelut etenivät. Viimeisenä kerron vielä, miten analysoin aineistoa.

### 3.1 Tutkimusmenetelmä

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan jotakin tiettyä ilmiötä tai tapahtumaa. Siinä pyritään myös ymmärtämään ilmiötä ja antamaan sille teoreettisesti mielekäs tulkinta eli siinä ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.)

Laadullista tutkimusta käytetään, kun tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä ei tunneta eli siitä ei ole teoriaa. Laadullisen tutkimuksen avulla kehitetään teorioita ja malleja, jotka selittävät reaali maailmaa. Laadullinen tutkimus on aina uusien mallien ja teorioiden pohjana. (Kananen 2017, 32–35.) Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui siis kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Halusin saada mahdollisimman kattavan näkemyksen aiheesta sekä kuvata ilmiötä mahdollisimman hyvin, joten päädyin laadulliseen tutkimusmenetelmään. Pyrin myös selittämään ja ymmärtämään ilmiötä, joten laadullinen tutkimus oli paras vaihtoehto.

Laadullisessa tutkimuksessa ilmiöön liittyy usein ongelma ja se halutaan ratkaista. Joskus voi kuitenkin olla, ettei ongelmaa ole, jolloin ilmiö pitää muotoilla ongelman muotoon. Tämä helpottaa ratkaisun löytämistä ja tutkimus etenee helpommin loogisena tutkimusprosessina. Ilmiön tutkimusongelmat muutetaan tutkimuskysymyksiä, koska niihin on helpompi löytää vastaus. (Kananen 2017, 51.) Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on miten poliisin (AMK) - tutkintoon sisältyvä työharjoittelu vaikuttaa arkielämään. Halusin lähteä tutkimaan aihetta puolison näkökulmasta eli halusin kartoittaa puolison kokemuksia aiheesta.

Jotta tutkija löytää tutkimuskysymykseen vastauksen, on hänen kerättävä aineistoa tai käytettävä valmiita aineistoja. Aineistojen keräämistä varten valitaan aineistonkeruumenetelmä. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmiä ovat havainnointi, haastattelut, kyselyt ja dokumentit. (Kananen 2017, 52.) Erilaisia dokumentteja ovat esimerkiksi kirjat, muistiot, tilastot ja tutkimukset. Haastattelut ovat laadullisen tutkimuksen käytetyin aineistonkeruumenetelmä. Haastatteluja on monenlaisia ja ne voidaan jakaa lomake- eli kysely-, teema- ja syvähaastatteluihin. (Kananen 2017, 82–84.)

Haastattelut ja kyselyt eivät ole aivan synonyymejä keskenään. Haastattelu tarkoitetaan henkilökohtaista haastattelua, jossa haastattelijä kysyy kysymyksiä ja kirjoittaa vastaukset ylös. Kyselyt puolestaan ovat tilanteita, joissa henkilöt täyttävät kyselylomakkeen joko kotonaan tai valvotussa ryhmätilanteessa. Kyselyn ja haastattelun ero tuleekin henkilön toiminnasta tiedonkeruuvaiheesta. (Tuomi & Sarajärvi, 72–73.)

Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavat henkilöt valitaan sen mukaan ketä ilmiö koskettaa. On siis tärkeää, että henkilöt tietävät tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. Henkilöiden valitseminen tutkimukseen tulee olla siis harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.)

### 3.2 Teemahaastattelu

Haastatteluiden muodoista käytetyin on teemahaastattelu, joka tarkoittaa kahden ihmisen välistä keskustelua. Keskustelu käydään aihe eli teema kerrallaan. Tutkija on miettinyt keskusteluun valmiita aiheita, jotka käydään tutkittavan kanssa läpi. Aiheet eli teemat ovat valikoituneet keskusteluun ilmiön ennakkonäkemyksestä. Teemat ovat siis hyvin yleisluontoisia.

Teemahaastattelu edellyttää, että tutkijalla ja tutkittavalla eli haastateltavalla on yhteinen kieli. (Kananen 2017, 88–89.) Teemahaastattelussa aineistonkeruu tapahtuu aina tutkijan ja tutkittavan vuorovaikutussuhteessa (Kananen 2017, 142).

Teemahaastattelun tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä ja saamaan siitä käsitys. Tutkijan kysymyksiä ohjaa luonnollisesti tutkimusongelma, johon tutkija yrittää saada vastauksen. Se, miten paljon tutkittava avautuu haastattelussa, on hyvin paljon riippuvainen tutkijasta. Tutkijan taidot ja kyky luoda luottamuksellinen ilmapiiri vaikuttavat siihen, miten haastattelu etenee. (Kananen 2017, 90–91.)

Teemahaastatteluissa hyviä kysymyksiä ovat avoimet kysymykset, jatkokysymykset sekä hypoteettiset kysymykset. Avoimien kysymysten avulla haastateltava kertoo oman kokemuksensa aihealueesta eli miten hän kokee, näkee ja jäsentää käsiteltävää aihetta. Avoimet kysymykset antavat enemmän ja laajempaa tietoa kuin suljetut kysymykset. Jatkokysymysten eli tarkentavien kysymysten avulla tutkija saa haastateltavalta perusteluja ja näkemyksiä, miksi hän vastasi alkuperäiseen kysymykseen tietyllä tavalla. Jatkokysymykset tekevät haastattelutilanteesta luontevan ja aito vuorovaikutustilanne lisää myös haastateltavan luottamusta. Hypoteettiset kysymykset puolestaan eivät vaadi, että haastateltava olisi kokenut kysymyksessä esitettyjä asioita. Hypoteettisilla kysymyksillä voidaan kartoittaa haastateltavan näkemyksiä, suhtautumista ja asennoitumista niihin asioihin, jotka eivät ole toteutuneet tai joita haastateltava ei ole kohdannut. Esittämällä oletuskysymyksiä, tutkija saa tietoa asioita, joista muuten ei ehkä saisi tietoa. (Kananen 2017, 99.)

Haastattelun toteutuksen kannalta on tärkeää, että tutkijalla on ennakkonäkemys ilmiöstä, jotta hän voi laatia keskusteluun valmiita teemoja. Teemojen tulisi kattaa tutkittava ilmiö. Kun tutkijalla on valmis runko teemahaastattelua varten, voidaan samalla varmistua siitä, että kaikki aihealueet käydään haastattelun aikana läpi. (Kananen 2017, 96–97.) Tässä opinnäytetyössä valmistauduin teemahaastatteluihin tekemällä itselleni teemahaastattelurungon, joka löytyy tämän tutkimuksen

liitteestä 1. Lähetin myös samaisen rungon haastateltaville, jotta he saivat käsityksen teemahaastatteluiden aiheista. Olin kirjoittanut valmiiksi ylös teemoja, jotka oli tarkoitus käydä läpi yksitellen ja jokaisessa haastattelussa samassa järjestyksessä. Runko oli hyvä olla olemassa, jotta muistin käydä jokaisen teeman läpi ja kysyä tietyt kysymykset.

Teemahaastattelun rungon avulla pystyin siis varmistumaan, että jokainen aihealue käytiin läpi eikä mitään tärkeitä avoimia kysymyksiä jäänyt väliin. Luonnollisesti tarkentavat kysymykset vaihtelivat haastateltavan vastauksien mukaan, mutta tietyt kysymykset pysyivät samoina. Minulla oli myös ennakkokäsitys aiheesta, koska olin itse juuri ollut työharjoittelussa. Olin myös keskustellut paljon muiden työharjoittelussa olleiden kanssa heidän kokemuksistaan työharjoittelusta. Omien ja muiden kokemusten perusteella pystyin hahmottelemaan aihealueita ja teemoja, joita kävin teemahaastattelussa läpi.

Teemahaastattelu käydään läpi teema kerrallaan ja valitun teeman käsittely aloitetaan yleisellä tasolla. Teeman käsittelyssä edetään pikkuhiljaa kohti yksityiskohtaisempia ja arkaluontoisempia kysymyksiä. Tutkija saa haastateltavan vähitellen avautumaan, kun haastattelu etenee haastateltavan ehdoilla. Näin toimiessa tutkijan ja haastateltavan välinen luottamus kasvaa. (Kananen 2017, 96–97.)

Teemahaastattelussa aineistojen ongelmana on tekstin, lauseiden ja sanojen runsaus. Niiden joukosta tulisi löytää haastateltavan ydinviesti. Teemahaastatteluille on tyypillistä, että haastateltavat eivät kerro kaikkea suoraan vaan tutkijan pitää löytää puhetulvasta oleellinen informaatio. (Kananen 2015, 163.)

Teemahaastattelut tallennetaan digitaaliseen muotoon, joka puretaan myöhemmin tekstiksi eli litteroidaan. Litterointi voi olla sanatarkkaa tai sitten hyvin yleisluonteista. (Kananen 2015, 129.) Usein riittää, että lauseen asiasisältö on tiivistetyssä muodossa. Tutkija joutuu siis itse päättämään, mitä kaikkea hän litteroi. Litteroinnista hankalan tekee se, ettei voida etukäteen tietää, mitä kaikkea aineistosta tarvitaan. Aineisto on kuitenkin edelleen olemassa alkuperäisinäkin versioina, eli niihin pystyy palaamaan tarvittaessa. (Kananen 2015, 160.)

Nauhoitin Microsoft Teams -sovelluksen avulla tehdyt haastattelut, minkä jälkeen tuotin ne kirjalliseen muotoon eli litteroin ne. Haastatteluista litteroidessa minua kiinnosti puheen sisältö, ei niinkään haastateltavien äänenpainot tai nonverbaaliviestintä. Litteroin haastattelut vain puheen tarkkuudella. Kuuntelin ääninauhat läpi ja kirjasin samalla haastatteluista esiin nousseita teemoja ylös. Tämän jälkeen sijoitin eri teemoihin haastateltavan kertoman asian kyseisestä teemasta. Kävin lopuksi vielä ääninauhat uudelleen läpi ja varmistin, että kaikki asiat on varmasti litteroitu eli tuotettu kirjalliseen muotoon. Kirjallista materiaalia tuli yhteensä noin neljätoista sivua.

Teemahaastattelu on nykyään mahdollista toteuttaa myös verkossa, koska internet ja verkkopohjaiset yhteydenpitoratkaisut ovat laajentaneet tutkimusmahdollisuuksia. Haastattelut voidaan toteuttaa joko puheyhteyden välityksellä tai verkkokameroiden avulla. Verkon käyttäminen aineiston keräämiseen on kustannustehokasta, koska tutkijan ei tarvitse matkustaa haastateltavien luo. Verkon käyttäminen tutkimuksen toteuttamiseen edellyttää, että myös haastateltavilla on verkkoyhteys. Verkko soveltuu hyvin yksittäisten henkilöiden haastatteluun. (Kananen 2017, 160–161.)

Jokainen haastattelu toteutettiin Microsoft Teams -sovelluksen avulla. Kun haastattelut toteutettiin verkossa, säästy paljon aikaa, kun ei tarvinnut matkustaa haastateltavien luo. Teams -sovelluksessa hyödynsimme verkkokameraa, jotta haastattelutilanne oli mahdollisimman aito ja luonteva. Oli tärkeää, että haastattelija ja haastateltava näkivät toisensa. Teams -sovelluksen käyttö oli myös järkevää, koska vallitsevan korontilanteen takia sosiaalisia kontakteja tuli välttää eikä ympäri Suomen matkustaminen olisi ollut kovinkaan vastuullista.

### **3.3 Haastatteluiden kulku**

Haastatteluiden tarkoituksena oli siis kerätä ja tuoda esiin työharjoittelijoiden puolisoiden näkemyksiä ja kokemuksia poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvästä työharjoittelusta. Tutkimus oli siis kokemusperäinen. Työharjoittelun kokemuksista on aiemmin tehty opinnäytetöitä, mutta ne ovat käsitelleet aihetta työharjoittelijan näkökulmasta. Puolison näkökulmasta aihetta ei ole juurikaan käsitelty, ainakaan arkielämän kokemusten tasolla. Puolison näkökulma voi tuoda kuitenkin jotakin uutta siihen, miten työharjoittelu koetaan. Voi olla mahdollista, että puoliso näkee työharjoittelijan kokemukset eri tavalla ja osaa tuoda eri tavalla esille, miten työharjoittelu näkyy arkielämässä. Tutkimuksessani ei pysty tekemään laaja-alaista yleistämistä, eikä se ole tarkoitukseen. Ennemminkin tarkoituksena on tuoda esiin kokemuksia ja uutta näkökulmaa aiheeseen.

Lähetin haastateltaville sähköpostitse liitteen, johon oli listattu muutamia teemoja ja niihin liittyviä kysymyksiä. Kyseinen liite on tämän tutkimuksen liitteenä 1 ja se toimi samalla minulle teemahaastattelun runkona. Kerroin samalla, että kysymykset ja teemat ovat suuntaa antavia ja kysymyksiä tulisi varmasti lisää haastattelun edetessä. Liite oli hyvä lähettää haastateltaville etukäteen, jotta he pystyivät hieman valmistautumaan haastatteluun ja mahdollisesti miettimään jo vastauksiaan.

Jotkut teemoista olivat melko laajoja, joten niiden miettimiseen saattoi joutua käyttämään hieman enemmän aikaa. Uskon, että haastateltavilta sai parempia vastauksia, kun he olivat saaneet tutustua aiheeseen ja miettiä vastauksiaan etukäteen. Kuten jo todettu, aihe oli melko laaja ja etukäteen kysymykset lähettämällä haastateltavan oli mahdollista saada käsitys siitä, millainen

haastattelu tulisi olemaan ja haastateltavilla oli mahdollisuus valmistautua haastatteluun niin halutessaan.

Jokainen haastattelu eteni samalla kaavalla. Aluksi kerroin, mistä haastattelussa oli kyse ja mikä opinnäytetyöni tutkimuskysymys on. Kerroin haastateltaville, että haastattelu on täysin anonyymi enkä tuo esiin tutkimuksessani mitään yksilöiviä tietoja, joista heidät voisi tunnistaa. Kerroin myös, että heillä on oikeus lukea haastattelusta koottu materiaali ennen kuin palautan opinnäytetyöni. Kerroin heille myös, että haastattelut nauhoitetaan, jotta pystyn myöhemmin saattamaan haastattelut tekstimuotoon ja analysoimaan ne.

Haastatteluiden alussa kyselin haastateltavilta hieman heidän taustoistaan, jotta pystyin miettimään kysymysten asettelua paremmin. Aluksi kyselin pariskunnan ikää ja kauanko he ovat olleet yhdessä. Selvitin myös, asuivatko he työharjoittelun ajan yhdessä ja olivatko he aiemmin asuneet yhdessä. Sen jälkeen aloimme käymään haastatteluita läpi teema kerrallaan. Ensimmäisenä teemana oli muuttaminen. Mielestäni kyseinen teema oli looginen jatkumo haastatteluiden alussa esittämille kysymyksille. Lisäksi muuttamisen miettiminen sai haastateltavan muistelemaan työharjoittelun alkuaikaa, joten haastattelu lähti etenemään jossain määrin lineaarisesti harjoittelun alusta.

Seuraavana teemana oli työvuorot eli tutkinnan melko säännölliset työajat sekä kentän vuorotyö. Haastatteluissa puhuttiin varsin paljon vuorotyöstä palautumisesta, joten työvuoroteemasta oli luonnollista jatkaa stressistä puhumiseen. Stressi oli kolmas teema ja mielestäni se oli oikealla kohdalla haastattelussa. Haastattelusta oli ehtinyt jo muodostua luonteva keskustelu, jolloin stressistä puhuminen sujui rennosti. Olin aluksi hieman miettinyt, ettei parisuhteessa ilmenneestä stressistä ja mahdollisista riidoista välttämättä puhuta mielellään.

Stressiteeman jälkeen kävimme vielä lyhyesti läpi raha-asioita eli työharjoittelusta maksettavaa palkkaa sekä työharjoittelun jälkeistä aikaa, kun edessä on paluu Poliisiammattikorkeakoululle. Olin varautunut myös tähän teemaan, ettei raha-asioistakaan mahdollisesti haluta puhua. Haastattelut olivat kuitenkin sujuneet niin hyvin, ettei ongelmia ollut. Lopuksi keskustelimme yleisesti työharjoittelusta ja jokainen haastateltava sai kertoa, mikäli oli jotakin sellaista, mitä haastattelussa ei tullut ilmi tai jota en ollut osannut ottaa huomioon. Jokainen haastattelu kesti noin puoli tuntia ja siinä ajassa pystyimme keskustelemaan kattavasti eri teemoista.

### **3.4 Analyysi**

Yhteismitallistaminen tarkoittaa, että aineisto saatetaan samaan formaattiin. Yhteinen muoto on tekstimuoto, joka mahdollistaa, että aineistot voidaan yhdistää ja analysoida samanaikaisesti. (Kananen 2015, 159.) Haastatteluaineisto puretaan tekstimuotoon (Kananen 2015, 162).

Opinnäytetyössäni aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelut. Nauhoitin teemahaastattelut, minkä jälkeen litteroin ne eli toin kirjalliseen muotoon. Voidaan puhua myös yhteismitallistamisesta, koska koko aineisto oli litteroinnin jälkeen yhteisessä muodossa eli tässä tapauksessa tekstimuodossa. Kun aineisto oli yhteisessä muodossa, oli sen analysoiminen paljon helpompaa.

Kerätty aineisto analysoidaan, jotta saadaan selville, mitä ilmiöön liittyvää nousee esille aineistosta tulkinnan kautta. Analysointia voidaan tehdä pelkästään lukemalla aineistoa läpi kerta toisensa jälkeen ja ymmärtämällä aineiston keskeinen sisältö. (Kananen 2015, 161.) Luin kerättyä aineistoa monta kertaa läpi, jotta sain kokonaiskuvan aineiston sisällöstä ja teemoista. Teemahaastatteluiden avulla kerättyä aineistoa kertyi neljätoista sivua. Koin määrän melko pieneksi ja hallitsin aineiston hyvin pitkälti vain lukemalla sitä läpi. Sisäistin aineiston nopeasti, koska olin kuunnellut nauhoitteet useampaan otteeseen läpi ja saattanut ne kirjalliseen muotoon.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi edellyttää aina lukemista. Yleensä laadullisessa tutkimuksessa tekstiä on paljon ja sitä pitää pystyä tiivistämään. Tiivistäminen tarkoittaa, että tekstimassasta etsitään asiasisältöjä ja ne nimetään sisältöä kuvaavalla sanalla.

Haastatteluaineistojen ongelmana on usein, että sanoja ja lauseita on paljon, jolloin haastateltavan ydinviesti on hankala löytää. (Kananen 2015, 163.) Tutkimuksessani tekstiä oli jonkun verran, mutta se ei vaatinut kovinkaan paljon tiivistämistä. Muutamat haastateltavien esille tuomat kokemukset vaativat hieman tiivistämistä niiden pituuden vuoksi. Olin litteroinut kaikki kokemukset melkeinpä sanasta sanaan, joten muistin haastateltavien kertomukset ulkoa melko hyvin. Tiivistin aineistoa hieman ja kirjoitin avainsanoja lauseiden yhteyteen, jolloin aineiston analysoiminen oli helpompaa. Näin varmistin, että ymmärsin nopeasti haastateltavan vastauksen sisällön kadottamatta kuitenkaan haastateltavan ääntä vastauksessa.

Lukemalla aineistoa läpi, sain hyvän kuvan analysoitavana olevasta aineistosta, jolloin pystyin tulkitsemaan sitä. Olin kuunnellut nauhoitetut teemahaastattelut useasti läpi ja kirjoittanut valmiiksi ylös eri teemoja. Teemahaastattelussa esiin tulleet asiat oli siis helppo tuottaa kirjalliseen muotoon ja sijoittaa oikean teeman alle. Aineiston analysoiminen oli siis suhteellisen helppoa, kun aineisto oli jo jaettu teemoihin. Tämän avulla pystyin vain lukemaan aineistoa läpi kerta toisensa jälkeen ja analysoimaan, mitä ilmiöön liittyviä asioita nousee esille aineistosta ja miten haastateltavien vastaukset eroavat toisistaan. Tiivistämällä muutaman lauseen, helpotin analyysia, kun lauseiden ydinviesti tuli paremmin esiin.

## **4 TUTKIMUSTULOKSET**

Tässä luvussa käyn läpi, mitä asioita teemahaastatteluissa nousi esiin sekä millaisia kokemuksia ja mielipiteitä haastateltavilla oli kunkin aihealueen sisällä. Tämän luvun alussa kerron keskeisimpiä

käsitteitä sekä sen, miten päädyin valitsemaan tutkimukseeni osallistuneet haastateltavat. Lisäksi kerron muutamia perustietoja haastateltavista. Tämän jälkeen käsittelen keskeisimmät teemat ja käyn ne läpi teemahaastattelurungon teemojen mukaisesti.

#### **4.1 Käsitteet**

*Puolisolla* tarkoitetaan poliisipuolison eli työharjoittelijan puolisoa, jota haastateltiin tutkimusta varten. Tässä opinnäytetyössä puoliso kertoo omia kokemuksiaan ja näkemyksiään aiheesta.

*Poliisipuolisolla* tarkoitetaan haastateltavan puolisoa, joka on ollut poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvässä työharjoittelussa. Poliisipuolisosta voidaan tässä opinnäytetyössä käyttää myös nimitystä *poliisiopiskelija* tai *(työ)harjoittelija*.

*Kentällä* tarkoitetaan valvonta- ja hälytyssektorin toimintaa, joka on poliisitoiminnasta luultavasti eniten näkyvissä. Valvonta- ja hälytyssektorilla huolehditaan valvonta- ja hälytystehtävien hoitamisesta. Yksinkertaisuudessaan poliisipartiot hoitavat hätäkeskukselta saamansa hälytystehtävät ja tekevät myös näkyvää valvontaa kansalaisten keskuudessa.

*Tutkinnalla* tarkoitetaan esitutkintaan liittyviä keskeisiä tehtäviä. Tällaisia tehtäviä ovat esimerkiksi esitutinnan aloittaminen, kuulusteluiden hoitaminen sekä esitutkintapöytäkirjan kokoaminen syyteharkintaa varten.

*Työharjoittelulla tai harjoittelulla* tarkoitetaan poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvää työharjoittelua, joka on kestoltaan noin kymmenen kuukautta. Se on opintojakso, jonka aikana *poliisiopiskelija eli työharjoittelija* työskentelee ennalta määrätyn poliisilaitoksen alaisuudessa.

#### **4.2 Haastateltavien valinta**

Valitsin haastateltaviksi työharjoittelijoiden puolisoita, jotka asuvat eri puolilla Suomea. Jokainen heistä asuu eri paikkakunnalla ja heidän poliisipuolisonsa olivat olleet jokainen eri poliisilaitoksen alueella töissä. Haastateltavien poliisipuolisot olivat suorittaneet työharjoittelunsa Länsi-Uudenmaan, Kaakkois-Suomen, Lounais-Suomen ja Hämeen poliisilaitosten alueilla. Haastateltavia on yhteensä neljä, joista kaksi on naisia ja kaksi miehiä. Haastateltavat ovat iältään 22–25-vuotiaita ja lapsettomia. Haastateltavat ovat siis keskenään melko saman ikäisiä ja samanlaisia. Tästä syystä elämäntilanteetkin olivat samankaltaisia, joten en tehnyt vertailua esimerkiksi eri ikäryhmien ja elämäntilanteiden välillä.

Haastateltavat valikoituivat helposti kysymällä heidän halukkuuttaan osallistua tutkimukseen. Jokainen haastateltava suostui varsin nopeasti ja ajankohtien sopiminen haastatteluille onnistui mutkattomasti. Halusin tutkimukseeni haastateltavia, joista jokainen asui eri paikkakunnalla ja



joiden poliisipuolisot olivat olleet kaikki eri poliisilaitosten alueilla työharjoittelussa. Lisäksi halusin, että elämäntilanteet olisivat suhteellisen samanlaisia ja haastateltavat olisivat suunnilleen samanikäisiä. Tällä varmistin, ettei opinnäytetyöstä tule liian laaja vertailemalla eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Pidin myös tärkeänä, että haastateltavien sukupuolijakauma meni tasan.

Haastateltava A oli asunut aiemmin poliisipuolionsa kanssa yhdessä, mutta poliisipuolison aloitettua opinnot Poliisiammattikorkeakoulussa, he joutuivat muuttamaan erilleen. He muuttivat uudelleen yhteen, kun työharjoittelu alkoi lähestyä. Haastateltava on seurustellut poliisipuolionsa kanssa noin neljä vuotta.

Haastateltava B ei ollut aiemmin asunut poliisipuolionsa kanssa yhdessä. He muuttivat yhteen, kun haastateltava B:n poliisipuoliso aloitti työharjoittelun uudella paikkakunnalla. He ovat seurustelleet noin kahden vuoden ajan.

Haastateltava C ei asu poliisipuolionsa kanssa virallisesti yhdessä. He kuitenkin viettävät toistensa luona oikeastaan kaiken vapaa-aikansa ja kuvailevat tilannettaan, että asuvat käytännössä yhdessä. Heillä on takana seurustelua noin puolitoista vuotta.

Haastateltava D ei ole asunut poliisipuolionsa kanssa yhdessä aiemmin eivätkä he myöskään työharjoittelun aikana muuttaneet yhteen. He ovat kuitenkin melkeinpä kaiken vapaa-aikansa yhdessä. Haastateltava D on ollut poliisipuolionsa kanssa yhdessä noin kaksi vuotta.

### **4.3 Muuttaminen**

Haastatteluissa tuli ilmi, että kolme haastateltavista koki työharjoittelun perässä muuttamisen positiivisena asiana. Yksi haastateltavista kertoi, että työharjoittelun perässä joutui muuttamaan paikkakunnalle, joka ei ollut mieluinen. Jokainen haastateltava löysi muuttamisesta kuitenkin positiivisia asioita ja moni kertoikin muuttamisen vaikuttaneen arkeen positiivisesti. Haastateltavat kokivat myös, että työharjoittelun jälkeen on hyvä palata vielä Poliisiammattikorkeakoululle opintojen pariin. Jokainen oli kuitenkin sitä mieltä, ettei opintojen tulisi kestää työharjoittelun jälkeen kovin kauaa.

Haastateltava A kertoi, että he muuttivat poliisipuolionsa kanssa paikkakunnalle, josta molemmat olivat kotoisin. He eivät joutuneet tekemään kompromisseja asumisen suhteen, vaan molemmat halusivat muuttaa yhteiseen asuntoon kyseiselle paikkakunnalle. A:n mukaan työharjoittelu mahdollisti muuton kotipaikkakunnalle. A kertoi, ettei heidän tarvinnut enää matkustaa nähdäkseen toisiaan, mikä helpotti paljon arkea. A kertoi, että kotipaikkakunnalla oli molempien perheet ja ystävät, joten muuttaminen ja yhteisen arjen rakentaminen oli ollut helppoa. A totesi, että tilanne

olisi ollut ihan toisenlainen, mikäli olisi joutunut muuttamaan ihan vieraalle paikkakunnalle työharjoittelun perässä.

A:ta ei haitannut poliisipuolison koululle palaaminen, koska työtilanne oli huono ja poliisipuoliso olisi jäänyt muuten tyhjän päälle. Hänen mielestään tärkeintä on, että asuu poliisipuolison kanssa nykyään samassa osoitteessa. A kertoi, että mikäli työharjoittelun jälkeinen aika koululla olisi pidempi, olisi se kurjaa yhteisen arjen kannalta. He ovat juuri saaneet rakennettua yhteistä kotia ja arkea ja molemmat haluavat jäädä kyseiselle paikkakunnalle.

Haastateltava B oli puolestaan joutunut muuttamaan poliisipuolisonsa työharjoittelun perässä vieraalle paikkakunnalle. Kyseinen paikkakunta oli molemmille uusi, eikä kummallakaan ollut paikkakunnalla perhettä tai ystäviä. B:lle paikkakunta ei ollut mieluinen, mutta hän myöntyi kuitenkin muuttamaan poliisipuolisonsa kanssa kyseiselle paikkakunnalle. B:n opinnot olivat toisella paikkakunnalla, mutta koronatilanteen takia opinnot olivat etäyhteyden päässä. B kertoi, että aluksi arki oli hankalaa, koska kaikki tutut eli perhe ja ystävät olivat kaukana. Hänellä ei ollut aluksi uudella paikkakunnalla töitä eikä tekemistä vapaa-ajalle. Koronatilanne oli aiheuttanut omat haasteensa vapaa-ajan toiminnalle. B sai lopulta töitä paikkakunnalta ja siinä samalla muutaman ystävän, joiden kanssa hän kävi kuntosalilla. B kertoi haastattelussaan, että työn saaminen ja sosiaaliset kontaktit olivat tärkeitä, jotta päiviin sai täytettä.

Haastateltava B näki, että työharjoittelun jälkeen viimeiset kolme kuukautta koululla ovat ikään kuin palautumista. Kolmen kuukauden aikana kurssilaiset pääsevät olemaan vielä yhdessä koululla. B kertoi, että kolme kuukautta koululla on riittävä aika ja elämä hankaloituisi, mikäli koululla tarvitsisi olla pidempään.

Haastateltava C kertoi omassa haastattelussaan, että uusi paikkakunta oli mieluinen asia molemmille osapuolille. C itse opiskeli viikot muualla, mutta tuli poliisipuolisonsa luo aina viikonloppuisin. C kertoi, että heidän välisensä etäisyys lyheni työharjoittelun perässä muuttamisen ansiosta. C kertoi, että he haluaisivat pysyä kyseisellä paikkakunnalla myös työharjoittelun jälkeen, koska C:n tuleva työpaikka olisi lähellä ja molemmat viihtyvät paikkakunnalla. C:n mukaan muuttaminen ei sinänsä vaikuttanut arkeen, koska he olivat jo tottuneet reissaamaan välimatkojen takia. Harjoittelu oli kuitenkin hieman helpottanut toisen luo matkustamista, koska välimatka oli lyhentynyt.

C:n mukaan koululle palaaminen työharjoittelun jälkeen ei ole vaikuttanut heidän arkeensa, koska suurin osa opinnoista on ollut etänä koronatilanteen vuoksi. C arvioi, että mikäli koululla pitäisi olla pidempään kuin kolme kuukautta, vaikeuttaisi se varmasti jokaisen elämää. C:n mukaan vuokra-asunnon joutuisi todennäköisesti irtisanomaan ja joutuisi reissaamaan pidempää väliä, mikäli koulu kestäisi harjoittelun jälkeen nykyistä kauemmin.

Haastateltava D kertoi, etteivät he muuttaneet poliisipuolionsa kanssa yhteen työharjoittelun alkaessa. D:n mukaan heidän piti eri paikkakunnilla asumisen johdosta suunnitella, milloin he viettivät aikaa yhdessä. He olivat olleet koko seurustelusuhteensa ajan enemmän tai vähemmän etäsuhteessa, joten työharjoittelun takia muuttaminen vieraalle paikkakunnalle ei tuonut juurikaan muutosta arkeen. D kuitenkin kertoi, että työharjoittelun perässä muuttaminen helpotti arkea. D:n mukaan pariskunnan välinen välimatka lyheni ja lyhyelläkin varoitusajalla pystyi matkustamaan toisen luo.

D totesi, ettei kymmenen kuukauden harjoittelun jälkeen voi osata kaikkia asioita. D pohti, että esimerkiksi kymmenen kuukautta opintoja työharjoittelun jälkeen kuulostaa pitkältä ajalta, mutta mikäli sen avulla valmistuu parempia ja ammattitaitoisempia poliiseja, olisi se hyvä asia. D kuitenkin totesi, että kolme kuukautta on riittävä aika, mikäli opetus on nykymallilla, josta poliisipuoliso on kertonut.

#### **4.4 Vuorotyö**

Haastateltavista kolme piti tutkinnan säännöllisistä työajoista enemmän kuin kentän vuorotyöstä. Yksi oli kuitenkin sitä mieltä, että kentän vuorotyöt ovat parempia arjen kannalta ja yhteistä vapaa-aikaa löytyi enemmän. Haastateltavat perustelivat tutkinnan työaikojen paremmuutta työaikojen säännöllisyydellä sekä ennakoitavuudella. Jokainen haastateltava löysi myös vuorotyöstä positiivisia puolia. Vuorotöiden takia vapaapäiviä on useampia peräkkäin ja keskellä viikkoa saattaa olla vapaata. Haastateltavien keskuudessa vapaa-ajan yhteensovittaminen loi eriäviä mielipiteitä. Jokainen oli onnistunut yhteensovittamaan vapaa-aikaansa poliisipuolison kanssa, mutta osalla siinä oli enemmän haasteita kuin toisilla.

A nosti esille tutkinnan työvuorojen ennakoitavuuden. Oli aina tiedossa, miten pitkiä työvuorot suunnilleen olivat ja illat olivat aina vapaata. A itse etäopiskeli silloin, kun poliisipuoliso oli töissä tutkinnassa, jolloin illat olivat molemmilla pääsääntöisesti vapaata. A kertoi, että kentän työvuorot olivat vaikeammin ennakoitavissa ja yhteistä tekemistä oli vaikeampi suunnitella. A kuitenkin totesi, että kentällä poliisipuolisolla saattoi olla monta päivää vapaata peräkkäin ja vapaat saattoivat olla keskellä viikkoa. Tämän A tunsu positiiviseksi asiaksi. Mikäli kentällä oli yövuoroja, ei yövuorojen jälkeiselle päivälle sovittu ohjelmaa. A:n mukaan yövuoroista pari seuraavaa päivää meni hieman ”pöhnässä”. Työajat eivät kuitenkaan vaikuttaneet arkeen merkittävästi, vaan asiat vaativat vain hieman enemmän suunnittelua.

A:n mukaan poliisipuolison kanssa vapaa-ajan yhteensovittaminen onnistui melko helposti, mutta vaati kuitenkin suunnittelua, mikäli jotakin halusi tehdä. A pohti, että tilanne voisi olla ihan toisenlainen, jos heillä olisi esimerkiksi lapsia tai lemmikkejä. Tällöin vapaa-ajan yhteensovittaminen ja yhteisen keskinäisen vapaa-ajan löytäminen voisi olla paljon vaikeampaa. A

myönsi, että välillä heidän rytmensä menivät ristiin kentän aikana. Hän arveli, ettei heillä ollut yhden kuukauden aikana yhtään yhteistä kokonaista vapaapäivää. Tämä oli A:n mukaan uusi asia arjessa, kun eri rytmit loivat haasteita eikä poliisipuolisoa välttämättä ehtinyt nähdä niin paljoa.

B mukaan tutkinnan työajat olivat helpompia heidän arkensa kannalta. B kertoi, että poliisipuoliso tykkäsi nukkua pitkään yövuorojen jälkeen, mutta se ei vaikuttanut kuitenkaan arkeen sen enempää. Kentän vuorojen jälkeen poliisipuoliso saattoi vaatia itselleen muutaman tunnin omaa aikaa, jolloin hän oli vain omissa oloissaan tai otti esimerkiksi päiväunet. Tutkinnan aikana poliisipuoliso ei ollut niin väsynyt, jolloin oman ajan tarve ei ollut niin suuri. B näki tämän oman ajan ottamisen ja vuorotyön ylipäättään uusina asioina arjessa.

B:n mukaan he eivät poliisipuolison kanssa onnistuneet sovittamaan vapaa-aikaa yhteen kovin hyvin. B totesi, että monesti työvuorot menivät vain yksinkertaisesti niin ristiin. Usein oli tilanne, että toinen lähti töihin, kun toinen palasi juuri töistä kotiin. B kertoi, että tutkinnan aikana vapaa-aikaa löytyi paremmin, koska poliisipuoliso ei ollut niin väsynyt töistä. B oli myös alkanut tekemään itse iltavuoroja, kun poliisipuoliso teki kentällä vuorotyötä, jolloin yhteinen vapaa-aika B:n mukaan väheni. Vuorotyö aiheutti B:n mukaan haasteita järjestää yhteistä vapaa-aikaa eikä toista nähnyt niin usein.

Haastateltava C kertoi tutkinnan työaikojen sopivan heille paremmin, koska silloin molemmat olivat töissä tai koulussa ja viikonloput olivat yleensä vapaina. Lisäksi tutkinnan työajat olivat säännölliset. C:n mukaan kentän työvuorot aiheuttivat sen, että vapaapäiviä oli paljon enemmän ja työvuoroja oli viikon aikana 3–4 kertaa. C:n mukaan pidemmät työvuorot antoivat enemmän vapaapäiviä ja sitä kautta enemmän aikaa olla yhdessä. Kentän työvuorot vaikuttivat arkeen siten, että poliisipuoliso joutui olemaan monet juhlapyhät töissä. Töiden takia myös väsymys tuli osaksi arkea. C kertoi, että tutkinnan työpäivien jälkeen poliisipuoliso oli väsyneempi kuin yleensä. Poliisipuoliso ei myöskään välttämättä saanut tutkinnan aikana niin hyvin unta ja joutui nukkumaan päiväunia. C:n mukaan kentän aikana poliisipuoliso oli paljon pirteämpi.

C kertoi, että heillä viikonloput olivat oikeastaan heidän ainoita mahdollisia yhteisiä vapaita. C kertoi, että heille molemmille oli selvää, että viikonloput olivat varattu yhteiselle ajalle, jolloin yhteistä aikaa myös järjestettiin. C:n mukaan työharjoittelu ei tuonut työaikojen suhteen arkeen kauheasti mitään uutta ja vapaa-ajan yhteensovittaminen onnistui. C kuitenkin kertoi, että vuorotyön takia poliisipuoliso oli välillä viikonloppuja töissä, jolloin vapaa-aikaa oli luonnollisesti vähemmän.

Haastateltava D:n mukaan kentän aikana heillä oli enemmän yhteisiä kokonaisia vapaapäiviä molempien tehdessä vuorotyötä. Tutkinnan aikana poliisipuoliso oli usein töissä D:n ollessa vapaalla ja vain illat olivat yhteistä vapaa-aikaa. D mainitsi, että kentän yövuorojen jälkeen

poliisipuoliso oli luonnollisesti väsynyt, mutta se ei näkynyt arjessa. Poliisipuoliso heräsi yövuorojen jälkeen melko ajoissa ja D nukkui melkein yhtä pitkään kuin poliisipuoliso. Yövuorojen jälkeiset päivät olivat D:n mukaan ”koomapäiviä”, jolloin he ottivat rennommin. D:n mukaan poliisipuoliso palautui paremmin kentän vuoroista, koska palautumiselle oli varattu useampi päivä aikaa. D kertoi työaikojen vaikuttaneen arkeen, koska arkea piti suunnitella eri tavalla. Työaikojen mukana myös poliisiyön arki tuli mukaan elämään, mikä oli D:n mukaan suuri muutos.

D kertoi, että heillä oli hieman haasteita vapaa-ajan yhteensovittamisessa, mutta se kuitenkin onnistui lopulta hyvin. D:n mukaan haasteita toi se, että jommankumman oli aina ajettava toisen luo, mikäli he halusivat viettää aikaa yhdessä. Ajomatka oli noin puoli tuntia, joten D ei kokenut edestakaisin ajamista kovinkaan ongelmallisena. Samoja haasteita heillä oli ollut myös poliisipuolison opiskeluaikana, nyt vain välimatka oli pienempi. D kertoi myös, että yhteisen ajan löytäminen vaati aikatauluttamista ja he tekivät usein taulukon kummankin menoista, jotta pysyivät kartalla, milloin yhteistä aikaa oli mahdollista järjestää. D kertoi, ettei taulukolle ollut aiemmin tarvetta, koska opiskeluaikana viikonloput olivat poikkeuksetta vapaat.

#### **4.5 Stressi**

Haastatteluissa selvisi, ettei stressiä juurikaan havaittu arjessa. Haastateltavat eivät myöskään osanneet kertoa, oliko arjessa havaitut asiat enemmän stressiä vaiko yleistä ärsytystä lähteä töihin. Yksi haastateltavista kertoi tunnistaneensa stressiä poliisipuolisossaan tiettyjen töissä koettujen tapahtumien jälkeen. Toinen puolestaan arveli poliisipuolisolla olleen joskus stressiä, mutta arveli kyseessä olleen lisäksi myös ärsytystä. Stressiä myös koettiin hieman eri asioista. Stressiä tai kotiin tulleita työasioita pyrittiin hallitsemaan asioista puhumalla. Osalla toimi myös oman ajan ja tilan antaminen poliisipuolisolle.

A kertoi haastattelussaan, että työharjoittelusta aiheutuva stressi näkyi yllättävän vähän heidän arjessaan. A kertoi olleensa varautunut, että työharjoittelu olisi ollut stressaavampaa tai stressi olisi näkynyt enemmän kotona. A totesi, että joskus harvoin työasiat saattoivat tulla kotiin, jolloin poliisipuoliso oli ollut mielteliäs ja omissa oloissaan sekä kertonut, että työasiat pyörivät mielessä. A:n mukaan poliisipuoliso ei tällöin halunnut jutella mitään turhaa, vaan halusi olla omissa oloissaan. A kertoi, että kyseisissä tilanteissa stressinhallintakeinona heillä toimi tilan antaminen toiselle. Lisäksi he pyrkivät tekemään vapaa-ajalla asioita, jotka veivät ajatuksia muualle. A kertoi, että epävarma työllisyystilanne oli myös yksi stressaava asia poliisipuolisolle. A:n mukaan poliisipuoliso oli hieman stressannut, että mitä hän tekee valmistumisen jälkeen. Tämä oli aiheuttanut pientä keskustelua pariskunnan välillä, mutta mitään suurta stressiä he eivät siitä ottaneet.

A kertoi, että hän oli itse aluksi nukkunut ensimmäisiä työvuoroja huonosti, kun poliisipuoliso oli ollut kenttätöissä. A oli miettinyt, mitä töissä tapahtuu, jolloin unen saaminen oli ollut hieman hankalampaa. A kuitenkin totesi, että kentällä tapahtuvat asiat ovat niin absurdeja, ettei hän voinut edes kuvitella poliisipuolisonsa olevan sellaisissa tilanteissa. Tämä suojaa A:ta, koska hän ei tiedä, mitä kaikkea töissä tapahtuu. A vielä lisäsi, että oikeasti vaaralliset tilanteet ovat harvinaisia eikä niistä kannattanut stressata. A kertoi, että työvuoron aikana tulleet tekstiviestit, jossa kerrottiin kaiken menneen hyvin, auttoivat rauhoittumaan. Parhaimmaksi stressin lievitykseksi A kuitenkin nimesi sen, kun poliisipuoliso tuli töistä kotiin. A:n mukaan stressi poliisipuolison töistä oli uutta, muttei vaikuttanut lopulta arkeen.

Haastateltava B kertoi stressin näkyvän heidän arjessaan. B:n mukaan toisinaan töissä koetut asiat jäivät mietityttämään poliisipuolisoa, jolloin se saattoi ilmetä ärsytyksenä. Poliisipuoliso saattoi purkaa joskus ärsytystään B:hen. Muutamat tapaukset aiheuttivat poliisipuolisossa myös vihantunteita, jolloin hän vaati enemmän aikaa itselleen käsitelläkseen asian rauhassa. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi niin sanotut turhat kuolemantapaukset. Perustyö jäi kuitenkin töihin, vaikka poliisipuoliso puhuikin töistä kotona käytännössä koko ajan. B:tä töistä puhuminen ei sinällään haitannut, mutta hänen mukaansa välillä olisi voinut puhua myös jostakin muusta. B:n mukaan stressaavien työpäivien jälkeen poliisipuoliso tarvitsi omaa aikaa muutaman tunnin. Lisäksi poliisipuoliso kävi urheilemassa ja he myös keskustelivat paljon mieltä painavista asioista.

B:n mukaan poliisipuolison työt eivät stressanneet B:tä itseään. B stressasi lähinnä yhteisen vapaa-ajan järjestämisestä, kun saattoi mennä viikko, etteivät he oikeastaan ehtineet nähdä toisiaan. B kertoi, että töissä tapahtuneiden asioiden lisäksi poliisipuoliso stressasi myös tulevaisuuden työllisyystilannetta. B nimesi isoimmiksi uusiksi asioiksi arjessa sen, että poliisipuoliso saattoi purkaa stressiään tai pahaa oloaan B:hen, mikä aiheutti heidän välillään kinaa. Myös oman ajan ottaminen oli B:lle uusi asia.

C:n mukaan heidän arjessaan työharjoittelu ei näkynyt stereotyyppisenä stressinä. Työt seurasivat välillä kotiin, mutta C:n mielestä positiivisessa valossa. Poliisipuoliso oli usein kertonut, oliko töissä ollut mukavaa ja varsinkin kentän tuntemukset olivat oikeastaan aina positiiviseen sävyyn kerrottu. C:n mukaan tutkinnan työt puolestaan tulivat kotiin negatiivisesti. Usein puheenaiheena oli, että jokin asia oli jäänyt kesken tai kokonaan tekemättä. Tutkinnan töistä ei ehkä päässyt samalla tavalla irti vapaa-aikana kuin kentän töistä. C kertoi, että he puhuivat töistä paljon ja hän itsekin aina kyseli puolisoltaan, miten työpäivä oli mennyt.

Heillä ei ollut varsinaisia keinoja hallita stressiä, koska stressiä ei oikeastaan ollut. C:n mukaan poliisipuolisoa joskus stressasi lähtee tutkinnan alkuaikoina töihin, mutta arveli senkin olevan enemmän ärsyyntymistä. C:n mukaan tutkinta ei ollut poliisipuolison mieleen. Poliisipuoliso olikin

tutkinnan aikaan paljon väsyneempi. Kentän aikana poliisipuoliso lähti mielellään töihin ja oli pirteämpi, koska työ oli mielekkäämpää. Poliisipuolisoa hieman mietitytti työllisyystilanne eli pääseekö juuri niihin töihin, joihin haluaa. C kertoi, ettei häntä itseään stressannut poliisipuolison työ ollenkaan, vaikkakin tiedosti työn vaarat. Hän kertoi luottavansa siihen, että poliisipuoliso kyllä osaa asiansa ja partiokaveri on ammattitaitoinen.

D:n mukaan stressi näkyi tietyllä tapaa arjessa. Hänen mukaansa kentällä poliisipuoliso ei stressannut oikeastaan ollenkaan eikä työt tulleet kotiin. D mainitsi, että poliisipuolisoa saattoi stressata kentällä ne tilanteet, kun oli koulutuspäiviä. D kertoi poliisipuolison miettineen silloin, ettei osaa tarpeeksi asioita eikä tiedä mitä pitää tehdä. Itse työtilanteet eivät stressanneet poliisipuolisoa. D:n mukaan tutkinta stressasi enemmän ja sekin tuli ilmi ehkä yleisenä ärsytyksenä ja työn epämielisyys näkyi asenteessa. Varsinkin aamuisin poliisipuolisoa inhotti lähteä töihin, mikäli yö oli huonosti nukuttu eikä epämieluisa työ varsinaisesti parantanut asennetta aamuisin. Poliisipuoliso oli ollut aamuisin hiljainen ja jopa tyly, kun yleensä poliisipuoliso oli ollut innokas jo heti aamusta. D:n mukaan työt tulivat koko työharjoittelun ajan kotiin siten, että niistä joskus puhuttiin jopa liikaakin. D:n mukaan kyseessä oli kuitenkin vain terve innostus uudesta omasta työstä eikä töistä puhuminen häirinnyt D:tä.

D oli huomannut, että työllisyystilanne työharjoittelun jälkeen stressasi poliisipuolisoa. D kertoi poliisipuolison kokeneen, että töitä on saatava mahdollisimman nopeasti. Poliisipuolison mielestä tällöin on onnistunut työharjoittelussa. D:n mukaan poliisipuoliso kokee epäonnistuvansa, jos ei heti saa töitä. D kertoi, ettei häntä itseä stressannut poliisipuolison työ ollenkaan.

#### **4.6 Työharjoittelusta maksettava palkka**

Jokainen haastateltava oli puhunut jonkin verran poliisipuolisonsa kanssa työharjoittelun palkasta sekä tutkinnan ja kentän palkkojen eroista. Jokainen tiesi suunnilleen, millaista palkkaa poliisipuoliso sai. Kaikkien haastateltavien mielestä tutkinnan ja kentän palkkojen erot eivät näkyneet rahankäytöllisesti arjessa oikeastaan mitenkään. Yhdessä poliisipuolisossa tutkinnan huonompi palkka ilmeni välillä stressinä. Yksi haastateltavista puolestaan kertoi poliisipuolison miettineen raha-asioita enemmän tutkinnan aikana.

A:n mukaan poliisipuoliso sai kentällä työskennellessään hieman parempaa palkkaa, mutta se ei näkynyt rahankäytöllisesti arjessa mitenkään. A totesi, että palkkatulot vaikuttivat arkeen positiivisesti ja puolison palkkatyö oli suuri muutos heidän arjessaan. He pystyivät rakentamaan yhteistä kotiaan ja ostamaan sinne huonekaluja. Lisäksi he olivat ostaneet auton, koska tiesivät, että palkkaa maksettiin joka kuukausi. A kertoi, että olivat puhuneet hieman myös työharjoittelun jälkeisestä ajasta ja taloustilanteesta. He eivät kuitenkaan olleet stressanneet siitä, koska heidän

mielestään asia ei ollut vielä ajankohtainen. A:n mukaan asia on ajankohtaisempi, kun poliisipuolison valmistuminen lähestyy.

B kertoi, että poliisipuoliso tienasi kenttätyössä paremmin kuin tutkinnassa. Tutkinnan palkka aiheutti poliisipuolisossa aika ajoin stressiä, koska välillä rahaa tuli käytettyä B:n mukaan niin sanottuihin turhiin asioihin. Arjessa oli siis menoja ja niiden lisäksi myös laskut piti maksaa. B:n mukaan poliisipuoliso stressasi vähemmän, kun sai enemmän palkkaa. B kertoi heidän elämäntilanteensa olevan tällä hetkellä niin auki, etteivät he ole miettineet taloustilannettaan pidemmälle työharjoittelun jälkeiseen aikaan.

Haastateltava C kertoi, että he puhuivat poliisipuolisonsa kanssa raha-asioista. Hänen mukaansa kentän hieman suurempi palkka ei näkynyt millään tavalla arjessa. He eivät olleet puhuneet työharjoittelun jälkeisestä taloustilanteesta oikeastaan ollenkaan. He olivat vain todenneet, että työmarkkinoilla on tällä hetkellä vähän tiukkaa työpaikkojen saannin suhteen. C:n mukaan palkkatyö tai tutkinnan ja kentän palkkojen erot eivät näkyneet arjessa eivätkä tuoneet arkeen mitään uutta.

Haastateltava D:n mukaan poliisipuoliso puhui rahasta melko paljon. Poliisipuolison ansaitsema palkka ei näkynyt arjessa rahankäytöllisesti, mutta puheissa kylläkin. D kertoi, että poliisipuoliso stressasi tutkinnan huonompaa palkkaa, mikä näkyi arjessa raha-asioista puhumisena. D arveli, että poliisipuoliso oli pystynyt säästämään kentän palkoista, mutta tutkinnan palkka meni aika lailla tasan kuukausittaisen kulutuksen kanssa. Tämä mietitytti poliisipuolisoa, vaikka D:n mukaan heillä ei ollut mitään taloudellista ahdinkoa ja rahat riittivät hyvin. Poliisipuoliso oli myös miettinyt työharjoittelun jälkeistä aikaa, kun palkan saaminen loppuu. D kuitenkin totesi, että heillä on vakaa ja hyvä taloustilanne, joka kestää opintojen loppuajan loistavasti.

#### **4.7 Työharjoittelu**

Haastatteluissa keskusteltiin yleisesti poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvästä työharjoittelusta. Jokainen haastateltava piti työharjoittelua positiivisena ja tarpeellisena asiana. Haastatteluiden mukaan työharjoittelu siirtää poliisiopiskelijaa hyvin työelämään, ja työharjoittelussa koulun aikana opetellut asiat konkretisoituvat. Jokaisen haastateltavan mielestä koulutehtävät kuuluvat työharjoitteluun. Haastateltavien mielipiteistä käy kuitenkin ilmi, että koulutehtävien tarpeellisuutta ja kuormittavuutta tulisi miettiä.

A kertoi, että työharjoittelu oli heille iso muutos sen takia, että työelämä eroaa niin paljon opiskelijaelämästä. A:n mukaan opiskeluiden aikaan elämä on hieman vapaampaa. Työharjoittelun aikana poliisipuoliso joutui tekemään muutamia työharjoittelun ajalle suunnattuja koulutehtäviä. A:n mielestä poliisipuolisolle oli hankalaa tehdä koulutehtäviä ja töitä samaan aikaan. A totesi, että



poliisipuolison oli vaikeaa panostaa molempiin työharjoittelun aikana. A:n mukaan heille sopi hyvin, että työharjoittelu on yksi pitkä jakso eikä sitä ole pilkottu pienempiin osiin. A:n mukaan työharjoittelu siirtää opiskelijaa paljon työelämään ja olisi hyvä jatkumo, mikäli työharjoittelun jälkeen pääsisi työelämään suht nopeasti. A pohti, että poliisipuolisolle olisi ollut helpompaa, mikäli työharjoittelusta olisi pystynyt suoraan jäämään työelämään.

Haastateltava B kertoi, että poliisin ammatin oppii vain tekemällä. B:n mukaan työharjoittelun kesto voisi olla kokonaisen vuoden, koska moniin vuokra-asuntoihin pitää sitoutua vuodeksi kerrallaan. B nosti haastattelussa esiin, että työharjoittelu riippuu todella paljon harjoittelun ohjaajasta. Hän kertoi, että ohjaajissa oli todella paljon eroja toisten juudessa kahvia ison osan työajastaan, kun toiset tekivät monipuolisesti töitä. B pohti, että jokaiselle pitäisi olla samanlaiset raamit työharjoittelussa, jotta kaikilla olisi samanlainen mahdollisuus saada hyvä pohja työharjoittelun aikana.

B kertoi koulutehtävien kuuluvan osaksi työharjoittelua, mutta niitä ei välttämättä tarvitse olla kovin montaa suoritettavana. B kertoi, että poliisipuoliso oli töiden lisäksi stressannut myös koulutehtävistä. Poliisipuoliso oli aina muistanut olemassa olevat koulutehtävät, ja ne olivat alkaneet pyöriä mielessä kaiken muun lisäksi. B:n mukaan poliisipuoliso oli saanut siirrettyä ajatukset aina syrjään, mutta ne olivat jossain vaiheessa muistuneet taas mieleen, jolloin poliisipuoliso oli alkanut stressaamaan uudelleen.

C kertoi, että työharjoittelusta saa kokemusta työelämästä ja samalla paremman kuvan tulevaisuudesta. Hän myös toi esille, että työharjoittelusta maksettava palkka helpottaa vieraalle paikkakunnalle muuttamista. Lisäksi työharjoittelu on monipuolinen, kun pääsee tutustumaan eri osa-alueisiin poliisin ammatissa. C:n mukaan hänen poliisipuolisonsa ei ottanut stressiä koulutehtävien tekemisestä, vaikka ne olivatkin pyörineet mielessä. C:n mukaan työharjoittelun aikana suoritettavista koulutehtävistä itsereflektointia vaativat tehtävät olivat hyviä ja kuuluvat harjoitteluun.

Haastateltava D kertoi työharjoittelun mahdollistavan monelle ammatin opiskelun, koska harjoittelun ajalta maksetaan palkkaa. Hänen mukaansa koulussa opetellut asiat konkretisoituvat työharjoittelussa. D korosti, että työharjoittelussa pitäisi muistaa työharjoittelijoiden harjoittelevan. Harjoittelussa pitäisi luoda sellainen ympäristö, että asioita voisi oikeasti harjoitella rauhassa eikä vain suoriutua. D kertoi huomanneensa, että työharjoittelu vaikutti myös poliisipuolison käytökseen. Poliisipuoliso halusi myös arjessa, työn ulkopuolella, toimia oikein ja poliisityön tekeminen tuli osaksi arkea.

D kertoi, että hänen poliisipuolisoaan ärsytti koulutehtävät. Poliisipuoliso ei vaikuttanut stressaantuneelta eikä koulutehtävät olleet liian kuormittavia. D kertoi koulutehtävien luoneen

kuitenkin painetta normaalin työn päälle, koska työharjoittelijat tekivät normaalia työvuorolistaa kuten muutkin työntekijät. D kuitenkin korosti, että koulutehtävät eivät ole liian kuormittavia, mutta tehtävien merkittävyyttä opintojen kannalta tulisi miettiä.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa pohdin tutkimukseni tuloksia suhteessa tutkimuskysymykseeni. Edellisessä luvussa avasin tutkimukseni tuloksia ja olin jaotellut ne teemoittain. Tässä luvussa teen tulosten pohjalta johtopäätöksiä ja vertailen tuloksia teoreettiseen viitekehukseen. Pyrin tuomaan esiin tutkimustulosten yhtäläisyyksiä ja eroja. Lopuksi tuon esiin työharjoittelijoiden puolisoiden mielipiteitä poliisin työharjoittelusta.

### 5.1 Muuttaminen ja sosiaalistuminen

Muuttaminen koettiin haastateltavien kesken hieman eri tavoin. Kaksi haastateltavaa kokivat muuttamisen toiselle paikkakunnalle mielekkäänä. Toinen kertoi, että työharjoittelun ansiosta he pystyivät muuttamaan takaisin kotipaikkakunnalleen. Usein toiveena onkin, että uusi työpaikka löytyisi maksimissaan sadan kilometrin päästä kotipaikasta. Tällä tavoin voidaan turvata sosiaaliset suhteet ja ylläpitää niitä. (Taloustutkimus 2020.) Sosiaalistuminen oli siis helppoa, koska molempien perheet ja kaverit olivat kyseisellä paikkakunnalla. On luonnollista, ihmiset haluavat jäädä sille paikkakunnalle, jossa sosiaaliset verkostot ovat.

Toinen puolestaan kertoi, että paikkakunnalla olisi molemmille työpaikat lähellä. Mikäli puolison työtai opiskeluasiat järjestyvät, käytännön asiat selviävät ja työn perässä voidaan muuttaa (Taloustutkimus 2020). Haastateltava haluaisi siis muuttaa yhdessä paikkakunnalle, jonka he kokevat mieluisana ja lisäksi molemmille löytyisi sieltä työpaikat. Haastateltavan vastauksen perusteella voidaankin todeta, että muuttaminen oli positiivinen ja onnistunut kokemus. Työharjoittelun perässä muuttaminen loi mahdollisuuden jäädä asumaan uudelle paikkakunnalle ja hakemaan sieltä töitä. Sosiaalistumisesta haastateltava ei osannut kertoa, koska hän oli viikot koulussa toisella paikkakunnalla ja viikonloput poliisipuolisonsa luona.

Yksi haastateltava oli hieman eri linjoilla muuttamisen mielekkyyden suhteen. Haastateltava oli sitä mieltä, että hän joutui muuttamaan poliisipuolisonsa työharjoittelun perässä täysin vieraalle paikkakunnalle, joka ei ollut mieluisin. Haasteita aiheutti epämieluisan paikkakunnan lisäksi alussa ollut työttömyys, joka johtui osittain vallitsevasta koronatilanteesta. Korona vaikutti myös vapaa-ajan toimintaan, jota ei siis käytännössä ollut. Taloustutkimuksen tekemän tutkimuksen mukaan suurimpia esteitä työn perässä muuttamiselle on, ettei puolisolle ole paikkakunnalla töitä tai opiskelupaikkaa (Taloustutkimus 2020). Ei siis ole mikään ihme, ettei haastateltava kokenut

muuttamista ensin mieleisenä asiana. Haastateltava kuitenkin totesi, että työn saaminen ja sosiaaliset kontaktit olivat tärkeitä, jotta arkeen sai täytettä ja arki helpottui.

Haastateltavat kokivat siis hieman eri tavoilla muuttamisen ja sosiaalistumisen vaikutukset arkeen. Paljon riippui siitä, oliko paikkakunta vieras vaiko ei. Myös sillä oli merkitystä, asuiko kyseisellä paikkakunnalla vai joutuiko haastateltava matkustamaan vierailulle poliisipuolison luo. Mikäli haastateltava matkusti vain käymään poliisipuolison luona, ei ongelmia sosiaalistumisen kanssa ollut. Kun haastateltava taas muutti poliisipuolisonsa kanssa yhteen, oli edessä sosiaalistuminen. Tähän puolestaan vaikutti se, oliko paikkakunta vieras ja vai muuttiko mahdollisesti takaisin kotipaikkakunnalleen.

Sosiaalistumiseen vaikuttivat siis monet asiat, jotka heijastuivat kokemukseen muuttamisen mielekkyydestä. Vallitseva koronatilanne vaikutti myös mahdollisuuksiin sosiaalistua tai keksiä tekemistä uudella paikkakunnalla. Tilanne olisi voinut olla aivan toisenlainen, mikäli työharjoittelun aikana olisi eletty normaalia elämää ilman tietoa koronasta.

## 5.2 Työajat

Työajat jakoivat haastateltavissa mielipiteitä. Haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että työaikojen vaikutukset arkeen riippuivat myös haastateltavan omasta senhetkisestä elämäntilanteesta. Kokemukset poliisipuolison työajoista olivat myös riippuvaisia siitä, mitä haastateltava arjelta odotti. Kolme haastateltavaa oli sitä mieltä, että tutkinnan säännölliset työajat ja päivätyö olivat arjen kannalta parempia kuin kentän epäsäännöllinen vuorotyö. Haastateltavat löysivät myös kentän työvuoroista positiivista, mutta kallistuivat kuitenkin tutkinnan työaikoihin.

Tutkinnassa työvuorot olivat enemmän ennakoitavissa, viikonloput olivat pääsääntöisesti vapaata ja vapaa-ajan yhteensovittaminen oli helpompaa. Mikäli vuorotyö on epäsäännöllistä, eikä työvuoroja tiedä kuin vähäksi ajaksi eteenpäin, on yhteistä aikaa perheen ja muiden sosiaalisten kontaktien kanssa vaikea suunnitella (Työterveyslaitos). Vuorotyö voi vaikuttaa siis sosiaaliseen hyvinvointiin. Haastateltavat luultavasti arvostivat yhteistä aikaa, jonka tutkinnan työvuorot mahdollistivat. Vaikka poliisipuolisolla saattoi olla enemmän työpäiviä tutkinnassa, oli yhteisen ajan suunnitteleminen helpompaa säännöllisten työaikojen ansiosta.

Yksi haastateltavista oli kuitenkin kentän vuorotyön kannalla ja hän teki itsekkin vuorotyötä. Haastateltava perusteli kentän vuorotyön paremmuutta sillä, että vapaapäiviä ja samalla myös vapaa-aikaa oli kerralla enemmän. Tällöin he pystyivät tekemään enemmän asioita, kun taas tutkinnassa työpäiviä oli enemmän ja usein vain illat olivat vapaana. Vuorotyön ansiosta työntekijällä voi olla enemmän vapaa-aikaa (Työturvallisuuskeskus). Haastateltavan kohdalle sattui siis enemmän juuri yhteisiä kokonaisia vapaapäiviä kentän aikana, joita hän myös luultavasti toivoi

arjessa olevan. On mahdollista, että tutkinnan aikana haastateltava näki lukumäärällisesti enemmän poliisipuolisoaan, mutta yhteistä vapaa-aikaa ajallisesti ei ollut enempää.

Kaikki haastateltavat nimesivät hyviä ja huonoja puolia kentän sekä tutkinnan työajoista ja kertoivat, miten ne olivat vaikuttaneet arkeen. Esiin kuitenkin nousi juuri tutkinnan työaikojen säännöllisyys. Paljon riippui myös siitä, mitä haastateltava itse teki arjessaan. Mikäli haastateltava oli päivätöissä, koki hän poliisipuolison tutkinnan työvuorot arjen kannalta parempina. Onkin mahdotonta sanoa, millainen työrytmi sopii kenellekin. Tässä tutkimuksessa kaksi haastateltavaa teki vuorotöitä, joista kuitenkin vain toinen koki poliisipuolison vuorotyön arkeen sopivammaksi vaihtoehdoksi. Tähän varmasti vaikuttaa se, mitä arjelta odotetaan ja miten paljon pariskunta haluaa nähdä toisiaan arjessa.

### **5.3 Vapaa-ajan yhteensovittaminen**

Haastateltavien vastauksista on pääteltävissä, että työharjoittelun aikana vapaa-ajan käyttöä piti suunnitella ja miettiä hieman enemmän. Toisilla oli enemmän haasteita vapaa-ajan yhteensovittamisessa kuin toisilla. Yksi haastateltavista kertoi, että vuorotyö oli hieman vaikuttanut heidän arkeensa, koska heidän rytminsä eivät osuneet kohdalleen toisen ollessa päivätöissä ja toisen tehdessä vuorotyötä. Toinen haastateltava puolestaan oli sitä mieltä, että vapaa-ajan yhteensovittaminen ei vain yksinkertaisesti onnistunut, koska he molemmat olivat vuorotöissä, jolloin yhteistä aikaa oli vaikea löytää.

Yhden haastateltavan mielestä vapaa-ajan yhteensovittamiseksi joutui suunnittelemaan arkeaan enemmän kuin normaalisti, mikä loi hieman haasteita. Toinen haastateltava ei kokenut vapaa-ajan yhteensovittamista haastavaksi. Hän nosti kuitenkin esiin, että työharjoittelun aikana juhlapyhät joutui usein viettämään erillään toisen ollessa töissä.

Vuorotyö voi olla epäsäännöllistä ja mikäli henkilö tekee varsinkin ilta- ja viikonlopputöitä, voi päivärytmi olla eri tahdissa muun perheen ja sosiaalisen toiminnan kanssa (Työterveyslaitos). Haastateltavien vastauksista voidaan todeta, että etenkin vuorotyö hankaloitti hieman vapaa-ajan yhteensovittamista. Yhteisen ajan järjestämiseen pystyi vaikuttamaan jonkin verran itse, mutta hyvin pitkälti oli tuurista kiinni, miten työvuorot sattuivat kohdalleen. On luonnollista, ettei toisen päivätyöt ja toisen iltaan painottuvat vuorot voi mennä yksi yhteen.

Kukaan ei kuitenkaan tuonut juurikaan esille, että yhteensovittaminen olisi ollut liian haastavaa. Jokainen vaikutti ymmärtävän, että joskus tuli kausia, etteivät työvuorot ja muut menot vain sattuneet yhteen. Yhteinen vapaa-aika myös miellettiin haastateltavien keskuudessa hieman eri tavoin. Vastaukset vaihtelivat sen mukaan, miten haastateltavat kokivat yhteisen vapaa-ajan. Toiselle riitti yhteiset illat, toinen halusi kokonaisia vapaapäiviä. Mikäli haastateltava arvosti

enemmän yhteisiä kokonaisia vapaapäiviä, saattoi niiden järjestäminen olla haastavampaa kuin yhteisten iltojen järjestäminen.

#### **5.4 Työn mielekkyys**

Jokaisessa haastattelussa esille nousi työn mielekkyys. Haastateltavat kertoivat, ettei poliisipuolisoa niinkään stressannut lähteä töihin, vaan enemmänkin inhotti tai ärsytti. Pidin tätä hieman yllättävänä, koska olin ajatellut uuden ja vastuullisen työn olleen hieman stressaavampaa. Ainakaan haastateltavien silmin näin ei kuitenkaan ollut tai se ei näkynyt kotona arjessa.

Yksi haastateltavista kertoi, että poliisipuolisoa ärsytti lähteä tutkinnan jakson aikana töihin. Toinen puolestaan kertoi, että tutkinnan aikana poliisipuoliso oli paljon väsyneempi kuin kentän aikana. Tämä johtui siitä, että kentällä työ oli paljon mukavampaa, jolloin työ ei ollut niin kuormittavaa.

Yksi haastateltava kertoi, että poliisipuolison asenne tutkintaa kohtaan tuli selväksi puheiden tasolla ja usein poliisipuoliso oli melko hiljaa ja tyly aamuina, kun piti lähteä töihin. Vuorotyöstä johtuva väsymys voi vaikuttaa myös mielialaan, mikä voi näkyä esimerkiksi ärtyneisyytenä. Kun väsymys on riittävän suurta, kiinnostus ympärillä oleviin asioihin vähenee. (Järnefelt 2011.) Vaikka Järnefelt puhuuakin vuorotyöstä, uskon sen pätevän myös päivätyöläisen väsymykseen. Poliisipuoliso oli ollut ärtynyt, kun aamulla piti lähteä töihin ja asia vain korostui, mikäli edeltävä yö oli huonosti nukuttu. Työn mielekkyyden lisäksi väsymys vaikutti varmasti poliisipuolison käytökseen. Haastateltava myös mainitsi poliisipuolison olleen tyly. Voi olla mahdollista, että väsymys oli niin suurta, että poliisipuolison mielenkiinto olla ystävällinen, vähentyi. Uskon kuitenkin, että kyseessä oli epämieluisana koettu työ ja normaali väsymys, joka välittyi poliisipuolison käytöksestä haastateltavalle uudella tavalla.

Haastateltavien vastausten perusteella työn mielekkyys on yhteydessä jaksamiseen ja mielialaan. Kun työ oli mielekästä, töihin lähdettiin pirteämpinä ja töistä tullessakin oli vielä energiaa tehdä asioita. Mikäli työ koettiin inhottavaksi tai epämieluisaksi, ei poliisipuolisolla välttämättä ollut energiaa enää työpäivän jälkeen tehdä muita asioita. Toisin sanoen, epämieluisa työ kuormittaa enemmän, jolloin se vie enemmän energiaa ja palautuminen on vaikeampaa.

Vaikka vuorotyö ja valvominen mielletään usein rankaksi, voivat ne kuitenkin sopia joillekin. On totta, että vuorotyö rajoittaa sosiaalista toimintaa, kun on töissä muiden ollessa vapaalla. Kuitenkin työn mielekkyys saattaa auttaa jaksamaan töiden jälkeen. Yksi haastateltavista oli aina tutkinnan työpäivien jälkeen väsyneempi kuin kentän työpäivien. Olisi voinut luulla asian olevan päinvastoin. Poliisipuoliso koki kuitenkin kentän työpäivät mielekkäämmiksi, jolloin työvuorosta palautui paremmin eikä puoliso ollut vapaapäivinä niin väsynyt. Eräs haastateltavista sanoikin osuvasti,

että palautumista edesauttoi se, että töihin oli kiva mennä. Poliisipuoliso odotti jo tulevaa työvuoroa, eikä murehtinut töihin menemistä vapaapäivinään.

## 5.5 Stressi

Haastateltavat eivät olleet huomanneet juurikaan stressiä poliisipuolisoissa. Yksi haastateltavasta totesi, että stressi näkyi yllättävän vähän. Haastateltava oli varautunut, että stressi näkyisi arjessa enemmän. Kaksi muuta haastateltavaa kertoivat, että stressi näkyi tietyllä tavalla arjessa, mutta se saattoi olla myös ärsytystä, kun piti lähteä töihin tutkintaan. Yksi haastateltavista oli varmuudella huomannut poliisipuolisossaan välillä stressiä.

Yksi haastateltavista mainitsi, että huonosti nukutun yön jälkeen poliisipuolisolla saattoi olla stressiä tulevasta työpäivästä. Toki poliisipuolisoa oli myös ärsyttänyt lähteä töihin väsyneenä ja huonosti levänneenä. Tavallisimpia stressin psyykkisiä oireita ovat jännittyneisyys, ärtymys ja aggressiot. (Mattila 2018.) Luultavasti kyseessä oli ollut stressiä, koska samainen haastateltava kertoi poliisipuolison kertoneen innoissaan työpäivistään läpi koko työharjoittelun. On mahdollista, että poliisipuoliso oli aamuisin stressannut tulevan päivän haasteita töissä. Töistä tullessaan poliisipuoliso oli kuitenkin kertonut innoissaan työpäivästään. Kun stressaava tilanne on ohi, jännitys laukeaa, jolloin olo voi tuntua esimerkiksi helpottuneelta tai tyytyväiseltä (Suomen Mielenterveys ry). On mahdollista, että poliisipuolison jännitys laukesi, kun hän selvisi stressiä aiheuttaneesta työpäivästä. Tämän takia poliisipuoliso saattoi olla innokas työpäivän jälkeen, kun olo oli helpottunut.

Myös toinen haastateltava kertoi, että poliisipuoliso oli ollut ärtynyt ja väsynyt aamuisin lähtiessään töihin tutkintaan. Poliisipuoliso oli joutunut ottamaan useasti päiväunet töiden jälkeen ja lisäksi poliisipuoliso oli nukkunut öitä huonosti. Stressaantunut ihminen voi tuntea levottomuutta, ahdistuneisuutta ja hänellä voi olla unen häiriöistä. Unen häiriöt voivat näyttäytyä nukahtamisvaikeuksina ja uni voi olla katkonaista tai lyhyttä (Suomen Mielenterveys ry). On mahdollista, että poliisipuolisolla oli stressiä, vaikka se näyttäytyikin ärsytyksenä. Stressiä voi siis esiintyä monella eri tavalla ja sen tunnistaminen voi olla vaikeaa. Jos stressi on jatkunut kauan, on yksilön vaikea tunnistaa sitä, koska stressistä on tullut arkipäiväinen asia (Suomen Mielenterveys ry). Mikäli yksilö ei itsekään tunnista stressiä itsessään, voi puolison olla vieläkin haastavampaa tunnistaa stressin oireet. On melko mahdotonta sanoa varmaksi, oliko poliisipuolisoilla stressiä vai ei.

Tiedustelin myös haastateltavien oman stressin ilmenemistä poliisipuolisoiden työn takia. Jokainen haastateltava oli sitä mieltä, ettei heitä stressannut poliisipuolison ammatti. Eräs haastateltava perusteli, että hän tiedostaa kyllä työn vaarat, mutta luottaa samalla, että poliisipuoliso osaa asiansa. Yksi haastateltavista kertoi, että oli aluksi hieman stressannut poliisipuolison töitä. Hän

kuitenkin totesi, että tietää hengenvaarallisten tilanteiden olevan harvinaisia ja paras stressin lievitys oli, kun poliisipuoliso tuli töistä kotiin.

Stressi ei siis ollut suuressa roolissa työharjoittelussa. Stressiä saattoi olla, mutta haastateltavat eivät oikein osanneet määritellä, oliko kyse stressistä vai ärsytyksestä. On luonnollista, ettei töihin lähteminen ole aina mukavaa, jolloin töihin lähteminen saattaa pyöriä mielessä ja heijastua sitä kautta arkeen. Poliisipuolisot osasivat siis olla stressaamatta uudesta työstä tai sitten stressi ei vain näkynyt arjessa. Haastateltavien vastauksista on myös havaittavissa, että poliisipuolisot kokivat stressiä eri asioista. Jotakin stressasi töihin meneminen väsyneenä, kun taas toinen stressasi omaa osaamattomuuttaan koulutuspäivänä. Stressiä voi olla siis monenlaista ja on yksilöllistä, mistä asioista kukakin stressaa. Joku nauttii haastavista tilanteista, kun taas toiselle kyseinen tilanne on aivan liian kuormittava (Suomen Mielenterveys ry).

## 5.6 Töiden seuraaminen kotiin

Vaikka stressiä ei juurikaan ilmennyt, seurasivat työt silti jonkun verran kotiin. Kaikki haastateltavat toivat esille, että kotona töistä puhuttiin melko paljon. Työasiat saattoivat myös tulla mieleen esimerkiksi kaupungilla kävellessä. Kaksi haastateltavaa oli sitä mieltä, että töistä puhuminen oli pääosin positiivista eikä haitannut arkea. Joskus jotkut hoitamatta jääneet asiat saattoivat pyöriä mielessä kotonakin, mutta useimmiten kyse oli innostuksesta uutta työtä kohtaan.

Yhden haastateltavan poliisipuolisolla kotiin seurasi hieman rankemmat asiat, jolloin poliisipuoliso tarvitsi enemmän omaa aikaa. Myös toinen haastateltava kertoi, että heillä oli toiminut tilan antaminen ja vapaa-ajalla he pyrkivät tekemään sellaisia asioita, jotka veivät ajatuksia pois töistä. Kun jokin asia aiheuttaa stressiä, itselleen voi ottaa omaa aikaa, jotta stressi ei pääse kasaantumaan. Kun ihminen ottaa omaa aikaa, hän voi käyttää sen juuri niin kuin kokee tarpeelliseksi. Jollekin se tarkoittaa lepoa, toiselle ihmissuhteista huolehtimista. (Nummelin 2008, 92.) Tutkimustulosten mukaan monella toimi oman ajan ja tilan ottaminen. Poliisipuoliso sai käyttää ajan kuten parhaaksi näki. Mieltä painavista asioista pitää myös pystyä puhumaan, mutta hektisen tai sosiaalisen päivän jälkeen poliisipuolisolla saattoi hyvinkin olla tarve olla hetki yksin. Tämä on luonnollista, koska poliisin ammatti voi olla kuormittavaa niin psyykkisesti kuin sosiaalisestikin.

Jokainen haastateltava kertoi, että asioista myös puhuttiin kotona, mikäli jokin asia vaivasi. Moni kertoi työpäivän tuntemuksistaan myös silloinkin, kun mikään ei varsinaisesti painanut mieltä. Stressinsietokyvyn kannalta onkin tärkeää, että ihmissuhteista pidetään huolta ja aikaa vietetään muiden kanssa. Stressaavista tilanteista on hyvä puhua, koska se keventää yksilön taakkaa. Huolet voi jakaa esimerkiksi juuri läheisten kanssa. (Mattila 2018.) Haastateltavien vastauksista saa käsityksen, että arjessa töistä puhuttiin suhteellisen paljon. Vastaavasti stressiä ei ollut juuri ollenkaan. Voi olla, että asioista puhuminen on vähentänyt stressin syntymistä. Poliisipuoliso pystyi

jakamaan mieltä askarruttaneet asiat, jolloin hän ei ollut ajatustensa kanssa yksin eivätkä ne siten saaneet liian suuria mittasuhteita. Mikäli ajatuksia pyörittelee vain omassa mielessään, voi asia tuntua isommalta kuin se todellisuudessa onkaan.

Työharjoittelussa työt seurasivat kotiin ja muutamalla haastateltavista se näkyi arjessa oman tilan tarvitsemisena. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan tuonut esille, että työasioiden pyöriminen mielessä olisi haitannut arkea sen enempää. Haastateltavien vastauksista voi päätellä, että kotona asioista puhuttiin eikä suurempaa stressiä ollut. Mikäli töissä oli ollut rankempaa, asiat käytiin läpi ja poliisipuolisolle annettiin omaa aikaa. Asioista puhuminen auttoi siihen, etteivät työt pyörineet liikaa mielessä eikä eivätkä ne siten aiheuttaneet myöskään stressiä.

## **5.7 Mielipiteitä työharjoittelusta**

Kerätyn aineiston perusteella voidaan todeta, että haastateltavat pitivät poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvää työharjoittelua pelkästään hyvänä asiana. Työharjoittelu koettiin tärkeäksi ja hyödylliseksi. Työharjoittelu siirtää poliisiopiskelijaa hyvin työelämään ja työharjoittelun avulla saa paremman kuvan tulevaisuuden ammatista. Palkallinen työharjoittelu mahdollistaa monelle ammatin opiskelun sekä muuttamisen toiselle paikkakunnalle. Yhden haastateltavan mielestä työharjoittelusta voisi maksaa enemmänkin palkkaa.

Koulutehtävät koettiin hieman ristiriitaisena. Haastateltavat olivat kyllä yhtä mieltä siitä, että työharjoitteluun voi kuulua myös koulutehtäviä. Haastatteluissa esiin kuitenkin nousi, ettei tehtäviä saisi olla kovin paljoa eikä niiden tulisi viedä kauhean paljon aikaa. Töiden ja koulutehtävien tekeminen oli haastavaa, kun molempiin olisi pitänyt panostaa. Yhden haastateltavan mukaan koulutehtävien tulisi olla sellaisia, että ne tukisivat senhetkistä tilannetta eli työharjoittelua. Tällaisia tehtäviä olisivat esimerkiksi itsereflektointitehtävät.

Haastatteluiden vastauksista on pääteltävissä, että työharjoittelu koettiin positiivisena asiana. Asiat konkretisoituvat, kun pääsi työharjoitteluun toteuttamaan koulussa opittuja asioita. Työharjoittelu oli kaikille luonnollisesti uusi tilanne ja uudet työvuorot vaikuttivat hieman arkeen ja sen suunnitteluun. Oman lisänsä arkeen toivat myös koulutehtävät, jotka piti hoitaa vapaa-ajalla. Työharjoittelu toi jokaisen arkeen uusia asioita, mutta mikään ei tuntunut haastateltavista liian haasteelliselta. Haastateltavien vastauksista voidaan päätellä, että työharjoittelu vaikutti arkeen monin eri tavoin ja monella se helpotti arkea. Samalla työharjoittelu koettiin myös oppimisen kannalta positiivisesti, koska poliisipuolisot saivat kokemusta työelämästä ja samalla paremman kuvan tulevaisuudesta.



## 6 POHDINTA

Tässä luvussa pohdin opinnäytetyötäni kokonaisuudessaan. Pohdin esimerkiksi, miten opinnäytetyöprosessi sujui ja millaisia haasteita siihen mahdollisesti sisältyi. Lisäksi käyn yleisellä tasolla läpi opinnäytetyön luotettavuuteen liittyviä seikkoja, minkä jälkeen pohdin oman opinnäytetyöni luotettavuutta. Lopuksi käyn läpi mahdollisia jatkotutkimuksia.

### 6.1 Opinnäytetyöprosessi

Minulle oli alusta asti selvää, että haluan tehdä opinnäytetyön, joka pohjautuu muiden ihmisten kokemuksiin. Aluksi ajattelin, että olisin tehnyt kokemuspohjaisen opinnäytetyön samasta aiheesta kuin tämänkin opinnäytetyön, mutta kokemuksista olisivat kertoneet työharjoittelijat itse. Pienen pohdinnan jälkeen pidin kuitenkin mielenkiintoisempaa vaihtoehtoa, että työharjoittelijoiden puoliset kertoisivat aiheesta heidän näkökulmastaan. Olin itse kuitenkin ollut työharjoittelussa ja oletin, että työharjoittelijoilla on hyvin paljon samanlaisia kokemuksia ja näkemyksiä kuin itselläni. Pidin mielenkiintoisempaa vaihtoehtona sitä, että pääsen kuulemaan, miten työharjoittelijoiden puoliset kokevat poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvän työharjoittelun.

En ollut aikaisemmin kirjoittanut opinnäytetyötä, mikä aiheutti hieman haasteita varsinkin alussa. Jouduin etsimään paljon tietoa opinnäytetyön rakenteesta sekä selvittämään millaisia opinnäytetöitä voi ylipäätään tehdä. Minun piti myös perehtyä esimerkiksi eri tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmiin, jotta ymmärsin, mitä voisin hyödyntää tehdessäni kokemuspohjaista opinnäytetyötä. Mielestäni kokemuspohjaista tuotosta suunniteltaessa oli kuitenkin helppoa valikoida tutkimusmenetelmä sekä aineistonkeruumenetelmä. Haasteita toi enemmänkin aiheen rajaaminen ja lähteiden löytäminen teoreettista viitekehystä varten. Etukäteen oli hieman haastavaa suunnitella aineiston riittävyttä ja opinnäytetyön laajuutta, koska minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta opinnäytetyöprosessista. Mielestäni onnistuin kuitenkin aiheen rajaamisessa sekä saamaan opinnäytetyöstä riittävän laajan.

Opinnäytetyön laajuuden lisäksi onnistuin valikoimaan opinnäytetyötäni varten oikeat tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmät. Laadullinen tutkimus mahdollisti sen, että pystyin saamaan hyvän käsityksen aiheesta sekä tuomaan kokemuksia esiin. Laadullisen tutkimuksen avulla sain syvällisemmän kuvan aiheesta ja pystyin selittämään tutkimuksen tuloksia.

Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitunut teemahaastattelu osoittautui oikeaksi ja toimivaksi menetelmäksi ajatellen opinnäytetyötäni. Teemahaastatteluiden avulla sain kattavasti tietoa ja haastattelut myös sujuivat luontevasti käyden läpi eri teemoja.

Mielestäni opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista ja mielekästä. Olin valinnut sellaisen opinnäytetyön aiheen, joka kiinnosti minua ja josta halusin tietää lisää. Aihe oli myös jollain tavalla

ajankohtainen, kun työharjoittelu oli juuri ohi ja sain kuulla kokemuksia poliisin (AMK) -tutkintoon sisältyvästä työharjoittelusta. Oli mielekästä tehdä opinnäytetyötä, kun aihe oli kiinnostava ja haastateltaviksi oli valikoitunut henkilöitä, jotka olivat valmiita kertomaan avoimesti omista henkilökohtaisista kokemuksistaan.

## 6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Kun tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta, tulisi huomioida kaksi luotettavuusmittaria: reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten pysyvyyttä eli toisin sanoen, jos tutkimus uusittaisiin, tutkimuksen tulokset olisivat samanlaisia ensimmäisen tutkimuksen tulosten kanssa. Reliabiliteetti liittyy siis lähinnä tutkimuksen toteuttamiseen. Validiteetti puolestaan tarkoittaa, että tutkitaan oikeita asioita. Validiteetti liittyy tutkimuksen suunnitteluun sekä osittain siihen, että aineiston analyysi tehdään oikein. Reliabiliteetti ja validiteetti siis mittaavat yhdessä tutkimuksen luotettavuutta ja laatua. (Kananen 2017, 174–176.)

Molemmat käsitteet, reliabiliteetti sekä validiteetti, ovat käytössä kvantitatiivisessa ja kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Käsitteiden sisältö on kuitenkin määritelty eri tavoin, mikä vaikeuttaa tutkimusten luotettavuustarkastelua. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta ei pystytä arvioimaan samalla tavalla ja tarkkuudella kuin määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus on hyvin pitkälti tutkijan arvioinnin ja näytön varassa. Objektivisen luotettavuuden saavuttaminen on siis hankalaa ja lähes mahdotonta, kun kyseessä on laadullinen tutkimus. (Kananen 2017, 175.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa yksi yleisistä luotettavuuskriteereistä on informantin vahvistus. Se tarkoittaa, että informantti eli teemahaastateltu yksinkertaisesti lukee aineiston ja siitä tehdyn tulkinnan läpi. Tämän jälkeen informantti vahvistaa tulkinnan ja tutkimustuloksen, jolloin voidaan todeta, että tutkimus on luotettava tutkittavan osalta. Tämä menettely varmistaa sen, että tutkija on ymmärtänyt ja tulkinnut informantin sanomiset oikein. (Kananen 2017, 176–177.) Kysyin jokaiselta haastateltavalta halukkuutta lukea tutkimukseni tulokset. Lisäksi pyysin heitä kertomaan, mikäli olin kirjannut jotakin virheellisesti tai puutteellisesti. Kaksi haastateltavaa halusi lukea tulokset, joten lähetin ne heille sähköpostitse. Molemmat halusivat tarkentaa yhtä lausumaansa, koska kokivat, ettei heidän sanomansa välittynyt oikein tekstistä. Korjasin kyseiset kohdat tekstistä haastateltavien mieleisiksi.

Toinen yleisesti luotettavuuskriteerinä käytetty tekijä on vahvistettavuus eli laadullisessa tutkimuksessa tietoa kerätään eri lähteistä ja verrataan kerättyä tietoa omaan tulkintaan. Tämän jälkeen katsotaan, onko eri tietolähteistä kerätyt tiedot keskenään toisiaan tukevia. Tietolähteet voivat olla esimerkiksi eri tutkimuksia tai tutkimuksen aikana kerättyä aineistoa eri lähteistä. Tämän luotettavuuskriteerin avulla voidaan pyrkiä parantamaan tutkimuksen luotettavuutta. Mitä enemmän

samaa tietoa saadaan väitteen taakse, sitä pitävämpi annettu tulkinta tulee olemaan. (Kananen 2017, 177–178.) Tutkimuksessani keräsin aineistoa useista eri lähteistä ja vertasin eri aineistoja keskenään. Huomasin aineistojen kesken yhtäläisyyksiä ja tutkimuksen teoreettinen viitekehys sisältääkin tietoa monesta eri lähteestä.

Luotettavuustarkastelun perustana on aina arvioitavuus eli riittävä dokumentaatio. Kaikki ratkaisut, jotka on tehty tutkimuksen eri vaiheissa, pitää perustella. Esimerkiksi aineistonkeruu-, analysointi- ja tutkimusmenetelmien valinnat pitää kirjata ylös ja perustella. Voidaan sanoa, että kyseessä on menetelmien ja koko työn arvioitavuuden mahdollistaminen. Tutkimuksen aikana kerätty tutkimusaineisto pitää myös säilyttää, jotta aineiston aitous ja tutkimustulosten luotettavuus voidaan tarvittaessa todentaa. (Kananen 2017, 178.) Tutkimuksessa perustelin, mihin tutkimusmenetelmään päädyin ja minkä takia. Lisäksi avasin, miten keräsin aineistoa ja miten käsittelin sitä. Tutkimuksen toteutusvaiheessa nauhoitin haastattelut ja säilytin ne. Kun tutkimus valmistui, hävitin haastatteluiden materiaalin eli nauhoitetut haastattelut sekä niistä tehdyt muistiinpanot. Tämä oli sovittu haastateltavien kanssa ja lisäksi se oli myös tutkimuksen toteuttamistavan mukaista.

Luotettavuustarkastelu sivuaa objektiivisuutta, koska laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on valta päättää ketä hän päättää haastatella, mitä hän kysyy ja mitä hän jättää kysymättä. Lisäksi tutkija päättää miten tutkimuksen aikana kerätty aineisto analysoidaan ja tulkitaan. (Kananen 2017, 176.) Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkkoja tai täsmällisiä tulkintasääntöjä ja yksittäisen aineiston tulkinnassa saattaa olla eroja, varsinkin jos kyse on teemahaastattelun avulla kerätystä aineistosta (Kananen 2017, 179). Jotta tutkimustulosten tulkinta oli mahdollisimman ristiriidatonta, litteroin teemahaastattelut ja jaottelin teemahaastatteluisia esiin tulleet aiheet eri teemoihin. Tällä tavoin pyrin varmistamaan sen, että jokainen asia tuli käsiteltyä ja kerättyä aineistoa pystyi vertailemaan keskenään ja jaottelemaan, jotta tiedonkäsittely oli helpompaa. Analyysi siis perustui pitkälti teemahaastatteluihin, joiden tuloksia pohdin tutkimuskysymyksen avulla. Tällä tavoin pystyin tulkitsemaan aineistoa ja sain koottua johtopäätöksiä aineiston pohjalta.

Luotettavuutta voidaan vahvistaa laadullisessa tutkimuksessa myös saturaation avulla.

Laadullisessa tutkimuksessa saturaatio tarkoittaa, että vastaukset alkavat toistaa itseään, jolloin on saavutettu kylläntymispiste. (Kananen 2017, 179.) Tutkimuksessani otanta oli melko pieni, koska valitsin aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun. Tutkimuksessani ei ilmennyt varsinaista saturaatiota, mutta haastateltavien vastauksissa toistui jossain määrin samoja ilmiöitä ja asioita. Jokaisessa haastattelussa käytiin kuitenkin läpi samoja teemoja, joten on luonnollista, että pinnalle nousi samoja ilmiöitä useammassa haastattelussa.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee ottaa huomioon myös teemahaastatteluiden suorittamisen ajankohta. Teemahaastattelut toteutettiin vasta työharjoittelun päätyttyä, jolloin varsinkin työharjoittelun alkuajoista oli ehtinyt jo kulua melko paljon aikaa työharjoittelun kestäessä noin kymmenen kuukautta. Haastateltavilla ei myöskään ollut tietoa tutkimukseen osallistumisesta ennen kuin vasta työharjoittelun päätyttyä. Myös tämä vaikeutti työharjoittelun aikaisen arjen muistelua, kun kyseisiin asioihin ei ollut kiinnittänyt huomiota. Haastateltava olisi voinut kiinnittää asioihin paljon enemmän huomiota ja painaa asioita mieleensä, mikäli hänellä olisi ollut tieto tutkimukseen osallistumisesta jo ennen työharjoittelun alkamista. Sain idean tutkimuksen tekemiseen kuitenkin vasta työharjoittelun päätyttyä, joten haastateltavien informoiminen ennen työharjoittelua olisi ollut mahdotonta. Tutkimuksen luotettavuus olisi korkeampi, mikäli haastateltavat olisivat olleet tietoisia tutkimuksesta koko työharjoittelun ajan, jolloin he olisivat voineet tehdä mahdollisesti enemmän ja tarkempia havaintoja.

Tutkimuksen luotettavuutta voi heikentää myös se, etten litteroinut äänitallenteita niin tarkasti kuin olisi ollut mahdollista. En ottanut litteroinnissa huomioon esimerkiksi äänenpainoja, eleitä tai taukoja puheen välissä. Kokosin äänitallenteilta vain haastateltavien sanalliset vastaukset, enkä ottanut huomioon esimerkiksi nonverbaalista eli sanatonta viestintää. Tämä voi siis heikentää tutkimuksen luotettavuutta, koska analyysi aiheesta on tehty jo kertaalleen analysoidun aineiston perusteella. Koin kuitenkin tarkoituksenmukaisemmaksi litteroida vain sanalliset vastaukset, koska mielestäni haastateltavien vastausten sisältö oli olennaisempaa verrattuna nonverbaaliin viestintään tai äänenpainoihin.

Tutkimukseni luotettavuutta on melko vaikea arvioida, koska kyseessä on kokemuspohjainen opinnäytetyö. Tutkimukseni tarkoituksena on tuoda esille haastateltavien kokemuksia ja samalla pyrkiä ymmärtämään ilmiötä. Esimerkiksi tutkimuksen reliabiliteettia eli pysyvyyttä on laadullisessa tutkimuksessa melko vaikea arvioida eli saataisiinko samat tutkimustulokset, mikäli tutkimus uusittaisiin. Tutkimustulokset voisivat olla hyvinkin samanlaiset, mutta tulkinnessa voisi olla eroja riippuen siitä, kuka aineistoa tulkitsee. Pyrin tutkimuksessani tulkitsemaan teemahaastattelun avulla kerättyä aineistoa vertaamalla sitä teoreettiseen viitekehukseen. Validiteettia eli oikeiden asioiden tutkimista puolestaan pystyy arvioimaan paljon paremmin. Suunnittelin tutkimukseni huolella sekä analysoin kerättyä aineistoa tutkimukseni kannalta sopivimmalla menetelmällä.

### **6.3 Mahdolliset jatkotutkimukset**

Tutkimukseni oli pintaraapaisu aiheeseen ja tutkimuksessani on käsitelty melko laajasti eri asioita, joita on tullut ilmi arjessa työharjoittelun aikana. Mahdollisissa jatkotutkimuksissa voisi ottaa tarkasteluun yhden kokonaisuuden ja paneutua siihen enemmän. Tutkimukseni oli täynnä

kokemuksia hyvinkin erilaisista asioista, joita oli tullut ilmi työharjoittelun aikana. Tutkimustani voisi hyödyntää miettiessä, mistä aiheesta voisi saada riittävästi aineistoa ja kokemuksia.

Olisi myös mahdollista tehdä hyvinkin samankaltainen tutkimus kuin tämä opinnäytetyöni. Tutkimukseen osallistujat tulisi vain valita jo ennen työharjoittelua, jotta he voisivat kiinnittää enemmän huomiota tutkimuksessa käsiteltäviin aiheisiin jo työharjoittelun aikana. Siten saisi luultavasti paljon yksityiskohtaisempaa ja kattavampaa tietoa. Tutkimukseen voisi myös valikoida haastateltavia hieman eri elämäntilanteista. Tutkimuksen voisi toteuttaa haastattelemalla esimerkiksi perheellisiä. Tutkimuksessa voisi myös vertailla esimerkiksi juuri yhteen muuttaneita sekä monta vuotta saman katon alla asuneita pariskuntia tai perheellisiä.

Jatkotutkimuksena voisi myös olla, että haastattelisi samoja henkilöitä uudelleen muutaman vuoden päästä. Tällöin voisi verrata työharjoittelun ja valmistumisen jälkeisen työelämän näkymistä arjessa. Eroaisiko työharjoittelussa koettu arki siitä, kun puoliso onkin valmistunut ja niin sanotusti oikeassa työelämässä. Tutkimuksessa voisi esimerkiksi selvittää näkyisikö mahdollinen työkokemus puolison käyttäytymisessä ja olisiko arki saatu pyörimään ja asuinpaikka vakiinnutettua.

Mikäli jatkotutkimuksesta haluaisi toiminnallisen, voisi työharjoittelijoiden puolisoille tehdä jonkinlaisen oppaan siitä, mitä haasteita poliisin työ voi tuoda arkeen. Oppaassa voisi esimerkiksi kertoa, miten stressi voi näkyä ihmisessä ja millaisia stressinsäätelykeinoja on olemassa. Lisäksi oppaassa voisi kertoa, että yhteistä vapaa-aikaa voi olla joskus aika niukasti ja tuoda esille keinoja, miten vapaa-aikaa voisi yhteensovittaa. Opinnäytetyön tekijällä pitäisi vain olla tietoa siitä, mitkä asiat on yleisesti koettu tärkeiksi tai hankaliksi puolisoiden mielestä sekä pitäisi olla myös kokemuspohjaista tietoa, miten mahdollisista haasteista voisi selvitä.

## LÄHTEET

Berg, Jani & Kaisko, Jimi 2019: Mäntsälän tulomuuton syyt. Laurea. AMK-opinnäytetyö.

Luettavissa:

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333009/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6\\_M%C3%A4nts%C3%A4l%C3%A4n\\_tulomuuton\\_syyt\\_Jani\\_Berg\\_Jimi\\_Kaisko2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333009/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6_M%C3%A4nts%C3%A4l%C3%A4n_tulomuuton_syyt_Jani_Berg_Jimi_Kaisko2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y) Luettu: 18.08.2021

Juuti, Pauli & Salmi, Pontus 2014: Tunteet ja työ. Jyväskylä, PS-kustannus.

Järnefelt, Heli & Työterveyslaitos 2015: Pysy vireänä liikenteessä. Helsinki, Työterveyslaitos.

Jäske, Ulla 2018: Suomalainen ei haluaisi muuttaa työn perässä - Edes asumismuodolla tai alueella ei yllättäen ole vaikutusta. Aamulehti. Luettavissa: <https://www.aamulehti.fi/uutiset/art-2000007300042.html> Luettu: 18.08.2021

Kananen, Jorma 2015: Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä, Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202.

Kananen, Jorma 2017: Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä, Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234.

Korkiasaari, J & Söderling, I 2007: Muuttoliike. Helsinki, Gaudeamus.

Laakso, Seppo & Loikkanen, Heikki 2004: Kaupunkitalous. 2. painos. Helsinki, Gaudeamus.

Manka, Marja-Liisa 2015: Stressikirja: Mistä lisää virtaa? Helsinki, Talentum.

Mattila, Antti S. 2018: Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> Luettu: 17.08.2021

Nummelin, Tarja 2008: Stressi haastaa työkyvyn: varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Helsinki, WSOYpro.

Opiskelijan edut. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://polamk.fi/opiskelijan-edut> Luettu: 23.09.2021.

Partonen, Timo 2020: Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01013> Luettu: 18.08.2021

Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelma lukuvuodet 2020–2022. Luettavissa:

<https://polamk.fi/documents/25254699/37709942/Poliisi-amk-opetussuunnitelma.pdf/739255c8-04c2-f693-c381-0128bbe13c09/Poliisi-amk-opetussuunnitelma.pdf?t=1602071169979> Luettu: 07.08.2021

Poliisiammattikorkeakoulun tutkintosääntö 2018. Poliisiammattikorkeakoulun hallituksen hyväksymä 24.06.2016 ja toistaiseksi voimassa oleva. Luettavissa:

<https://polamk.fi/documents/25254699/37709942/Poliisiammattikorkeakoulu->

[tutkintosaanto.pdf/bdb85e97-3d27-2f9f-f295-ed8b83300f96/Poliisiammattikorkeakoulu-tutkintosaanto.pdf?t=1604409469494](https://www.spil.fi/files/bdb85e97-3d27-2f9f-f295-ed8b83300f96/Poliisiammattikorkeakoulu-tutkintosaanto.pdf?t=1604409469494) Luettu: 07.08.2021

Poliisihallinnon virkaehtosopimukset. Poliisi. Luettavissa: <https://poliisi.fi/poliisihallinnon-virkaehtosopimukset> Luettu: 19.08.2021

Poliisitoimen peruspalkkataulukko. Virkaehtosopimus 267551. Luettavissa: [https://www.spil.fi/files/3825/Poliisitoimen\\_peruspalkkataulukko\\_1.5.2021\\_ja\\_1.6.2021.pdf](https://www.spil.fi/files/3825/Poliisitoimen_peruspalkkataulukko_1.5.2021_ja_1.6.2021.pdf) Luettu: 19.08.2021

Saari, Matti 2010: Miljoona muuttoa vuodessa. Tilastokeskus. Luettavissa: [https://tilastokeskus.fi/artikkelit/2010/art\\_2010-09-27\\_002.html?s=0](https://tilastokeskus.fi/artikkelit/2010/art_2010-09-27_002.html?s=0) Luettu: 18.08.2021

Saarijärvi, Päivi 2015: Väsymys työelämässä – riskit ja hallinta. Helsinki, Neiro-l-kustannus.

Stressi. Mehiläinen. Luettavissa: <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/stressi> Luettu: 17.08.2021

Stressi kuuluu elämään. Suomen Mielenterveys ry. Luettavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n> Luettu: 17.08.2021

Stressinhallinta. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Luettavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/> Luettu: 17.08.2021

Tarkentava virkaehtosopimus virastoerän kohdentamisesta poliisitoimessa 1.5.2021 lukien, liite 1. Luettavissa: [https://www.spil.fi/files/3830/VHT\\_perustoimenkuva\\_vaativuustasot\\_ja\\_lisatehtavat\\_ja\\_erikoistuminen.pdf](https://www.spil.fi/files/3830/VHT_perustoimenkuva_vaativuustasot_ja_lisatehtavat_ja_erikoistuminen.pdf) Luettu: 19.08.2021

Tarkentava virkaehtosopimus virastoerän kohdentamisesta poliisitoimessa 1.5.2021 lukien, liite 2. Luettavissa: [https://www.spil.fi/files/3829/Tutkintatehtavien\\_perustoimenkuva\\_vaativuustasot\\_lisatehtavat\\_ja\\_eri\\_koistuminen.pdf](https://www.spil.fi/files/3829/Tutkintatehtavien_perustoimenkuva_vaativuustasot_lisatehtavat_ja_eri_koistuminen.pdf) Luettu: 19.08.2021

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkinnon rakenne. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://www.polamk.fi/tutkinnon-rakenne> Luettu: 06.08.2021.

Vain 7 prosenttia työikäisistä suomalaisista haluaisi muuttaa työn perässä. Taloustutkimus 2020. Luettavissa: <https://www.taloustutkimus.fi/ajankohtaista/uutisia/vain-7-prosenttia-tyoikaisista-suomalaisista-haluaisi-muuttaa-tyon-perassa.html>? Luettu: 18.08.2021

Valtion virka- ja työehdot 2020–2022. Valtiovarainministeriön julkaisuja 2020:48. Luettavissa: <https://vm.fi/documents/10623/1114028/Valtion+virka-+ja+ty%C3%B6ehdot+2020-2022+%28valmis+julkaisu%29.pdf/a1291b9c-2bcf-f9d7-e501-2ec8c6313b96/Valtion+virka-+ja+ty%C3%B6ehdot+2020-2022+%28valmis+julkaisu%29.pdf?t=1597050273352> Luettu: 19.08.2021

Valtion virka- ja työehtosopimus 2020–2022. Suomen Poliisijärjestöjen Liitto. Luettavissa:  
<https://www.spil.fi/toiminta/sopimukset/palkkataulukot> Luettu: 19.08.2021

Valtion virka- ja työehtosopimus 2020–2022. Suomen Poliisijärjestöjen Liitto. Luettavissa:  
<https://www.spil.fi/toiminta/sopimukset/virkaehtosopimukset> Luettu: 19.08.2021



## LIITE 1: TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

Teen opinnäytetyötä poliisin AMK-tutkintoon kuuluvasta työharjoittelusta. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, miten työharjoittelu vaikuttaa arkielämään. Tarkastelen tätä työharjoittelijan puolison näkökulmasta. Tavoitteena on haastatella puolisoita joko Teams -sovelluksen avulla tai kasvotusten, jotta haastattelusta tulee mahdollisimman aito, luonteva ja keskustelunomainen. Olen valikoinut haastatteluun valmiiksi teemoja, joihin liittyy erinäisiä kysymyksiä. Lopuksi haastateltavalla on mahdollisuus avoimesti kertoa, mikäli hänellä on jotakin aihealueeseen liittyvää kerrottavaa.

Alla on avattu teemoihin liittyviä aiheita ja kysymyksiä, jotka täsmentyvät vielä haastattelun edetessä.

### TEEMAT

#### 1. Vuorotyön merkitys

- Miten vuorotyön ja arjen yhteen sovittaminen onnistui?
- Työvuoroista palautuminen
- Yhteinen vapaa-aika

#### 2. Stressi

- Näköykö stressaava työ arjessa? Miten?
- Seuraako työt kotiin?
- Miten stressiä käsiteltiin? Stressinhallinta?

#### 3. Raha-asiat

- Työharjoittelusta maksettava palkka: oliko tutkinnan ja kentän palkoissa eroja?

#### 4. Muuttaminen

- Joutuiko tekemään kompromisseja? Minkälaisia?
- Joutuiko muuttamaan työn perässä?
- Työharjoittelun jälkeen paluu takaisin koululle. Mitä mieltä asiasta?

#### 5. Työharjoittelu

- Mitä mieltä työharjoittelusta yleisesti?
- Plussat ja miinukset?