

Asuinpaikan vaikutus poliisin työ- ja vapaa-ajan erottamiseen

Mikael Kosonen

11/2021

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Mikael Kosonen

Opinnäytetyön muoto: Tutkimuksellinen

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Jari Hyyti

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Tämän opinnäytetyön aiheena on tutkia asuinpaikan vaikutusta työ- ja vapaa-ajan erotteluun ja sitä kautta työssäjaksamiseen ja hyvinvointiin. Kyseessä on tutkimuksellinen työ, jossa perehdytään aihepiiriin julkaisuihin ja kirjallisuuteen, sekä tehdään kyselytutkimus poliisihenkilöstölle. Määrällisen kyselytutkimuksen tavoitteena on saada suuremmalta otannalta numeraalisia arvioita erilaisiin aihepiiriin kysymyksiin.

Kyselytutkimuksen kohteena on Hämeen poliisilaitoksen Lahden pääpoliisiaseman henkilöstö. Vastaajiksi kyselyyn pyydetään henkilöstöä sekä rikostorjuntasektorilta että valvonta- ja hälytyssektorilta. Tutkimuksessa pyritään ottamaan huomioon poliisin ammatin luonteen erityispiirteet ja tekemään johtopäätöksiä siitä, kuinka ne vaikuttavat mm. työstä palautumiseen vapaa-ajalla, jos poliisi työskentelevä kohtaa poliisin asiakkaita työajan ulkopuolella ja liikkuu paikoissa, joissa on ollut työtehtävissä. Kysely suoritetaan paperisella kyselylomakkeella.

Saatujen tietojen ja vastausten perusteella pyritään selvittämään, miten poliisihenkilöstö kokee kyselyssä käsitellyt asiat. Julkaisun lopussa pohditaan myös, miten saatuja havaintoja ja tuloksia voitaisiin hyödyntää tällaisenaan ja mahdollisissa tulevilla tutkimuksilla.

Sivumäärä: 32 + 2 liitesivua

Tarkastuskuukausi ja vuosi: 11/2021

Avainsanat: työssäjaksaminen, asuinpaikka, työstä palautuminen, poliisi

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
1.1 Teoria ja Aiemmat tutkimukset	3
1.2 Tutkimuksen tavoite ja toteutus	4
1.3 Haastateltavat ja tutkimuskysymykset	5
1.4 Lahden pääpoliisiasema tutkimuskohteena	6
2 TYÖSSÄJAKSAMINEN JA TYÖHYVINVOINTI	6
2.1 Mielenterveysongelmat	6
2.2 Työhyvinvoinnin määritelmä	7
2.3 Masennus sairautena	7
2.4 Mielenterveyden häiriöistä johtuvat sairauspoissaolot poliisissa	8
2.5 Työstä palautuminen	9
2.6 Työuupumus ja stressi	9
2.7 Työuupumuksen hoitaminen	10
2.8 Psyykkiset traumat	11
2.9 Työ- ja vapaa-ajan erottaminen	11
2.10 Asunnon ja työpaikan välisen matkan vaikutus hyvinvointiin	12
2.11 Poliisien kokema uhka vapaa-ajalla	13
3 Kyselytutkimus	14
3.1 Kyselytutkimuksen taustatyö	14
3.2 Kyselytutkimuksen toteutus	15
3.3 Kyselytutkimuksen tulosten käsittely	16
4 Tulokset	17
4.1 Kyselyyn vastaajien työkokemus poliisissa	17
4.2 Kyselyyn vastanneiden työpaikan ja kodin välinen etäisyys	18
4.3 Kyselyyn vastanneiden asuinpaikkakunta	19
4.4 Vastaajien kokemus ammatin vaikutuksesta asuinpaikkaan	20
4.5 Vastaajien kokemus asuinpaikan vaihtamisesta ammatin vuoksi	21
4.6 Asuinpaikan vaikutus työssäjaksamiseen poliisin ammatissa verrattuna muihin ammatteihin ..	22
4.7 Työn ja vapaa-ajan erottelu poliisin ammatissa	23

4.8 Asuin ympäristön vaikutus työ- ja vapaa-ajan erotteluun poliisin ammatissa	24
4.9 Asuminen alueella, jonne sijoittuu paljon poliisitehtäviä.....	25
4.10 Poliisin asiakkaiden kohtaaminen vapaa-ajalla.....	26
4.11 Kokemus poliisin asiakkaiden kohtaamisesta vapaa-ajalla.....	27
5 johtopäätökset ja pohdinta	28
5.1 Tutkimuksen tulosten yhteenveto	28
5.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet	29
LÄHTEET	30
LIITE 1	33

1 JOHDANTO

Työhyvinvointi on monimuotoinen kokonaisuus, johon vaikuttavat useat asiat sekä työ- että yksityiselämässä. Työhyvinvointi ja henkilön muu yleinen hyvinvointi ovat vahvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Jos vapaa-aika ei palauta riittävästi työstä, alkaa työhyvinvointikin kärsiä.

Koen työ- ja vapaa-ajan erottamisen hyvin tärkeäksi työssä kuin työssä, mutta poliisin ammatissa aihe korostuu mielestäni erityisen tärkeänä. Huomasin mieltäväni asiaa jo silloin, kun etsin asuntoa työharjoittelua varten. Myöhemmin harjoittelun aikana huomasin, että kyseinen aihe on tullut puheeksi ennemmin tai myöhemmin jokaisen kanssani työskennelleen henkilön kanssa. Useimmiten työparini on ollut se, joka asian ottaa puheeksi. Asia vaikuttaa siis erityisen merkittävältä erityisesti poliisin työssä, joten mielenkiintoni heräsi tehdä aiheesta opinnäytetyöni.

Useimmissa ammateissa työpäivä vietetään työpaikalla. Poliisin ammatissa fyysisen työpaikan rajat ovat laajat, sillä työtehtävät keskittyvät koko maakunnan alueelle, mutta erityisesti maakuntakeskukseen ja edelleen sen keskustaan. Tehtävät, joita poliisi näillä alueilla suorittaa keskittyvät usein enemmän tai vähemmän ikäviin asioihin. Työssä ollaan myös usein tekemisissä toistuvasti sellaisten henkilöiden kanssa, jotka toistuvien rikosten vuoksi ovat poliisin vakioasiakkaita.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia asuinpaikan vaikutusta poliisina toimivan henkilön työssäjaksamiseen. Tarkoituksenani on selvittää, kuinka poliisin hyvinvointiin vaikuttaa työhön liittyvien asioiden, kuten poliisin asiakkaiden tai rikospaikkojen kohtaaminen vapaa-ajan ympäristössä. Työn taustatiedoksi hankitaan yleistä tietoa työhyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä, joiden pohjalta syntynyttä tietoa verrataan poliisityön erityispiirteisiin. Tutkimuksessa pääpaino kohdistuu yksinomaan poliisin ammattiin, joten taustamateriaalina käytetään yleisen aiheen kirjallisuuden lisäksi poliisin ammattia käsitteleviä lähteitä. Tämän tiedon pohjalta haastatellaan poliisina toimivia henkilöitä aiheesta. Tutkimuksen lopussa haastatteluaineistoa verrataan alkuvaiheessa saatuun tutkimustietoon ja aineistosta tehdään päätelmiä ja yhteenvetoja.

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on herättää ajatuksia poliisina toimivissa henkilöissä. Voisiko omaan hyvinvointiin vaikuttaa uusilla ratkaisuilla? Samalla työn tarkoituksena on antaa uutta näkökulmaa uran alussa oleville poliisityöharjoittelijoille asuinpaikan valinnassa.

1.1 Teoria ja Aiemmat tutkimukset

Stressaavat ja paineistetut tilanteet kuuluvat poliisin työhön tehtävänkuvasta riippumatta. Siksi paineensietokyky ja sen alla selviytyminen ovat aiheita, joihin on syytä kiinnittää huomiota ja niiden tutkimisella voidaan saada hyödyllistä tietoa mm. riksien välttämiseksi. Siksi onkin ilmeistä, että

tästä aihepiiristä on olemassa joitain valmiita poliisin AMK-tutkintoon liittyviä opinnäytetöitä, sekä muita tutkimuksia.

Esimerkiksi Ville Pulkkinen on Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyönä julkaissut vuonna 2018 tutkimuksen, joka tutki poliisin työhön liittyviä uhkatekijöitä ja niiden vaikutusta yksityiselämään. Tässä tutkimuksessa keskityttiin mm. poliisin työhön liittyvistä psyykkisesti vaikeista tilanteista selviämiseen ja näiden vaikutuksesta työajan ulkopuoliseen elämään. Tämä tutkimustyö suoritettiin kyselytutkimukseen ja kirjallisuuden kautta saatuja tuloksia hyödyntäen ja vertaillen. (Pulkkinen 2018, 1.)

Simo Partolan vuoden 2018 poliisi AMK -opinnäytetyössä tutkittiin puolestaan vireystilan vaikutukseen poliisin työssä. Tutkimuksessa selvitettiin vireystilaan vaikuttavia tekijöitä ja sitä, kuinka työtehtävistä suoriudutaan poliisin ammatissa, kun vireystila muuttuu. (Partola 2018, 2.)

Matti Vuorensyrjä on kirjoittanut vuonna 2012 raportin, joka tutkii poliisihenkilöstön työkykyä ja työssä jaksamista. Raportin toimeksianto oli saatu Sisäasiainministeriön poliisiosastolta. Raportin tarkoitus oli erityisesti selvittää, minkälaiseksi poliisihenkilöstö kokee työkykynsä. (Vuorensyrjä 2012, 5.)

1.2 Tutkimuksen tavoite ja toteutus

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen työ, jonka tieto perustuu luettuun materiaaliin, sekä kyselytutkimuksella kasattuun tietoon. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, jossa kerättiin kyselytutkimuksen avulla numeraalista tietoa tutkittavana olevasta aiheesta. (Salonen 2013, 5.)

Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä osoittautui jo alusta alkaen sopivimmaksi vaihtoehdoksi tämän opinnäytetyön toteutukseen. Tutkimuksen mielenkiinto ei niinkään kohdistunut yksittäisten poliisi-miesten kokemusten perusteelliseen selvittämiseen, vaan tarkoituksena oli saada otanta suuremmalta määrältä vastaajia. Tutkimuksen tarkoituksenaan toteutukseksi kyselyyn pyrittiin saamaan saman verran vastaajia sekä valvonta- ja hälytyssektorilla, että rikostorjuntasektorilla työskenteleviltä.

Tutkimuksen pohjalta saadun tiedon perusteella tehdään yhteenveto ja johtopäätöksiä saadusta tiedosta, josta saattaa olla hyötyä etenkin oman poliisiuran alussa oleville henkilöille, joille vakituisen asuinpaikan valinta on vielä edessä. Myös tämän vuoksi opinnäytetyö on täysin julkinen ja kaikkien luettavissa. Tutkimuksen yksi keskeisimmistä tavoitteista onkin herättää ajatuksia, voisiko

omilla valinnoilla vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja työssäjaksamiseen ammatissa, jossa työ- ja vapaa-ajan erottelu on työn luonteen vuoksi erityisen tärkeää.

Tutkimuksessa käytetyn kirjallisuuden ja lähdemateriaalin lisäksi toteutetaan kyselyitä Lahden pääpoliisiasemalla poliisin virassa työskenteleville henkilöille. Kyselyt suoritetaan kyselylomakkeella ja siihen kuuluu tutkimukseen liittyviin kysymyksiin vastailua, pääasiassa numeraalista arviota käyttäen.

Olen ennen opinnäytetyöaiheen lopullista valintaa tiedustellut poliisina työskenteleviltä henkilöiltä mielipidettä kyseisen aiheen ja tällaisen tutkimuksen tarpeellisuudesta. Palaute oli rohkaiseva ja aihe tuntui herättävän keskustelua. Esiin nousi kuitenkin jo heti alussa toive ja jopa ehto, että kysely toteutetaan anonymisti. Osa haastattelemistani henkilöistä koki aiheen araksi ja halusi varmistua siitä, että annetut tiedot pysyvät nimettöminä. Lisäksi esiin nousi vahvasti toive mahdollisimman yksinkertaisesta kyselystä, jonka vastaaminen ei vaadi liian pitkää työajan käyttöä. Tämä koettiin tehokkaaksi, sillä liian pitkässä kyselyssä keskittyminen ja kyselyyn vastaamisen motivaatio saattaa heiketä. Lyhyet ja yksinkertaiset kysymykset palvelevat parhaiten tätä tutkimusta, jossa tärkeintä on saada kyselytanta mahdollisimman suurelta vastaajamäärältä, eikä niinkään haastatella pitkästi yksittäisiä henkilöitä.

1.3 Haastateltavat ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksessa haastatellaan Lahden pääpoliisiaseman poliisin virassa työskentelevää henkilökuntaa riippumatta työnkuvasta, jota henkilö haastatteluhetkellä tekee. Tutkimuskyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja mahdollisuutta vastaamiseen pyritään tarjoamaan kaikille poliisilaitoksen poliisihenkilöille. Tutkimuksen keskeisimpänä päämääränä on selvittää vastauksia mm. seuraaviin kysymyksiin:

- Vaikuttaako pitkä työmatka, eli pitkä siirtymä työpaikan ja kodin välillä työssäjaksamiseen ja työhyvinvointiin?
- Onko asuinpaikan sijainnilla vaikutusta työstä palautumiseen?
- Miten poliisina työskentelevä kokee rikospaikkojen tai rikoksenteekijöiden kohtaamisen vapaa-ajalla?

Haastattelukysymykset ovat tutkimuksen liitteenä 1.

1.4 Lahden pääpoliisiasema tutkimuskohteena

Lahden pääpoliisiasema on Hämeen poliisilaitoksen pääpoliisiasema. Poliisiaseman alueeseen kuuluu koko Päijät-Häme, jonka kuntia ovat Asikkala, Hartola, Heinola, Iitti, Kärkölä, Lahti, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä. (Hämeen poliisilaitos.)

Päijät-Hämeessä on asukkaita noin 206 000, joista asukasluvultaan suurin kunta on Lahti, jossa asukasluku oli 119 921 ihmistä syyskuussa 2020. (Päijät-Hämeen liitto.)

Päijät-Hämeen asukkaista kolmasosa asuu eri paikkakunnalla, kuin missä työpaikka sijaitsee. Tästä ryhmästä 40 % kulkee työmatkaa Päijät-Hämeen ulkopuolelle toiseen maakuntaan. Tällöin työpaikka sijaitsee usein pääkaupunkiseudulla. (Päijät-Hämeen liitto.)

Päijät-Hämeessä sijaitsevan Lahden pääpoliisiaseman henkilökunta on siis sopiva haastattelu-ryhmä tälle tutkimustyölle, sillä maakuntaan kuuluu suuren Lahden kaupungin lisäksi paljon erilaisia ja pieniä paikkoja maakunnan alueella.

2 TYÖSSÄJAKSAMINEN JA TYÖHYVINVOINTI

2.1 Mielenterveysongelmat

Mielenterveyteen liittyvissä ongelmissa ja sairauksissa on kyse psyykkisistä häiriöistä ja sairauksista, jotka alkavat usein vähitellen. Yleisiä mielenterveysongelmia ovat esimerkiksi pitkäkestoinen stressi, uniongelmat, paniikkioireet tai masennus. Mielenterveysongelmat saattavat heikentää henkilön kykyä selviytyä normaaleista arkisista toimista, tai niiden hoitaminen saattaa tuntu ajopa mahdolltomalta. Ongelmat saattavat vaikeuttaa myös itsestä tai läheisistä huolehtimista. (Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä 2019.)

Työikäisillä Mielenterveysongelmista aiheutuneet sairauspoissaolot ovat kasvaneet 35 prosentilla vuosien 2016 ja 2018 välillä. Mielenterveysongelmista masennus, ahdistus ja unihäiriöt olivat vuonna 2018 yleisin syy 20-29-vuotiaiden sairauspoissaoloille. (Terveystalo 2019.)

2.2 Työhyvinvoinnin määritelmä

Työhyvinvointi on monimuotoinen kokonaisuus, johon vaikuttavat useat eri tekijät sekä työ- että vapaa-ajalla. Yleisimpiä työhyvinvointiin vaikuttavia asioita ovat työn tekemisen mielekkyys, työntekijän terveystilanne, turvallisuus ja hyvinvointi. Työhyvinvointi puolestaan vaikuttaa puolestaan suoraan siihen, kuinka työntekijä jaksaa tehdä työtään. Työhyvinvointi vaikuttaa siihen, miten työntekijä sitoutuu työhönsä ja kuinka paljon hänellä on sairauspoissaoloja. Työhyvinvointiin vaikuttavat työolosuhteiden lisäksi työntekijän henkilökohtaisen elämän olosuhteet. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Vuonna 2012 tehdyn tutkimuksen mukaan valtaosa poliisihenkilöstöstä kokee työkykynsä melko hyväksi tai erittäin hyväksi. Esimerkiksi rikostutkintasektorilla alipääallystöviroissa työskennelleistä 30-34 vuotiaista poliiseista 94 % koki työkykynsä henkisten vaatimusten kannalta hyväksi tai erittäin hyväksi. Tästä näkökulmassa heikoin tulos osui rikostutkinnan pääallystössä 50-54-vuotiaiden luokkaan, jossa 66 % koki henkisen työkykynsä hyväksi tai erittäin hyväksi. Tässä luokassa 9 % koki työkykynsä henkisten vaatimusten kannalta huonoksi tai erittäin huonoksi. (Vuorensyrjä 2021, 58.)

2.3 Masennus sairautena

Masennus on maailmanlaajuinen ja kasvava sairaus, joka todetaan usein oireiden perusteella. Masennuksen oireita ovat mm. surullinen mieliala, heikentynyt aloitekyky, ahdistuneisuus, itsesääli, mielihyvän ja mielenkiinnon väheneminen tai puuttuminen kokonaan, muutokset ruokahalussa, ongelmat muistissa, hitaus tai rauhaton olotila ja voimattomuus. Masennus voi myös aiheuttaa fyysisiä kiputiloja tai muutoksia kehon koostumuksessa, kuten laihtumista tai lihomista. Kyseessä on siis hyvin monimuotoinen sairaus, joka saattaa oirehtia monin tavoin. Masennukseksi luokitellaan tila, joka on kestänyt vähintään kaksi viikkoa ja jossa potilaalla todetaan masennustilaan sopivat oireet. (Hiltunen 2018, 34.) Lisäksi masennuksen ohella voi ilmetä muita ongelmia, kuten uniongelmia, ahdistuneisuushäiriöitä, syömishäiriöitä, pakko-oireita ja päihdeongelmia ja työuupumusta. (Hiltunen 2018, 36.)

Masennustilan vakavuus luokitellaan ja diagnosoidaan sen oireiden perusteella. Masennustila voi olla esimerkiksi lievä, keskivaikea, vaikea tai psykoottinen. Masennuksen hoito määritellään masennustyyppin vakavuustason mukaan. (Hiltunen 2018, 35.)

Masennukseen voi sairastua lähes kuka tahansa ja sen voi aiheuttaa esimerkiksi koettelemukset elämässä. Sen voi myös laukaista jokin yksittäinen tapahtuma, jonka purkaminen esimerkiksi ammattiauttajan kanssa voi ehkäistä sairastumista. Yksittäistä syytä masennustilan aiheuttajaksi ei

kuitenkaan välttämättä ole, vaan sen voi aiheuttaa esim. biologiset tekijät, kuten perinnöllinen alttius, psykologiset tekijät, kuten persoonallisuuden piirteet, henkilökohtaiset kokemukset, sosiaaliset ja elinympäristöön liittyvät tekijät, kuten asuinympäristö ja stressi. Masennustilan voi aiheuttaa myös esim. päihderiippuvuus tai joidenkin lääkelaikuiden haittavaikutukset. (Hiltunen 2018, 49.)

Masennusta sairastaa maailmassa noin 300 miljoonaa ihmistä. Se on myös maailmanlaajuisesti yksi yleisimmistä työkyvyttömyyden aiheuttajista. Suomessa jää päivittäin noin kahdeksan ihmistä työkyvyttömyyseläkkeelle masennuksen vuoksi ja noin puolet työkyvyttömyyseläkkeistä johtuu mielenterveyteen liittyvistä ongelmista. Masennus on hoitamattomana varallinen sairaus, johon liittyy mm. kohonnut itsemurhariski. Suomessa masennukseen sairastuu noin joka viides kansalainen. Suomessa itsemurhaan päätyi 731 ihmistä vuonna 2015. (Hiltunen 2018, 21.)

2.4 Mielenterveyden häiriöistä johtuvat sairauspoissaolot poliisissa

Työterveyslaitos on tutkinut eri syistä johtuvia sairauspoissaoloja ammattiryhmittäin vuonna 2013. Tutkimuksen lopputuloksena saadun aineiston perusteella voidaan havainnoida yksittäisen ammattiryhmän fyysistä kuormitusta ja sairauspoissaoloja. Aineiston perusteella on ollut tarkoituksena selvittää, missä ammattiryhmissä sairauspoissaoloriski on suuri, jotta sairastumisia voitaisiin ehkäistä hyvissä ajoin. Tutkimuksessa selvitettiin sairauspoissaolojen määrää tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja mielenterveydellisten häiriöiden osalta. (Työterveyslaitos, 2020.)

Tutkimuksen aineisto on kerätty satunnaisotoksella Suomen työikäisestä, 25-59 vuotiaasta väestöstä 70%:n satunnaisotoksella, jolloin lopullinen osallistujamäärä on ollut noin 1000 000 henkilöä. Hankittu tieto perustuu päivärahakausiin, jotka ovat korvattu sairausvakuutuksesta. Tutkimusaineistosta on rajattu pois henkilöt, jotka eivät enää tutkimuksen loppuvaiheessa asuneet Suomessa tai olleet palkansaajan asemassa. (Työterveyslaitos, 2020.)

Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan poliisin ammatissa miesten ja naisten osuus sairauspoissaolojen määrää tarkastellessa on suurempi, kuin muissa vertailuissa ammateissa. Miespuolisista poliiseista on joutunut 1,1 % sairauslomalle mielenterveydellisten häiriöiden vuoksi, kun keskiarvo kaikkien tutkittujen ammattien kesken on 1 % miesten osalta. Naispuolisista poliiseista 3,1 % on joutunut sairauslomalle mielenterveydellisten häiriöiden vuoksi, kun keskiarvo kaikkien tutkittujen ammattien kesken on 2,8 %. (Työterveyslaitos, 2020.) Tutkimuksen lukujen valossa voidaan siis todeta, että poliisin työssä mielenterveyden ongelmista johtuvat poissaolot ovat hieman suurempia poliisina työskentelevillä, kuin muiden ammatin edustajilla.

2.5 Työstä palautuminen

Työstä palautuminen on prosessi, jossa keho ja mieli palautuvat työssä aiheutuneesta rasituksesta. Riittävän palautumisen jälkeen työntekijä on valmis palaamaan vapaa-ajaltaan takaisin töihin. Työstä palautuminen edistää terveyttä, estää työssä uupumista ja parantaa työvalmiuksia, jolloin keskeisessä asemassa on vapaa-ajan käyttäminen itselleen tärkeiden asioiden parissa. Heikolle palautumiselle altistuu mm. silloin, kun laiminlyö mielen ja kehon palautumisen tarpeen. (Jaakkola 2018, 15.)

Työstä palautuminen alkaa, kun työn vaatimukset lakkaavat, jolloin kyseessä on passiivinen palautuminen. Tällöin henkilö kokee helpotuksen tunteen, kun työn vaatimukset jätetään taakse ja lepo voi alkaa. Aktiivinen palautuminen sen sijaan merkitsee prosessia, jossa työstä palaututaan erilaisin keinoin, jolloin kyse ei ole pelkästään vaatimusten taakse jättämisestä. Palautumisen alkaessa energiavarojen tulisi palata normaalille tasolle. Mikäli työstä palautuminen ei onnistu, alkaa seuraava työpäivä yleensä väsyneenä. Työasioiden seuraaminen vapaa-ajalle vaikuttaa myös uneen, jolloin palautuminen on hitaampaa. (Jaakkola 2018, 113.)

Unta pidetään tärkeimpänä palautumisen edistäjänä. Silti unen määrä on yleisesti laskenut ja unihäiriöiden määrä kasvanut 1970-luvulta alkaen. Suomalaisilla yhtämittaisen unen keskiarvo on miehillä 7 tuntia ja 18 minuuttia ja naisilla 7 tuntia ja 24 minuuttia. Yli 70 % miehistä ja naisista kokevat päiväaikaan väsymystä, mikä on merkki unen riittämättömyydestä. (Jaakkola 2018, 68.)

2.6 Työuupumus ja stressi

Työuupumus on häiriötila, joka on kehittynyt pitkittyneen työstressin tuloksena. Vaikka työuupumus ei ole sairaus, se edistää erilaisten sairauksien syntymistä ja kehittymistä. Työuupumus voi johtaa mm. päihdeongelmaan, unihäiriöön, masennukseen tai stressiperäisiin sairauksiin. Näiden ongelmien kautta myös työtapaturmien ja työkyvyttömyyden on havaittu kasvavan. (Ahola 2010.)

Työuupumuksen tunnusmerkkejä ovat mm. univaikeudet, ärsyhtynyt mieliala, energian puute, muistiongelmat, sekä päihdeongelmat. Työuupumus alkaa ja kehittyy yleensä vähitellen, mikä tekee häiriötilasta salakavalan. Vaikka itse työuupumus saattaa olla huomaamaton, siihen liittyvät yksityiselämän kriisit ovat näkyviä. (Marila ym. 2020, 16.)

Stressillä itsessään tarkoitetaan puolestaan tilannetta, jossa ihmiseen koostuu vaatimuksia ja haasteita, jolloin henkilön voimavarat tilanteeseen sopeutumiseksi ovat ylittyneet tai vaarassa ylittyä. Aiheuttajia stressitilalle voivat olla esim. sopimaton työ, kiire tai yksityiselämän ongelmat, kuten päihdeongelmat. Myös jokin traumaattinen tapahtuma saattaa laukaista stressireaktion. (Mattila 2018.)

Työuupumukseen ei yleensä johda yksinomaan työolosuhteet tai työntekijän henkilökohtaisen ominaisuudet, vaan se syntyy näiden asioiden yhteisvaikutuksesta. Työhön liittyvät olosuhteet saattavat henkilökohtaisen elämän kanssa yhdessä joko parantaa tai heikentää työssäjaksamista. Jaksamisen parantamiseksi on siis syytä pyrkiä vaikuttamaan näihin molempiin. Työuupumuksen riskiä voi itse vähentää keskittymällä palauttavaan vapaa-ajan elämään, palautumiseen ja lepoon sekä noudattamalla työaikoja. Yhdessä nämä asiat lisäävät työntekijän voimavaroja ja parantavat työkykyä. (Ahola 2010.)

Työuupumukseen vaikuttaa työolosuhteiden ja muiden itsestä riippumattomien tekijöiden lisäksi paljon myös henkilön omat valinnat. Työuupumuksen välttäminen ja siitä toipuminen edellyttää ongelmaan tarttumista ja ratkaisujen etsimistä. Toipumisen kannalta on huolehdittava päivittäisestä palautumisesta, jossa auttaa työstä irrottautuminen. Uupumukseen vaikuttavat tekijät on hyvä tunnistaa ja vastaavasti vahvistaa edellytyksiä omalle hyvinvoinnille. (Työterveyslaitos.)

2.7 Työuupumuksen hoitaminen

Työuupumuksen hoitamisessa on siis tärkeää muuttaa niitä olosuhteita, jotka kyseisen häiriötilan ovat aiheuttaneet. Asiassa kannattaa keskittyä työtilanteen arviointiin, mutta myös omien elämäntapojen ja elinolosuhteiden muuttamiseen. Keskeinen alkupiste ongelman hoitamiseksi on se, että työntekijä hyväksyy tilanteen, jolloin muutoksia ja ratkaisuja voidaan alkaa etsiä. Ensimmäisenä askeleena on palautumiskeinojen vahvistaminen, kuten irrottautuminen työstä. Vapaa-ajalla on myös syytä käyttää aikaa virkistäviin harrastuksiin.

Työuupunut henkilö saattaa joutua uupumuksen vuoksi sairauslomalle, jolloin hänen tilannettaan hoidetaan työterveyshuollossa. Kun henkilön paluuta työn pariin jälleen suunnitellaan, on työnantajan ja työterveyshuollon syytä yhdessä pohtia, kuinka työhön paluu kyseisen henkilön kanssa toteutetaan.

On kuitenkin muistettava, että jos työuupumuksen on aiheuttanut jokin tai jotkin tekijät työ- tai elinolosuhteissa, ongelma todennäköisesti alkaa uudelleen, jos näihin olosuhteisiin ei tee muutoksia. (Työterveyslaitos.)

2.8 Psyykkiset traumat

Psyykkinen trauma on jälki, jonka kokemus on painunut mieleen, aivoihin ja kehoon. Trauman saattaa aiheuttaa hyvin monenlaiset tapahtumat, aina maailmanlaajuisista yksityiselämän kriiseihin. Traumaattiset kokemukset voivat aiheuttaa aivoissa pitkäkestoisen stressitilan. Yksittäinen tapahtuma saattaa aiheuttaa ykköstyypin trauman tai traumaattisen kriisin. Tällainen trauma saattaisi olla vaikkapa johonkin järkyttävään tilanteeseen joutuminen. Kakkostyypin traumaksi sen sijaan kutsutaan traumaa silloin, kun se on syntynyt läheisessä ihmissuhteessa esim. lapsuuden aikana suhteessa omin vanhempiin tai muihin samassa kodissa eläneisiin ihmisiin. Tällöin trauman voi aiheuttaa vaikkapa väkivallan tai muun kaltoinkohtelun uhriksi joutuminen lähisuhteessa. (Hiltunen 2018, 148.)

Ykköstyypinen, eli jonkin yksittäisen tilanteen aiheuttama trauma saattaa muuttaa ihmisen elämäntavasta ja maailmankuvaa. Esimerkiksi silloin, kun ihminen on nähnyt jonkun henkilön tekevän pahaa, kuten väkivaltaa, saattaa mielikuva ihmisyydestä muuttua kielteisempään suuntaan. Trauma saattaa hajottaa tällaiset mielikuvan nopeastikin. Suomessa tapahtuu vuosittain noin 100 000 stressitilannetta, jotka saattavat aiheuttaa traumaperäisen stressihäiriön. Suomessa tapahtuu noin 40 000 fyysiseen koskemattomuuteen kohdistuvaa rikosta ja liikenneonnettomuuksissa kuolee tai loukkaantuu noin 7000 ihmistä. Tällaiset tilanteet saattavat aiheuttaa ykköstyypin trauman. (Hiltunen 2018, 148.)

Polisiin työ saattaisi siis altistaa ykköstyypin traumalle, sillä työssä väistämättä kohtaa edellä kuvattua kaltaisia tilanteita, joissa esim. henkeen ja terveyteen kohdistuu rikoksia. On myös mahdollista, että poliisiuran aikana joutuu itse uhatuksi työtehtävissä.

2.9 Työ- ja vapaa-ajan erottaminen

Työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan on yleisesti tuntien tärkeä osa stressin ja työn kuormittavuuden vähentämiseksi. Poliisin työ on usein luonteeltaan keskivertotyötä stressaavampaa, joten työstä palautumisen merkitys kasvaa. Jos työhön suhtautuu intensiivisesti, saattaa siitä tulla hallitseva osa elämää, joka seuraa myös vapaa-ajalle.

Vuonna 2019 valmistuneen työvoimatutkimuksen mukaan Suomessa työasiat siirtyvät vapaa-ajalle herkemmin, kuin muissa Euroopan maissa. Kyselyyn vastanneista suomalaisista työntekijöistä 30 % oli kokonaan välttynyt työasioilta vapaa-ajalla. Vastaava luku muiden Euroopan maiden osalta oli 59 %, eli kaksi kertaa suurempi. Kyselyyn vastanneiden mukaan esim. noin puolet suomalaisista lukee työsähköposteja vapaa-ajalla tai lomalla. Tärkeimpinä syinä tälle toiminnalle kerrottiin mm. halu pysyä ajan tasalla työasioista ja pyrkimys purkaa omaa työkuormaansa. (Sutela 2020.)

Oman jaksamisen parantamiseksi tulisi muistaa, että työn ei tulisi vaikuttaa häiritsevästi elämän muihin osa-alueisiin. Esimerkiksi tasapainon löytäminen työ- ja perhe-elämän välillä saattaa aiheuttaa poliisina työskentelevälle haasteita, sillä polisilla on omat velvollisuutensa myös vapaa-ajalla, mitä kautta poliisina työskentelevää kohtaan asetetaan odotuksia mm. vapaa-ajalla käytöksen suhteen. Vaikka poliisina työskentelevä on ammattia valitessaan tiedostanut työnsä haasteet, on muistettava, että poliisi on ihminen samoin, kuin kaikki muutkin. (Pulkkinen 2018, 9-10.)

On siis ilmeistä, että työssä koetut järkyttävät asiat saattavat jäädä mieleen myös vapaa-ajalla, kuin myös se, että liikkuminen alueilla ja paikoissa, joissa näitä asioita on tapahtunut, tuo ikäviä asioita helpommin mieleen.

2.10 Asunnon ja työpaikan välisen matkan vaikutus hyvinvointiin

Asunnon ja työpaikan välisellä matkalla tarkoitetaan sitä matkaa, jonka työntekijä kulkee kotinsa ja työpaikan välillä. Tästä käytetään usein puhekielessä termiä työmatka, vaikka kyse on itseasiassa eri asiasta. Työmatka nimittäin tarkoittaa tilapäistä matkaa, jonka työntekijä tekee työtehtäviinsä liittyen työajallaan. (Verohallinto.)

Suomessa siirtymät kodin ja työn välillä ovat hieman lyhyempiä, kuin muissa EU-maissa. Suomalaisen työntekijän työmatka kestää keskimäärin 23 minuuttia suuntaansa. Etätyömahdollisuuksien lisääntyttyä työmatkojen pituudet ovat laskeneet entisestään. Kuten muissakin Euroopan maissa, myös suomessa tiheään asutuilla alueilla työmatkat ovat pidempiä, kuin muualla. Uudellamaalla asuvilla työmatkat kestävätkin pidempään, kuin muissa suomalaisissa maakunnissa. (Immonen 2020.)

Työpaikat ovat keskittyneet laajalle alueelle, mikä osaltaan myös selittää Helsingin ja Uudenmaan työmatkojen pituutta. Uudella maalla työmatkan pituus on keskimäärin noin puoli tuntia. Suomessa on koko Euroopan mittapuulla hyvä mahdollisuus etätöille, mikä vähentää työmatkoja. Vuosina 2020 ja 2021 vallinnut korona-aika on lisännyt etätyömahdollisuuden käyttöä, mutta toisaalta se ei ole vaikuttanut työmatkojen kestoihin niiden ihmisten osalta, jotka työmatkasiirtymiä ovat edelleen tehneet. Näin ollen työmatkojen kestojen uskotaan pysyneen ennallaan myös viime aikoina. (Immonen 2020.)

Tutkimusten mukaan työmatkan pituus vaikuttaa työntekijän terveyteen ja etenkin psyykkisen hyvinvointiin. Pitkä työmatka saattaa aiheuttaa työntekijälle tyytymättömydentunteen elämäänsä ja päivittäiseen toimintaansa. Kansallisen tilastokeskuksen mukaan erityisesti naiset kärsivät psyykki-

sesti enemmän työmatkoista, kuin miehet. Tämän uskotaan johtuvan siitä, että naiset tekevät miehiä enemmän pysähdyksiä työmatkojen aikana, kun he pysähtyvät esimerkiksi päiväkotiin. Tämä pidentää työmatkan kestoa ja lisää sen kuormittavuutta. (Office of National Statistics 2014, 1)

Työn ja asunnon välinen matka siis vaikuttaa hyvinvointiin, vaikka asuinpaikka on usein henkilön oma valinta. Siirtymät työn ja kodin välillä pidentyvät silloin, kun ihmiset muuttavat kaupunkialueelta syrjemmälle seudulle lähemmäs luontoa, paremman talon ja parempien asumisolosuhteiden vuoksi. (Roxby 2014.)

Asunnon ja työn välinen matka siis vaikuttaa työntekijän hyvinvointiin. Pitkäkestoinen työmatka kuormittaa enemmän kuin lyhyt, sillä siirtymä vapaa-ajalle kestää kauemmin. Toisaalta tämä saat-
taa helpottaa työstä irtautumista, mikä on erityisesti poliisin työssä tärkeää, sen psyykkisen kuormittavan luonteen vuoksi.

2.11 Poliisien kokema uhka vapaa-ajalla

Poliisi joutuu työssään tekemisiin ikävien asioiden kanssa työnkuvasta riippumatta. Työssä joutuu myös kohtaamaan sellaisia henkilöitä, jotka ovat poliisivastaisia ja saattavat näin kohdistaa kantansa yksittäisiin poliiseihin, jotka ovat ehkä olleet heidän kanssaan tekemisissä. Yksittäisiin poliiseihin kohdistuvasta uhkaavasta toiminnasta käytetään usein termiä maalittaminen. Silloin kyse on ilmiöstä, jossa yksi tai useampi henkilö tai taho yllyttää suurempaa joukkoa hyökkäämään yhden ihmisen kimppuun. Tämä voi ilmetä esimerkiksi uhkaavien viestien lähettämisellä tai uhkaamisella sosiaalisen median kanavia käyttäen.

Maalittaminen voi ilmetä useilla tavoilla. Esimerkiksi suora tai epäsuora uhkailu tai yksityiselämään liittyvien tietojen etsiminen ja julkaiseminen voivat olla maalittamista. Ilmiö kohdistuu usein yksittäisiin ihmisiin, mutta sen päämääränä on yleensä vaikuttaa suuremman joukon tai organisaation toimintaan. Maalittamisesta kärsivät uhkailun uhrit, mutta ilmiö myös rapauttaa yhteiskunnan luottamusta, eikä sen katsota kuuluvan avoimeen yhteiskuntaan. (Sisäministeriö.)

Poliiseihin kohdistuva uhkailu saattaa vaikeuttaa poliisina työskentelevän henkilön yksityiselämää. Suomessa on poliiseja, jotka ovat joutuneet tekemään muutoksia yksityiselämässä jouduttuaan uhkailun eli maalittamisen kohteeksi. Näitä muutoksia ovat olleet esimerkiksi asuinpaikkakunnan tai asunnon vaihtaminen. Äärimmillään se on saattanut johtaa työnkuvan vaihtamiseen tai kokonaan luopumaan poliisin työstä. (Mattila 2018.)

Korkeakoulujen keskusjärjestö Akavan vuonna 2021 suorittamassa kyselyssä tutkittiin maalittamisen yleisyyttä. Kyselyyn vastasi 667 Suomen poliisijärjestöjen liiton jäsentä. Vastaajista 65 % katsoi maalittamisen yleistyneen viimeisen viiden vuoden aikana ja 63 % kertoi jonkun työkaverinsa joutuneen maalittamisen uhriksi. Joka kolmas vastaaja kertoi joutuneensa maalittamisen uhriksi viimeisen viiden vuoden aikana. (Suomen Poliisijärjestöjen liitto 2021.)

Maalittamisen ilmenemiseen vapaa-ajalla voi olla esimerkkinä tilanne, jossa vapaalla oleva poliisimies on kaupassa, jolloin joku tulee hänen luokseen ja lausuu kommentin hänen yksityiselämäänsä liittyvästä asiasta, kuten perheestä tai perheenjäsenestä. Kommentin ei välttämättä tarvitse sinänsä olla uhkaava ja näin ollen tässä esimerkissä onkin kyse epäsuorasta uhkailusta. (Suomen Poliisijärjestöjen liitto 2019, 12.)

Poliisimiesten vapaa-ajalla kokema uhkailu on äärimmäinen esimerkki tilanteesta, joka varmasti vaikeuttaa työ- ja vapaa-ajan erottelua toisistaan. Se voi aiheuttaa stressiä ja uupumusta ja kuten edellä todettua, aiheuttaa jopa asuinpaikan vaihtamisen.

3 KYSELYTUTKIMUS

3.1 Kyselytutkimuksen taustatyö

Tämän opinnäytetyön toteutukseen kuului kyselytutkimus, joka kohdistettiin Hämeen poliisilaitoksen Lahden pääpoliisiaseman henkilökuntaan. Tutkimustyötä suunnitellessa puhutin poliisilaitoksen henkilökuntaa aiheeseen liittyen. Pyrin selvittämään, mikä kyselytekniikka olisi paras mahdollinen. Tavoitteena oli saada vastausotanta riittävän suurelta määrältä vastaajia, eikä niinkään keskittyä vain, muutaman vastaajan kokemuksiin. Puhutuksissa kävi myös ilmi seikkoja, joiden perusteella lähdin suunnittelemaa sopivaa kysymysrunkoa ja kyselytapaa, jolla tutkimus toteutetaan.

Myös kyselyn helppous nousi erittäin keskeiseen rooliin: monen mielestä vastaavien kyselyiden suurin ongelma on usein liian pitkät ja vaikeaselkoiset kysymykset, joihin pitää vastata kirjoittamalla. Tällaisiin kyselyihin vastaaminen koettiin epämiellyttäväksi, ottaen huomioon, että kyselyyn vastaaminen toteutetaan työajalla muiden työtehtävien ohessa.

Tämän taustatyön perusteella päädyin laatimaan 11 yksinkertaista kysymystä, jotka olisivat sisällöltään sellaisia, jotka on helppo hahmottaa ja joiden tuottama vastaus palvelisi tätä tutkimusta mahdollisimman hyvin. Kysymykset olivat sellaisia, joihin vastataan numeroarviolla sen mukaan, miten vastaaja kysymyksessä kysytyn asian kokee. Tämän lisäksi osaan kysymyksistä vastattiin myöntävästi tai kieltävästi.

Kyselyn yhteydessä vastaajalle annettiin luettavaksi lyhyt tiivistelmä opinnäytetyön aiheesta ja kyselyn tavoitteista. Kyselyssä korostettiin, että siihen vastaaminen on täysin anonyymia, eikä vastaajan nimeä tulla julkaisemaan missään. Pyysin lomakkeessa vastaajaa ilmoittamaan nimensä, jotta kyselyyn vastaajan poliisitausta voidaan varmentaa.

3.2 Kyselytutkimuksen toteutus

Alustavassa kyselyssä kävi ilmi useita vapaaehtoisia henkilöitä, jotka ilmaisivat halukkuutensa kyselyyn vastaamiseen. Kyselytekniikkaa koskevissa kyselyissä nousi vahvasti esiin tarve saada osallistua kyselyyn anonyymisti ja ilman oman nimen julkaisua. Alkuperäisenä suunnitelmani oli toteuttaa kysely sähköpostitse, joko digitaalisella kyselysovelluksella tai sähköpostilomakkeella. Tein koekyselyjä sähköpostitse henkilöille, jotka tunnen kysyäkseni palautteen kyselyn toimivuudesta ja ajatuksista, joita se herättää. Saadun palautteen perusteella sähköpostia pidettiin melko hyvänä vaihtoehtona kyselyn toteuttamisvälineeksi. Kuitenkin useat henkilöt olivat taipuvaisia perinteisen paperilomakkeen käyttämiseen kyselyissä sähköisen kyselyn sijaan. Vastaajien mukaan sähköpostitse saapuvat kyselyt hukkuvat helposti muiden viestien joukkoon. Näin ollen päädyin tekemään paperilomakekyselyn.

Ennen kyselylomakkeen suurempaa jakelua päätin testata neljällä ihmisellä lomakkeen toimivuutta. Näiltä henkilöiltä saadun palautteen perusteella tein muutamia muutoksia kyselyrunkoon. Kyselyn sisältö pysyi itsessään ennallaan. Muutoksina vaihdoin työn ja kodin välisen etäisyyden pituutta koskevan kysymyksen ensimmäisten kysymyksien joukkoon, mikä oli looginen siirto, sillä kyseessä on ikään kuin kyselyyn vastaajan taustatietoa kartoittava tieto. Tukikysymyksenä tälle oli lisäksi kysymys vastaajan asuinpaikkakunnasta suhteessa työpaikan sijaintiin. Näillä kysymyksillä sain kartoitettua sitä, kuinka paljon samaa aluetta kuuluu vastaajan vapaa-ajan ympäristöön työpaikan toiminta-alueen kanssa.

Koekyselyn perusteella tein vielä pieniä muutoksia sanamuotoihin, jotta kyselyyn vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa. Neljä koe vastaajaa koki kyselyyn vastaamisen mielekkääksi, eivätkä he tästä syystä kokeneet kyselyn keskeyttämisen mahdollisuutta todennäköisenä.

Koekyselyn jälkeen siirryin varsinaiseen kyselyvaiheeseen. Aloitin varsinaisen kyselytutkimuksen viikolla 43 vuonna 2021, jolloin kyselyn kohteena oli Lahden pääpoliisiaseman rikostorjuntasektori. Viikon aikana kyselyyn vastasi 19 henkilöä. Viikolla 44 vaihdoin kyselyn kohderyhmäksi valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevät henkilöt, jotka vastasivat kyselyyn viiden päivän ajan. Valvonta- ja hälytyssektorilta vastauksia saapui 21 kappaletta. Yhteensä kyselyyn vastasi siis 40 henkilöä.

Kyselytutkimukseen vastaamisen nimettömyyden tärkeys nousi esiin välittömästi kyselyiden alettua. Vaikka vastaamisen kerrottiin, että vastaajan nimi tullaan pitämään salassa, ei suuri osa vastaajista ilmoittanut omaa nimeään kyselyn yhteydessä.

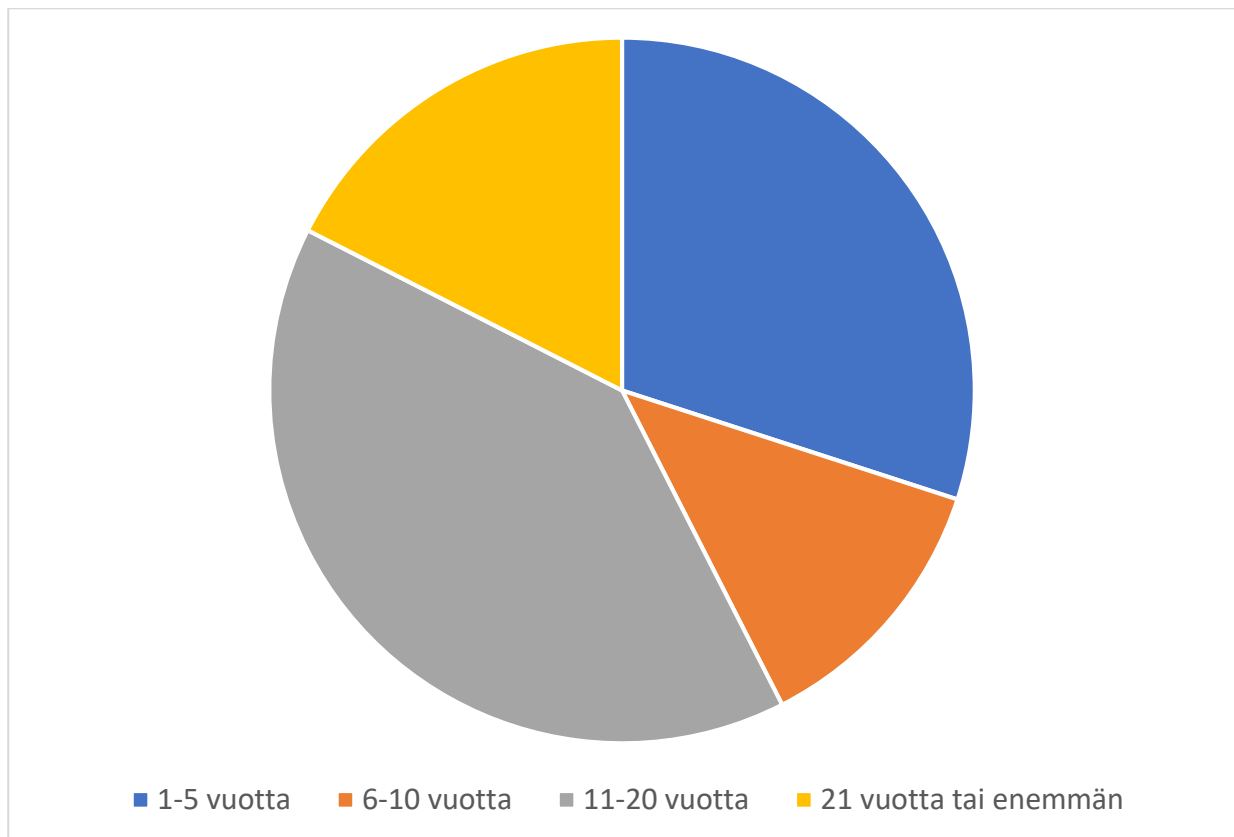
3.3 Kyselytutkimuksen tulosten käsittely

Kyselytutkimuksen jälkeen aloitin tulosten käsittelyn. Tämä tapahtui niin, että kasasin saadut vastaukset yksittäin taulukoihin ja laskin kokonaismäärät kutakin vastausta kohden. Vastauslomakkeita minulle palautettiin kaiken kaikkiaan 40 kappaletta. Joitakin yksittäisiä vastauksia jouduin tässä vaiheessa karsimaan pois tukoksen vääristymisen ehkäisemiseksi, jos vastaaja ei ollut vastannut kysymykseen pyydetyllä tavalla. Jokaisen kysymyksen kohdalla laskettujen ja hyväksytyjen vastausten kokonaismäärä oli kuitenkin vähintään 37 vastausta.

Kasaamani vastaukset siirsin digitaaliseen muotoon käyttäen Microsoft Excel -sovellusta, jonka kautta tein Microsoft PowerPoint -ohjelmassa graafiset taulukot ja kuviot kullekin vastaukselle. Pyrin tekemään taulukot ja kuviot mahdollisimman yksinkertaisiksi ja helposti luettaviksi. Lisäksi kirjoitin jokaisesta vastauksesta keskeisimmät havainnot vastausten yhteyteen.

4 TULOKSET

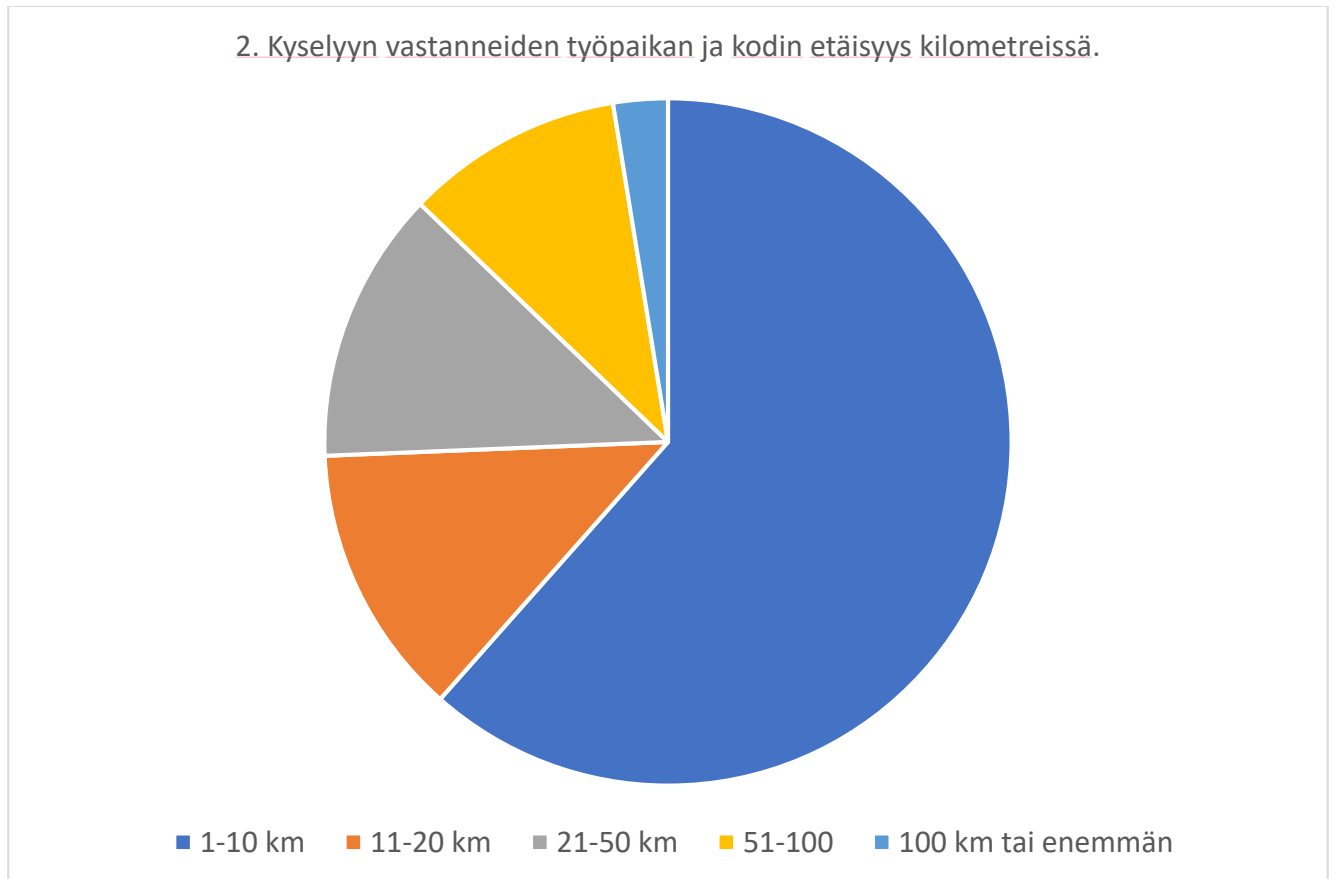
4.1 Kyselyyn vastaajien työkokemus poliisissa



Kuvio 1

Tähän kyselyyn vastasi poliisimiehiä hyvin vaihtelevalla virkaiällä. Suurimmalla osalla vastaajista on taustallaan työvuosia poliisina 11-20 vuotta ja vastaajista 16 asettuikin tähän ryhmään. 1-5 vuoden poliisikokemuksella kyselyyn vastasi 12 poliisia, sekä 6-10 vuoden kokemuksella 5. Vastaajista seitsemällä on työvuosia poliisina takanaan 21 tai enemmän.

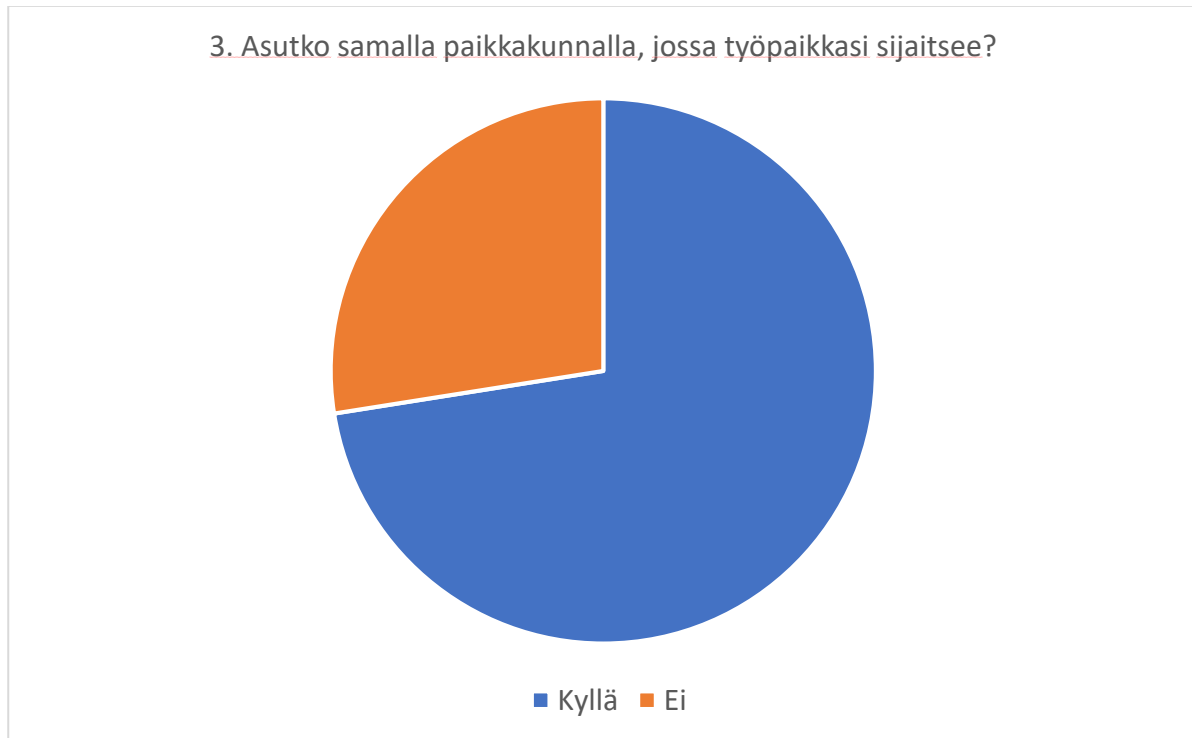
4.2 Kyselyyn vastanneiden työpaikan ja kodin välinen etäisyys



Kuvio 2

Kyselyn perusteella suurin osa vastaajista asuu melko lähellä työpaikkaansa, sillä 24 vastaajaa kertoi työpaikan ja kodin välisen työmatkan olevan vain 1-10 kilometriä. Näin vastasi 61 % vastaajista. Viidellä vastaajalla työpaikalle on matkaa kotoa 11-20 kilometriä. Neljällä vastaajalla tämä matka on 51-100 kilometriä ja yhdellä yli 100 kilometriä. Vastauksia tähän osioon tuli yhteensä 39.

4.3 Kyselyyn vastanneiden asuinpaikkakunta



Kuvio 3

Kuten aiemmassa osiossa todettua, Lahden pääpoliisiasemalla työskentelevien poliisien asuinpaikkojen etäisyys työpaikkaan nähden on keskimäärin hyvin kohtuullinen ja suurin osa työntekijöistä asuu poliisilaitoksen lähellä. Tämän osion mukaan 62 % vastaajista asuu samalla paikkakunnalla, jossa käy töissä. Näin vastasi 29 vastaajaa. Loput 11 vastaajaa asuu eri paikkakunnalla, kuin missä käy töissä. Kokonaisvastausmäärä tähän osioon oli 40 vastausta.

4.4 Vastaajien kokemus ammatin vaikutuksesta asuinpaikkaan



Kuvio 4

Tähän osioon vastasi yhteensä 40 osallistujaa, joista 24 vastaajaa, eli 60% kertoi, että ammatilla ei ole ollut vaikutusta asuinpaikan valintaan. Kolmasosa vastaajista sen sijaan vastasi myöntävästi ja 16 vastaajaa kertoikin heidän ammatillansa olleen asiaan vaikutusta.

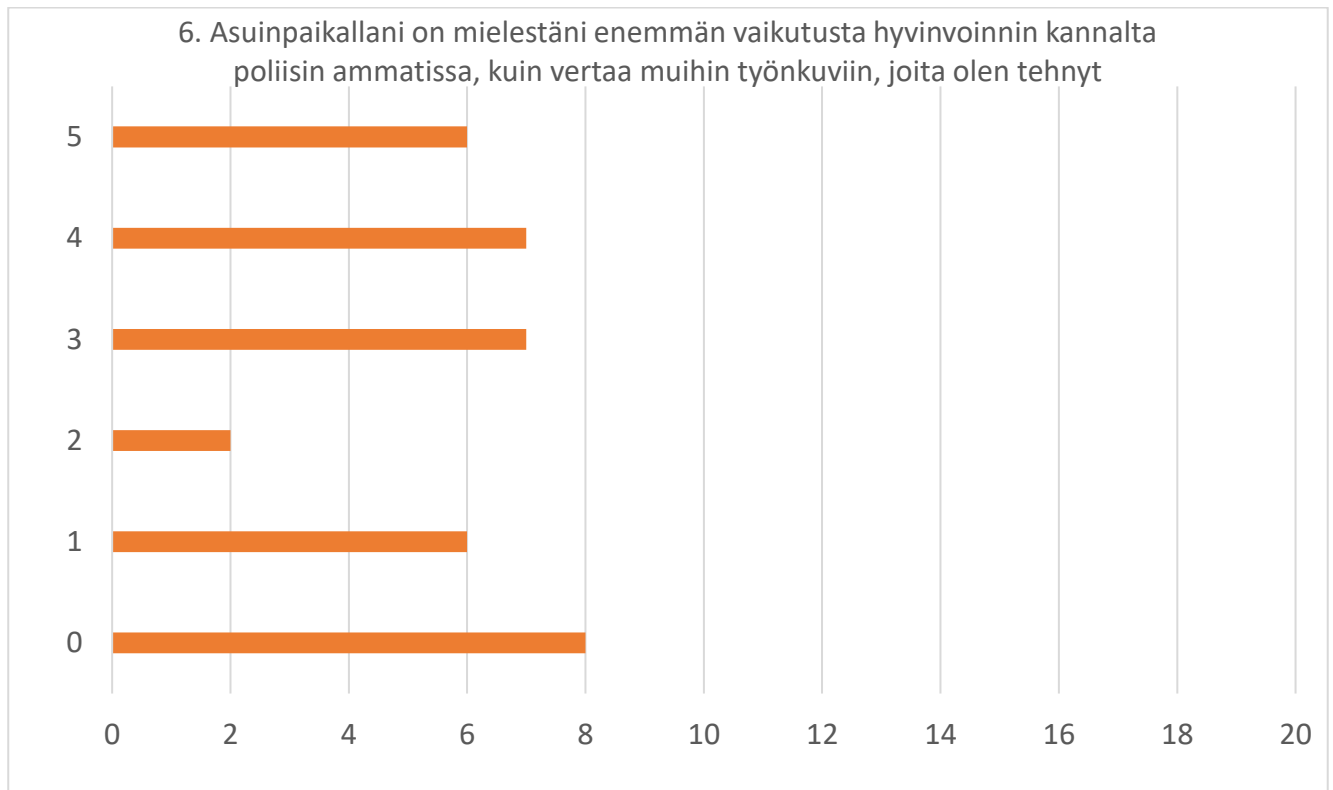
4.5 Vastaajien kokemus asuinpaikan vaihtamisesta ammatin vuoksi



Kuvio 5

Tämän otannan perusteella suurin osa Lahden pääpoliisiaseman poliiseista ei koe heidän poliisin ammatillaan olevan niin suurta vaikutusta yksityiselämäään, että he olisivat vaihtaneet tai harkinneet vaihtavansa asuinpaikkaa ammatin vuoksi. Näin vastasi 71 % vastaajista ja heitä oli yhteensä 31. Kuitenkin 9 vastaajaa, eli 29 % kertoi harkinneensa tai vaihtaneensa ammattinsa vuoksi asuinpaikkaa.

4.6 Asuinpaikan vaikutus työssäjaksamiseen poliisin ammatissa verrattuna muihin ammatteihin

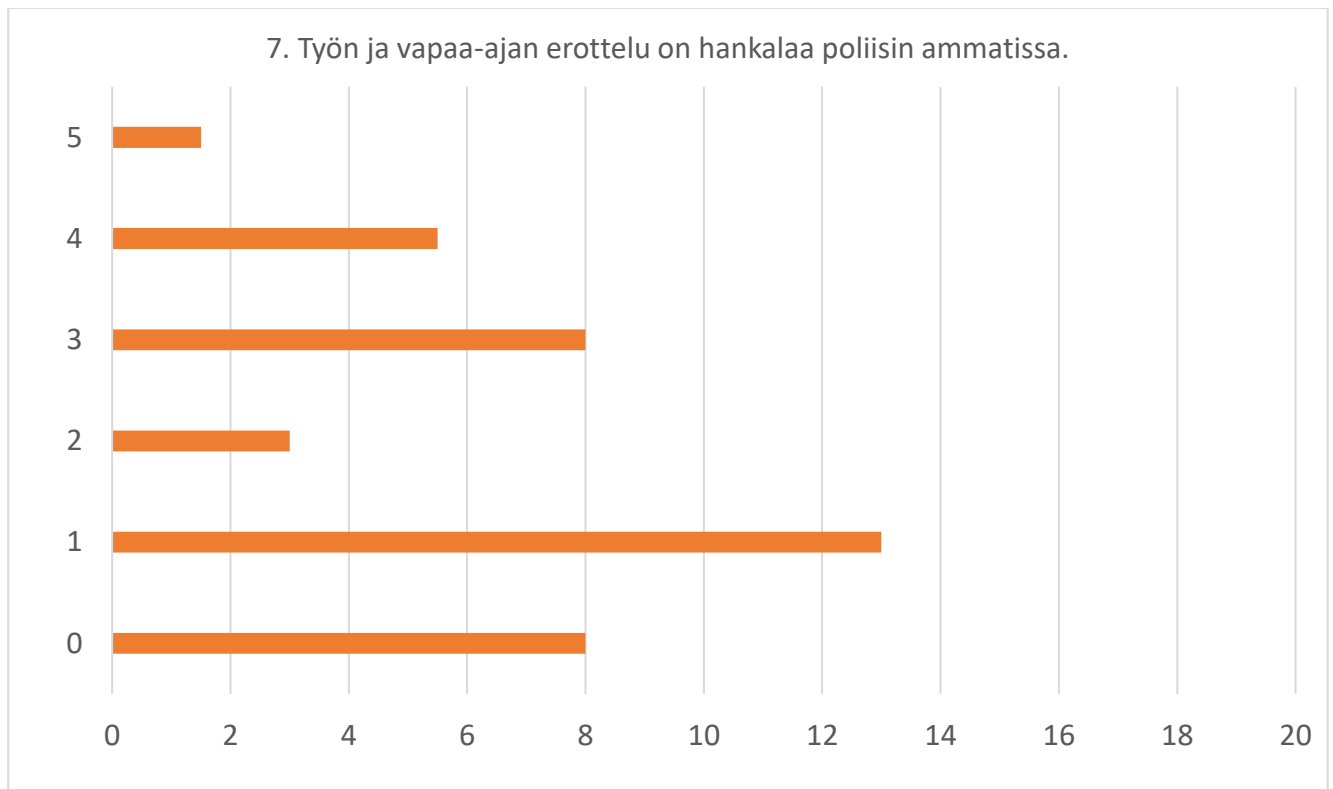


Taulukko 1

0 = ei lainkaan, 1 = vähän, 2 = melko vähän, 3 = jonkin verran, 4 = melko paljon 5 = erittäin paljon

Tässä kysymyksessä vastaajat vertasivat asuinpaikan vaikutusta työssäjaksamiseen poliisin ammatin ja muiden ammattien ja työkuviin välillä, joita vastaajat ovat tehneet. Hajontaa vastauksien välillä oli runsaasti ja selkeää painopistettä tai vastausten suuntausta on vaikea havaita. Vastajista 15 kokee, että vaikutusta on vähän tai ei lainkaan, mutta toisaalta 14 vastaajan mielestä melko paljon tai erittäin paljon. Myös 7 vastaajaa ilmoitti asuinpaikalla olevan jonkin verran enemmän vaikutusta työssäjaksamiseen poliisin ammatissa, kuin muissa vastaajien aikaisemmissa työkuviissa. Tähän osioon vastasi yhteensä 39 vastaajaa.

4.7 Työn ja vapaa-ajan erottelu poliisin ammatissa

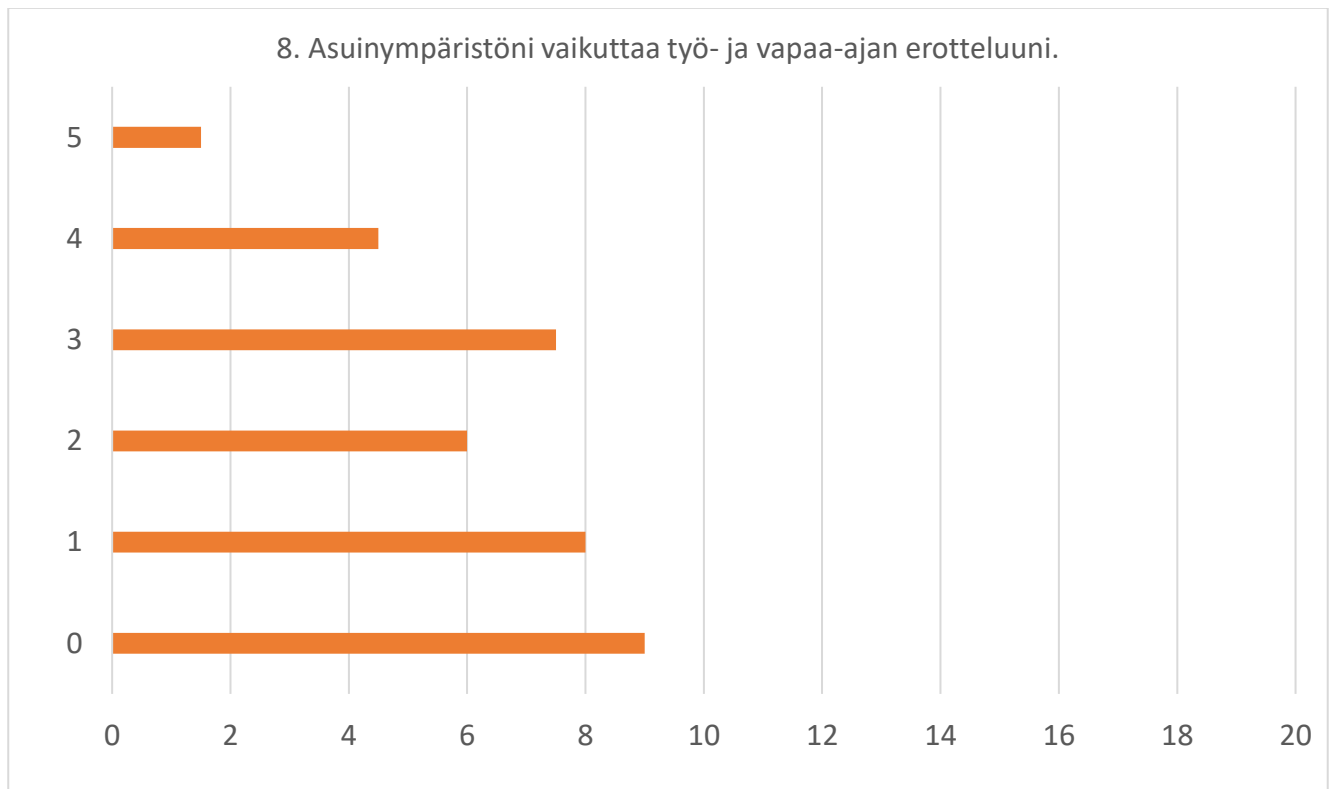


Taulukko 2

0 = ei lainkaan, 1 = vähän, 2 = melko vähän, 3 = jonkin verran, 4 = melko paljon 5 = erittäin paljon

Tässä osiossa vastaajista enemmistö on sitä mieltä, että vapaa-ajan ja työajan erottelu on vain vähän vaikeaa poliisin ammatissa, jonka vastauksen antoi 13 vastaajaa, antaen kysymykselle arvon 1. Vastaajista 8 oli puolestaan sitä mieltä, ettei se ole vaikeaa lainkaan. Vastauksissa voi kuitenkin havaita myös hajontaa, sillä 8 vastaajaa pitää asiaa jonkin verran vaikeana ja 5 vastaajaa melko paljon vaikeana. Huomion kiinnittää tässä osiossa eniten kuitenkin se, että vain 1 vastaaja on sitä mieltä, että työ- ja vapaa-ajan erottelu poliisin ammatissa on erittäin vaikeaa.

4.8 Asuin ympäristön vaikutus työ- ja vapaa-ajan erotteluun poliisin ammatissa

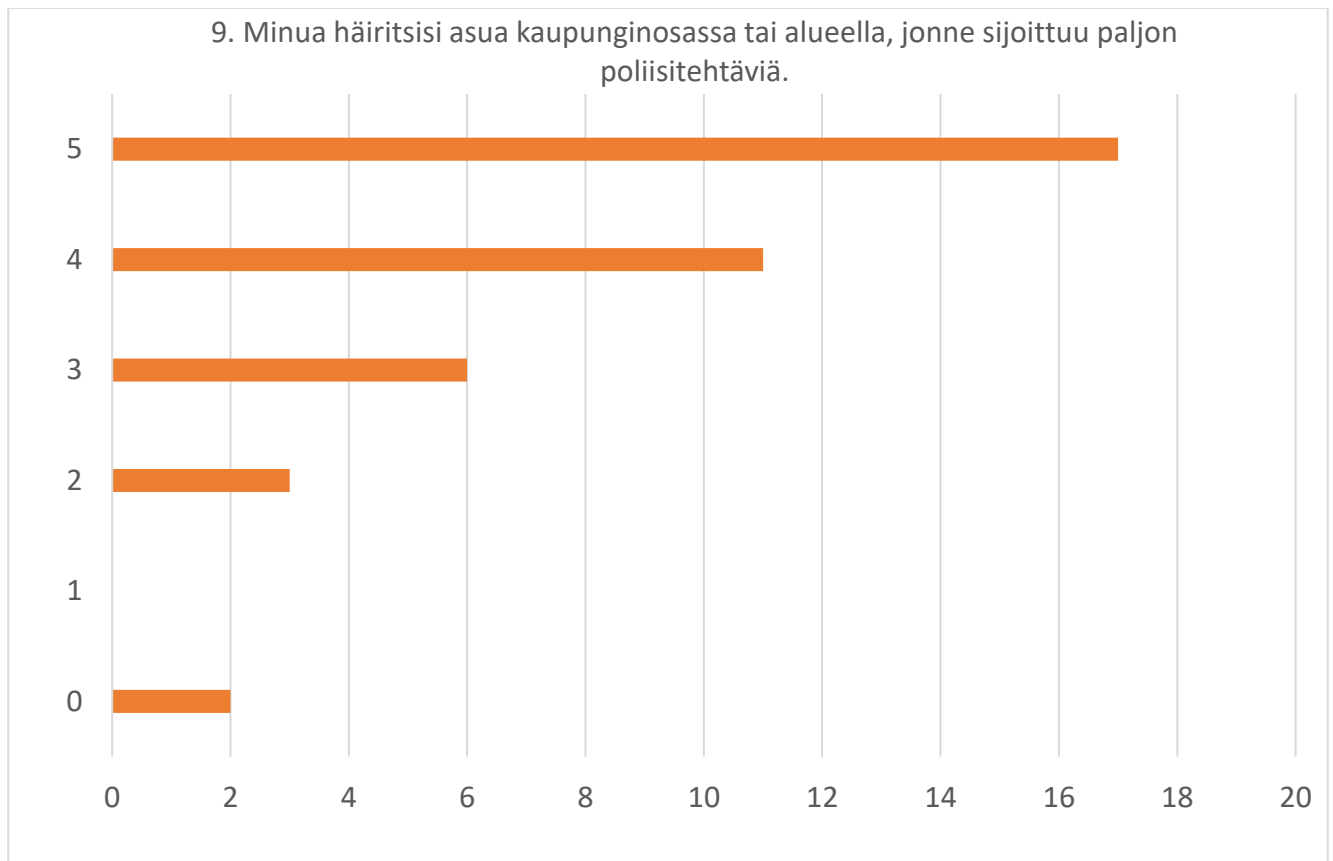


Taulukko 3

0 = ei lainkaan, 1 = vähän, 2 = melko vähän, 3 = jonkin verran, 4 = melko paljon 5 = erittäin paljon

Tässä osiossa niukasti eniten arvioita sai arvio 0, sillä 9 vastaajaa ilmoitti, ettei asuin ympäristö vaikuta lainkaan siihen, kuinka hyvin vapaa-ajan ja työajan erottelu onnistuu poliisina työskentelevältä henkilöltä. Vastaavasti 8 vastaajaa ilmoitti arviolla 1, että vaikutusta on vain vähän. Kuitenkin 7 vastaajan mielestä asuin ympäristöllä on vaikutusta poliisin työstä irtautumiseen jonkin verran arviolla 3. Kolme vastaajaa koki sillä olevan erittäin paljon vaikutusta ja 4 vastaajan kokemuksen mukaan melko paljon arviolla 4. Kuten kuvaajasta voidaan nähdä, hajontaa vastausten välillä tämän kysymyksen kohdalla syntyi, mutta kuitenkin suurimmalla osalla ympäristö ei vaikuta työn ja vapaan erotteluun.

4.9 Asuminen alueella, jonne sijoittuu paljon poliisitehtäviä.

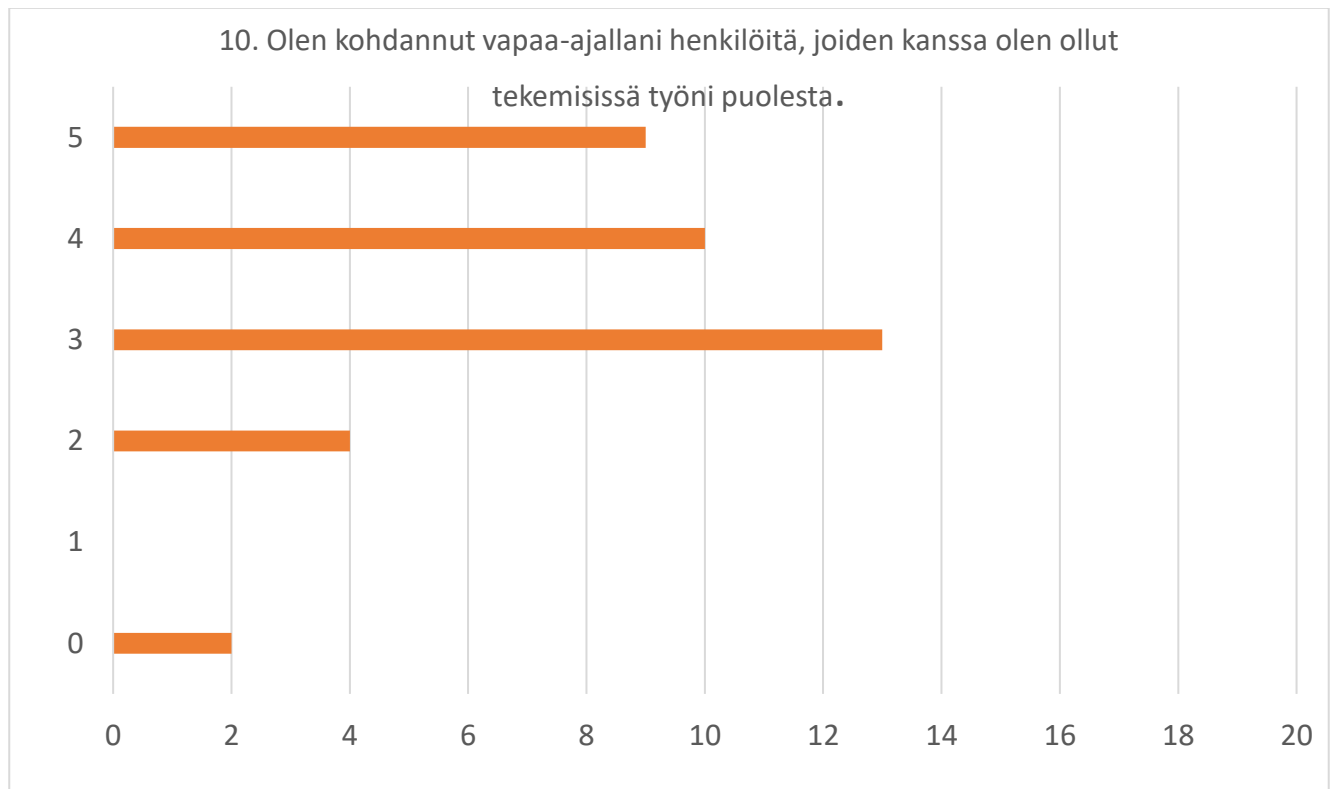


Taulukko 4

0 = ei lainkaan, 1 = vähän, 2 = melko vähän, 3 = jonkin verran, 4 = melko paljon 5 = erittäin paljon

Tähän osioon vastasi 38 vastaajaa. Vastaajista selkeästi eniten arvioita sai vastaus 5, jonka perusteella lähes puolta osaa vastaajista häiritsisi erittäin paljon asua kaupunginosassa tai alueella, jonne poliisitehtäviä sijoittuu tavallista enemmän. Vastaajista 11 kokee asian häiritsevän melko paljon. Merkillepantava huomio on se, että kaksi vastaajaa ei koe tällaisella alueella asumista lainkaan häiritseväksi ja antoivat tässä osiossa arvion 0. Kaiken kaikkiaan tämän otannan perusteella poliisina työskentelevistä valtaosa kokee tällaisella alueella asumisen häiritsevän paljon, sillä n. 74 % vastaajista antoi tälle kysymykselle arvion 4 tai 5.

4.10 Poliisin asiakkaiden kohtaaminen vapaa-ajalla



Taulukko 5

0 = ei lainkaan, 1 = vähän, 2 = melko vähän, 3 = jonkin verran, 4 = melko paljon 5 = erittäin paljon

Tähän osioon kirjattiin 38 vastausta. Tämän otannan perusteella vaikuttaisi olevan hyvin yleistä, että Päijät-Hämeessä työskentelevät poliisit kohtaavat poliisin asiakkaita vapaa-ajallaan. Vastaa- jista 9 antoi tässä osiossa vastaukseksi suurimman mahdollisen arvion 5 ja ilmoittivat näin ollen kohdanneen erittäin paljon vapaalla poliisin asiakkaita. Lisäksi 10 vastaajaa ilmoitti kohdanneensa asiakkaita vapaalla melko paljon ja he antoivat arvioksi 4. Vastanneista 50 % siis ilmoitti kohdan- neensa poliisiin asiakkaita vapaalla melko paljon tai erittäin paljon. Huomionarvoinen seikka on myös se, että ainoastaan 2 vastaajaa ilmoitti, ettei ole kohdannut poliisin asiakkaita työajan ulko- puolella lainkaan. Toinen vastaajista asuu 20 kilometrin etäisyydellä poliisilaitoksesta, jossa työ- kentelee. Toinen puolestaan kulkee töihin kokonaan toisesta maakunnasta. Tämä osio sai yh- teensä 38 vastausta.

4.11 Kokemus poliisin asiakkaiden kohtaamisesta vapaa-ajalla



Taulukko 6

0 = ei lainkaan, 1 = vähän, 2 = melko vähän, 3 = jonkin verran, 4 = melko paljon 5 = erittäin paljon

Tässä kysymyksessä vastaajat arvioivat sitä, miten he kokevat poliisin asiakkaiden kohtaamisen vapaa-ajalla. Ainoastaan yksi vastaaja oli sitä mieltä, että poliisin asiakkaiden kohtaaminen vapaa-ajalla ei ole lainkaan epämiellyttävää, muihin vastaajiin asialla oli vaikutusta. Eniten vastauksia sai arvio ”jonkin verran”, joka keräsi 13 vastaajaa. Vastaajista 7 koki asiakkaiden kohtaamisen melko epämiellyttävänä ja 4 vastaajaa erittäin epämiellyttävänä.

Taulukoiden 5 ja 6 perusteella on huomionarvoista, että lähes kaikki kyselyyn vastanneet kertoivat kohdanneensa poliisin asiakkaita vapaa-ajallaan. Kun tätä tietoa peilaa siihen, että 28 % vastaajasta pitää tällaista tilannetta melko epämiellyttävänä tai erittäin epämiellyttävänä, on asialla väistämättä jonkinlainen yhteys hyvinvointiin ja työn ja vapaan erottamiseen.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

5.1 Tutkimuksen tulosten yhteenveto

On selvää, että työelämässä työ- ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan on tärkeää työn kuormittavuuden välttämiseksi ja työstä palautumisen edistämiseksi. Tässä tutkimuksessa käytetyn taustamateriaalin perusteella on lukuisia asioita, jotka vaikuttavat työssäkäyvän ihmisen hyvinvointiin. Tietty asiat saattavat vaarantaa työstä palautumisen, mikä puolestaan altistaa erilaisille terveysongelmaille.

Poliisin työn luonne poikkeaa useammista muista ammateista, sillä poliisi joutuu työssään kohtaamaan ikäviä asioita ja puuttumaan työkseen ihmisten perusoikeuksiin. Poliisi pyydetään useimmiten paikalle silloin, kun jotain ikävää on sattunut. Siksi onkin selvää, että kyseessä on hyvin paljon erilaisia mielikuvia ja asenteita herättävä ammatti. Lisäksi poliisin työn toiminta-alueeseen kuuluu laaja-alue, usein koko maakunta. Siksi ikävien asioiden äärellä saatetaan työssä olla paljonkin samoilla alueilla, joka kuuluu poliisimiehen kotiseutuun, jossa hän puolestaan viettää myös vapaa-aikaa. Tämän vuoksi kiinnostuin selvittämään, kuinka poliisihenkilöstö kokee työ- ja vapaa-ajan erottamisen toisistaan, kun lähtökohdat ovat tämän kaltaiset.

Jo tutkimuksen alkuvaiheessa, kun mahdollisia haastateltavia puhutettiin, osoittautui aihe hyvin mielipiteitä herättäväksi. Samoin tutkimuksessa saatujen vastausten käsittelyssä tämä vaikutelma sai vahvistusta.

Vastausten perusteella näkemykset tutkimuksen aihepiiristä ovat hyvin yksilöllisiä, mutta erityisesti on merkille pantavaa, että useat kysymykset saivat useita vastauksia arviolla ”erittäin paljon”. Lisäksi vastaajien joukoissa oli henkilöitä, jotka ilmoittivat ääritapauksessa joutuneensa muuttamaan tai harkinneensa muuttoa poliisin ammattinsa vuoksi. Näin vastasi 29 %, eli 9 vastaajaa 40:stä. Lisäksi noin kolmannes vastaajista ilmoitti poliisin ammatin jo vaikuttaneen asuinpaikan valintaan. Erityisesti näitä havaintoja pidän mielenkiintoisena tietona ja kertoo osaltaan poliisin ammatin poikkeavuudesta suhteessa muihin ammatteihin.

Kyselytutkimukseen osallistuneiden asuinpaikan sijainnit suhteessa työpaikkaan vaihtelivat suuresti. Joillakin vastaajista oli vain yhden kilometrin työmatka, kun joillakin se taas oli yli 100 kilometriä. Kaikkien 39 vastaajan työpaikan ja kodin etäisyyksien laskettu keskiarvo oli 20,5 kilometriä. Lisäksi 62 % vastaajista asui samalla paikkakunnalla, kuin missä työpaikka sijaitsee, mikä oli mielestäni yllättävän vähän, ottaen huomioon tutkittavana olleen kaupungin melko suuren 120 000 asukkaan väkiluvun. (Lahden kaupunki 2021.)

Ottaen huomioon edellä mainitut asuinpaikkoja koskevat vastaukset, on yllättävää, että vastaajista vain 2 vastasi, ettei ole koskaan kohdannut poliisin asiakkaita vapaa-ajallaan. Peräti 24 % vastaajista puolestaan kertoi kohdanneensa erittäin paljon poliisin asiakkaita ollessaan vapaalla ja 26 % melko usein. Tämän tuloksen perusteella voidaan päätellä, että on hyvin yleistä, että poliisina työskentelevä henkilö kohtaa työajan ulkopuolella henkilöitä, joiden kanssa on töissä ollut tekemisissä. Se, miten tämän asian kokee ja vaikuttaako se työstä irtautumiseen vapaa-ajalla, on tämän tutkimuksen perusteella yksilöllistä.

Yksi vastaaja ilmoitti, ettei koe lainkaan epämiellyttävänä poliisin asiakkaiden kohtaamista vapaalla. Valtaosalla vastaajista tällainen tilanne herättää jossain määrin epämiellyttäviä tunteita. Vastaajista 34 % ilmoitti kokevansa tämän jonkin verran epämiellyttäväksi, 4 vastaajaa erittäin epämiellyttäväksi ja 7 vastaajaa melko epämiellyttäväksi.

Kuten saaduista tuloksista voidaan päätellä, poliisin työn erityispiirteet vaikuttavat lähes poikkeuksetta jollain tasolla myös yksityiselämään. Vaikuttaisi olevan hyvin yksilöllistä, miten tässä tutkimuksessa tutkitun aihepiirin kokee ja minkälainen valmius yksittäisellä työntekijällä on päästä irtautumaan työstä vapaalle, jos kohdatut henkilöt ja ympäristöt muistuttavat työasioista. Tämän tutkimuksen lukijat voivatkin pysähtyä miettimään, miten asiat vaikuttavat omalla kohdalla ja olisiko oman hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen vuoksi syytä kiinnittää huomiota omaan asuinpaikkaan.

5.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Tätä tutkimusta tehdessä heräsi ajatuksia siitä, miten aihetta voitaisiin tutkia perusteellisemmin ja miten tutkimustulosta voitaisiin hyödyntää. Tutkimusta varten vastauksia kerättiin rikostutkinta- ja valvonta- ja hälytyssektorilla työskenteleviltä poliisimiehiltä. Vastauksia saatiin melko tarkalleen yhtenevä määrä molemmilta sektoreilta. Yhtenä jatkotutkimusmahdollisuutena olisi kohdistaa tutkimusta siihen, onko sillä vaikutusta asiaan, millä sektorilla poliisimies työskentelee.

Tutkimuskyselyyn vastanneiden virkaiät vaihtelivat suuresti. Joillakin työkokemusta poliisina oli vain reilu vuosi, kun taas vastauksen antoi myös 4 vastaajaa, jotka olivat työskennelleet poliisina yli 30 vuotta. Kaikkiaan 39 vastaajaa ilmoitti virkaikänsä, joka oli keskiarvoltaan 13,6 vuotta. Mahdollisessa jatkotutkimuksessa olisi mielenkiintoista selvittää, muuttuvatko kokemukset tässä tutkimuksessa tutkituista aiheista virkaiän karttuessa. Tottuuko esim. poliisin asiakkaiden kohtaamiseen, kun työvuosia on takana paljon, vai alkaako se päinvastoin tuntumaan yhä epämiellyttävämmältä.

LÄHTEET

Jaakkola, Kaisa 2018: Palaudu ja vahvistu. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hiltunen, Elina 2018: Masennuksesta selviää. Kustannusosakeyhtiö Docendo Oy.

Marila, Rosanna ja Valonen, Liisa 2020: Työuupumuskirja. Kustannusosakeyhtiö Docendo Oy.

Hämeen poliisilaitos. Julkaisu. Luettavissa: <https://poliisi.fi/hameen-poliisilaitos>. Luettu 1.10.2021.

Päijät-Hämeen Liitto. Julkaisu. Luettavissa: <https://paijat-hame.fi/paijat-hameen-maakunta/>. Luettu 15.9.2021.

Vuorensyrjä, Matti 2012: Poliisihenkilöstön työkyky ja työssä jaksaminen. Julkaisu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86761/Raportteja98_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y7. Luettu 1.9.2021.

Partola, Simo 2018: Vireystila ja sen vaikutus poliisin työssä. Julkaisu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/159536/Partola_ON.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 2.9.2021.

Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä. Julkaisu. Luettavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/perhe-ja-sosiaalipalvelut/tyoikaisten-palvelut/palvelukuvaukset/mielenterveystyo/>. Luettu 12.8.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisu. Luettavissa: <https://stm.fi/tyohyvinvointi>. Luettu 12.8.2021.

Ahola Kirsi ja Hakanen Jari 2010: Terveysammattilaisten työuupumus: erityisenä haasteena vuorovaikutus auttamisessa. Aikakauskirja Duodecim. Artikkel. Luettavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/duo99077>. Luettu 8.8.2021.

Mattila, Antti S. 2018: Stressi. Terveyskirjasto. Artikkel. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>. Luettu: 12.8.2021.

Työterveyslaitos: Työuupumuksen hoito. Julkaisu. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/tyouupumuksen-hoito/>. Luettu 4.8.2021.

Sutela, Hanna 2020: Suomessa työasiat läikkyvät vapaa-ajalle useammin, kuin muualla Euroopassa. Artikkel. Luettavissa: <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/blogit/2020/suomessa-tyoasiat-laikkyvat-vapaa-ajalle-yleisemmin-kuin-muualla-euroopassa/>. Luettu 14.9.2021.

Verohallinto: Työmatkat. Julkaisu. Luettavissa: <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/matkakulut/tyomatka/>. Luettu 1.10.2021.

Immonen, Jere 2020: Suomalaisten työmatkat eurooppalaisittain kohtuullisia – eniten aikaa kuluu Latviassa ja Britanniassa. Artikkel. Luettavissa: <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2020/suomalaisten-tyomatkat-eurooppalaisittain-kohtuullisia-eniten-aikaa-kuluu-latviassa-ja-britanniassa/?listing=simple>. Luettu 2.10.2021.

Office Of National Statistics 2014: Commuting and Personal Well-being. Artikkel. Luettavissa: <https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20160105231823/http://www.ons.gov.uk/ons/rel/wellbeing/measuring-national-well-being/commuting-and-personal-well-being--2014/art-commuting-and-personal-well-being.html#tab-2--Key-Points>. Luettu 19.9.2021.

Roxby, Philippa 2014: How does commuting affect wellbeing? Artikkel. Luettavissa: <https://www.bbc.com/news/health-26190236>. Luettu 2.9.2021.

Sisäministeriö: Maalittaminen rapauttaa yhteiskunnan luottamusta. Julkaisu. Luettavissa: <https://intermin.fi/poliisiasiat/viharikollisuus/maalittaminen>. Luettu 17.8.2021.

Mattila, Jaana 2018: Uhkailu saanut poliiseja jopa luopumaan työstään – asia, josta poliisit vaikevat. Turun Sanomat. Artikkel. Luettavissa: <https://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/3941826/Uhkailu+saanut+poliiseja+jopa+luopumaan+tyostaan++asia+josta+poliisit+vaikenevat>. Luettu 17.8.2021.

Suomen Poliisijärjestöjen liitto: Akavan maalittamiskysely: Joka kolmas SPJL:n vastaajista kertoo, ettei työnantaja puuttunut maalittamiseen mitenkään. Uutinen. Luettavissa: https://www.spjl.fi/liitto/ajankohtaista/maalittaminen/akavan_maalittamiskysely_joka_kolmas_spjl_n_vastaajista_kertoo_ettei_tyonantaja_puuttunut_maalittamiseen_mitenkaan.4983.news. Luettu: 18.8.2021.

Almgren, Katja 2019: Maalittaminen on saatava rangaistavaksi. Suomen Poliisijärjestöjen liiton jäsenlehti. Artikkel. Luettavissa: https://www.spjl.fi/files/3533/PO0119_Vaaliliitteella.pdf. Luettu 12.10.2021.

Lahden kaupunki: tilastot. Julkaisu. Luettavissa: <https://www.lahti.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/tietoja-lahdesta/tilastot/>. Luettu: 12.8.2021.

LIITE 1

Kysely opinnäytetyön tutkimusta varten

Kysely toimii tukena opinnäytetyölleni, joka tutkii työ- ja vapaa-ajan erottelua poliisin työssä. Tutkimuksessa selvitetään erityisesti sitä, miten poliisin ammatin erityispiirteet vaikuttavat työstä irtautumiseen (esim. poliisin asiakkaiden tai rikospaikkojen kohtaaminen vapaa-ajalla) ja onko asuinpaikalla vaikutusta tähän asiaan ja sitä kautta työssäjaksamiseen. Vastaaminen on täysin anonyymia, eikä vastaajien nimiä julkisteta. Kiitos vastauksestasi!

Osaan kysymyksiä vastataan kyllä/ei ja osaan arviolla asteikolla 0-5, jossa: 0=ei lainkaan, 1 = vähän, 3 = jonkin verran, 4 = melko paljon ja 5=erittäin paljon.

1. Kuinka monta vuotta olet työskennellyt poliisina? Vastaus:

2. Kuinka pitkä työmatkasi on kilometreinä? Vastaus:

3. Asutko samalla paikkakunnalla, jossa työnantajanasasi toimiva poliisilaitos sijaitsee (Kyllä/ei)? Vastaus:

4. Onko ammattisi vaikuttanut asuinpaikkasi valintaan (Kyllä/ei)? Vastaus:

5. Oletko vaihtanut tai harkinnut vaihtavasi asuinpaikkaa ammattisi vuoksi (Kyllä/ei)? Vastaus:

6. Asuinpaikallani on mielestäni enemmän merkitystä hyvinvoinnin kannalta poliisin ammatissa, kun vertaan muihin työnkuviin, joita olen aiemmin tehnyt (0-5). Vastaus:

7. Työn ja vapaa-ajan erottelu toisistaan on hankalaa poliisin ammatissa (0-5). Vastaus:

8. Asuinympäristöni vaikuttaa työ- ja vapaa-ajan erotteluuni (0-5). Vastaus:

9. Minua häiritsisi asua kaupunginosassa tai alueella, jonne sijoittuu paljon poliisitehtäviä (0-5). Vastaus:

10. Olen kohdannut vapaa-ajallani henkilöitä, joiden kanssa olen ollut tekemisissä työni puolesta (0-5). Vastaus:

11. Koen poliisin asiakkaiden kohtaamista vapaa-ajalla epämiellyttävänä (0-5). Vastaus: