

Entä jos ei vaan jaksa?

Nuorempien konstaapeleiden kokemuksia Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelun vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa

Sofia Sainio & Sandra Tarkka

2/2024

TIIVISTELMÄ

Sainio Sofia & Tarkka Sandra: Entä jos ei vaan jaksaa? – Nuorempien konstaapeleiden kokemuksia Poliisiammattikorkeakoulun työharjoittelun vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa

Opinnäytetyön muoto: Tutkimuksellinen

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Lankoski, Kaisa & Liski, Peter

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Työharjoittelun aloittaminen voi tuntua suurelta elämänmuutokselta ja vaikuttaa omaan jaksamiseen. Tästä aiheesta ei ole aiempia opinnäytetöitä, joten halusimme luoda työn kartoittaaksemme sitä, millaiseksi poliisiksi kouluttautuvat työharjoittelussa olevat opiskelijat kokevat hyvinvointinsa ja jaksamisena 10 kuukauden mittaisen työharjoittelun aikana. Lisäksi tarkoituksena on kartoittaa sitä, miten työharjoittelun mukana tuomat muutokset vaikuttavat koettuun hyvinvointiin. Opinnäytetyö on toteutettu kvantitatiivisena kyselytutkimuksena.

Opinnäytetyön teoriapohjassa käsitellään hyvinvointia, stressiä ja muutokseen sopeutumista sekä näihin liittyviä teemoja kuten työhyvinvointi, stressin muodot ja stressinhallinta sekä resilienssi ja psykologinen pääoma. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena.

Tutkimuksen tuloksista nähdään, että suurin osa kyselyyn vastanneista työharjoittelijoista koki hyvinvoinnissaan jonkinasteista heikkenemistä useilla osa-alueilla, kuten fyysisessä aktiivisuudessa, psyykkisessä hyvinvoinnissa ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Saatuja tuloksia tarkasteltaessa herääkin kysymys siitä, että johtuuko koetun hyvinvoinnin heikkeneminen työharjoittelusta vai onko taustalla kenties muitakin muuttujia kuten yksilölliset tekijät. Jotta todellisia johtopäätöksiä työharjoittelun ja hyvinvoinnin välillä voitaisiin tehdä tarvitaan lisää tutkimusta. Mielenkiintoinen tutkimusaihe jatkoa ajatellen olisikin esimerkiksi selvittää tarkemmin opiskelijoiden yksilöllisiä ominaisuuksia ja sitä, miten ne vaikuttavat työharjoittelun mukana tuoman elämänmuutoksen kokemiseen ja miten suuri yhteys näiden tekijöiden välillä on.

Sivumäärä: 48

Tarkastuskuukausi ja vuosi: 2/2024

Avainsanat: Hyvinvointi, stressi, muutos, resilienssi, sopeutuminen

ABSTRACT

Sainio, Sofia & Tarkka, Sandra: What if you don't manage? - Constable Interns' experiences of Well-Being in Practical Training Period

Type of thesis: *Practice-based thesis*

Publicity: Public

Supervisor: Lankoski, Kaisa & Liski, Peter

Degree: Bachelor of police services

Practical training period can be big life change and affect managing of life. Previous theses of this subject has not been carried out so we wanted to create one. Goal of this thesis is to find out how constable interns in Police University College are coping in practical training period. Our interest was to find out that if practical training period affects constable interns' well-being and that if they do experience practical training period as significant life change. This thesis has been carried out as quantitative research.

In the theoretical part of our thesis, we go over this by explaining the terms of well-being, stress and adapting to change. We also go through topics related to them such as well-being at work, forms of stress and coping with stress and terms such as resilience and psychological capital.

Results of the research implies that bulk of constable interns do experience decline in multiple sections in their well-being such as physical activity, social well-being and overall management of life. It is a possibility that declining of subjective well-being is due to the practical training period, but it is also possible that other individual factors are causing the decline. We haven't studied the individual factors in this thesis. There must be done a lot more research to find out what actually causes the declining in well-being or is it just a coincidence that our sample group happened to feel decline in their well-being. In the future it would be interesting to do research on students' personal features and see that if they do affect how they experience practical training period.

Pages: 48

Month and year of review: 2/2024

Keywords: Well-being, stress, change, resilience, adaptation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 MITÄ ON HYVINVOINTI	4
2.1 Fyysinen hyvinvointi	5
2.2 Psyykkinen hyvinvointi.....	5
2.3 Sosiaalinen hyvinvointi	5
2.4 Suosituksia hyvinvoinnin tueksi	6
2.5 Työhyvinvointi.....	6
3 STRESSI	8
3.1 Stressin oireet	9
3.2 Mielen hallinta- ja puolustuskeinot stressinhallinnassa	9
3.3 Liikunnan, unen ja ruokailun merkitys stressinhallinnassa	10
4 MUUTOKSEEN SOPEUTUMINEN	12
4.1 Resilienssi	13
4.2 Yksilön resilienssipiirteitä.....	14
4.3 Psykologinen pääoma	15
4.4 Kyky sopeutua muutokseen.....	15
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄ	16
5.1 Tutkimuksen tavoite.....	16
5.2 Tutkimusmenetelmät	16
5.3 Aineiston keruu ja analysointi	17
5.4 Tutkimuksen luotettavuus	18
5.5 Tutkimuksen eettisyys	19
6 TULOKSET JA TULOSTEN ANALYSOINTI.....	20
6.1 Taustatiedot.....	20
6.2 Elämänmuutoksen suuruuden kokeminen	21

6.3 Sopeutuminen	22
6.4 Koetut muutokset omassa hyvinvoinnissa	22
6.5 Poliisiammattikorkeakoulusta saadut valmiudet	30
6.6 Tulosten yhteenveto	32
7 POHDINTA	32
7.1 Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteys	33
7.2 Oman hyvinvoinnin tukeminen	35
7.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys sekä tutkimuksen itsearviointi	35
7.4 Tutkimuksen ja pohdinnan yhteenveto	36
LÄHTEET	37
LIITTEET	43

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme hyvinvoinnin ja stressin käsitteitä ja sitä, miten elämässä tapahtuvat muutokset vaikuttavat yksilön hyvinvointiin ja miten muutoksiin sopeudutaan. Näitä teemoja käsitellään poliisiopiskelijoiden näkökulmasta ja etenkin siitä näkökulmasta, miten poliisiammattikorkeakoulussa poliisi (AMK)-koulutuksen aikana suoritettavan työharjoittelun mukana tuomat muutokset vaikuttavat opiskelijoiden koettuun hyvinvointiin.

Poliisiammattikorkeakoulun opintoihin sisältyy opetussuunnitelman mukaisesti 55 opintopisteen laajuinen 42 viikkoa kestävä ammatillista osaamista edistävä harjoittelu. Harjoittelun ajaksi opiskelija nimetään nuoremman konstaapelin määräaikaiseen virkaan ja harjoittelu toteutetaan ennalta määritellyssä poliisilaitoksessa.

Opinnäytetyön aihetta miettiessämme oli selvää, että haluamme kirjoittaa jostain sellaisesta aiheesta, joka liittyy hyvinvointiin. Ajatus kirjoittaa nimenomaan tästä aiheesta nousi esiin, kun havaitsimme työharjoittelun aikana, että työharjoittelun tuomat muutokset voivat kuormittaa omaa jaksamista. Pohdimme myös sitä, mitkä ovat omaa jaksamista tukevia tekijöitä etenkin silloin, kun elämä on muutoksen keskellä. Aiheesta heräsi keskustelua niin kurssikavereiden kesken kuin työharjoittelupaikan kahvipöytäkeskusteluissa. Uskomme, että uuteen kaupunkiin muuttaminen, uuden työn aloittaminen ja asuminen kaukana läheisistä ovat kenen tahansa elämässä isoja muutoksia, etenkin niiden tapahtuessa yhdellä kertaa.

Mielestämme on tärkeää, että tämänkaltaisista asioista herää keskustelua ja opiskelijoiden hyvinvoinnista ollaan kiinnostuneita, sillä poliisin ammatti on tavallista kuormittavampaa niin fyysisesti kuin henkisesti. Opiskelijan ei kuulu kuormittua liikaa työharjoittelun aikana, vaan tarkoituksena on saada hyvät eväät oman urapolun kehittämiseen.

Havaitsimme myös sen, että aiheesta ei ole aikaisempia opinnäytetöitä. Uskomme, että tämänkaltaiselle työlle on tarve ja että tämän työn avulla voimme jakaa niin vertaistukea kuin vinkkejä muille työharjoitteluun lähteville nuoremmille konstaapeleille. Työ tulee olemaan täysin julkinen.

Käsittelemme aihetta teorian valossa sekä tutkimme asiaa kyselyn avulla, joka lähetetään omalle vuosikurssillemme. Kyselyn avulla tarkoituksena on kartoittaa muiden nuorempien konstaapelien subjektiivista kokemusta omasta jaksamisesta. Lisäksi kartoitamme työharjoittelun mukana tuomia haasteita sekä sitä, mitkä ovat olleet omaa jaksamista tukevia tekijöitä. Tarkoituksena on myös selvittää sitä, miten erilaiset lähtökohdat harjoittelun aloittajilla on. Toiveita harjoittelupaikasta

on mahdollista esittää, mutta kaikkia toiveita ei pystytä toteuttamaan. Tästä syystä osa opiskelijoista aloittaa harjoittelunsa heille mieluisalla paikkakunnalla, kun taas toisilla harjoittelupaikka on sellainen, joka ei ole ollut toiveena. Kirjallisuuskatsauksessa kerromme teoriassa hyvinvoinnista, stressistä ja muutokseen sopeutumisesta ja ominaisuuksista, joita muutokseen sopeutuminen vaatii.

Työmme tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten poliisiammattikorkeakoulun 10 kuukauden mittaisen työharjoittelun koettiin vaikuttavan nuoremman konstaapelin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen arjessa?
2. Kokevatko työharjoittelussa olevat nuoremmat konstaapelit työharjoittelun isona elämänmuutoksena?

2 MITÄ ON HYVINVOINTI

Tutkijat Pohjoismaissa usein käsittelevät hyvinvointia terminä laajana siten, että se sisältää esimerkiksi mielihyvän kokemusten lisäksi terveyden, sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen identiteetin. Kun puhutaan koetusta hyvinvoinnista, tarkoitetaan yksilön subjektiivista näistä kaikista edellä mainituista seikoista ja hyvinvointi on siis kokonaisarvio näistä. (Kestilä 2018, 96.) Hyvinvointi voidaan määritellä myös useamman osatekijän kautta, joita ovat terveys, taloudellinen toimeentulo, työ, koulutus, asuminen, turvallisuus ja sosiaaliset suhteet (Heikkilä & Kautto 2002). Hyvinvointi voidaan toisaalta jakaa myös isompiin kokonaisuuksiin: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin. Materiaalinen hyvinvointi käsittää muun muassa yksilön elinolot ja toimeentulon kun taas koettu hyvinvointi tarkoittaa yksilön tyytyväisyyttä elämäänsä. (Vaarama ym. 2010, 11–12.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys voidaan ajatella täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana ja tämä tarkoittaa muutakin kuin vain sairauksien poissaoloa (WHO 2023).

Hyvinvoinnista puhuttaessa mainitaan usein myös toimintakyky. Toimintakykynä ajatellaan yleisesti ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä omasta arjestaan eli siitä ympäristöstä, jossa hän elää. Ympäristöllä voidaan tarkoittaa siis töitä, vapaa-aikaa, opiskelua, harrastuksia ja perhe-elämää. THL:n mukaan toimintakyky on osa hyvinvointia ja toimintakyky edistää henkilön hyvinvointia. (THL 2023a.)

Yksilön hyvinvoinnista puhuttaessa on hyvä muistaa, että monissa kohdissa kyse on henkilön omasta käsityksestä hyvinvoinnistaan. Subjekttiivinen käsitys omasta hyvinvoinnista voi erota merkittävästi objektiivisesta käsityksestä, kun asioita tarkastellaan esimerkiksi lääketieteellisestä näkökulmasta. (Tiedenaiset 2021, 13.)

2.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvointi voidaan määritellä siten, että henkilö huolehtii fyysisestä kunnostaan niin, että hän pystyy suoriutumaan arjestaan eikä koe sitä liian uuvuttavana (Australian National University 2023). Fyysinen hyvinvointi on subjektiivinen käsite eli se on sitä, miten henkilö itse kokee terveytensä, pystyvyytensä ja jaksamisensa arjessa. On huomioitava, että se voi erota huomattavasti objektiivisesta näkökulmasta, kroonista sairauttakin sairastava voi tuntea itsensä hyvinvoivaksi (Tiedenaiset 2021, 13). Fyysinen hyvinvointi pitää sisällään myös muun muassa henkilön ruokavalion ja unen, ne vaikuttavat fyysiseen hyvinvointiin ja suosituksia noudattamalla myös edistävät sitä (Australian National University 2023, Tiedenaiset 2021, 13).

2.2 Psyykinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi yhdistetään vahvasti mielenterveyteen ja sairauksien puuttumiseen. WHO:n mukaan psyykinen hyvinvointi on kuitenkin muutakin kuin sairauksien puuttumista. WHO:n määritelmän mukaan psyykkisesti hyvinvoiva yksilö osaa tarkastella omia kykyjään, osaa hallita stressiään ja pystyy työskentelemään tuottavasti. Psyykinen hyvinvointi vaikuttaa myös siihen, miten yksilö vuorovaikuttaa muiden kanssa ja siihen, miten hän näyttää tunteensa. (WHO 2023.)

Poliisi on ammattina sellainen, jossa työuran aikana kohdataan psyykkistä kuormitusta aiheuttavia tekijöitä, kuten haastavia asiakkaita tai muuta ei-toivottua käyttäytymistä, traumaattisia tilanteita ja sekä paineita suoriutua työn mukana tuomista haasteista (Kaunisto ym. 2021, 359–361). Suomalaispoliiseille tehdyn kyselyn perusteella moni kokeekin poliisin työn olevan psyykkisesti vaativampaa kuin fyysisesti (Kaunisto ym. 2021, 370).

2.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Työterveyslaitoksen sivujen mukaan sosiaalinen hyvinvointi koostuu yksilön sosiaalisista suhteista, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteista ja ylipäätään ympäröivästä yhteiskunnasta. (THL 2023a).

2.4 Suosituksia hyvinvoinnin tueksi

Oleellinen osa hyvinvointia on riittävä uni, liikunta ja ravinto. Aikuisen tulisi suositusten mukaan nukkua noin 7–9 tuntia vuorokaudessa. Unen määrä on kuitenkin yksilöllistä. (THL 2023b.) Vuonna 2019 julkaistun suosituksen mukaan 18–64-vuotiaan tulisi viikossa liikkua reippaalla tavalla sydämen sykettä kohottavasti ainakin 2 tuntia 30 minuuttia tai 1 tunti 15 minuuttia hengästyttävällä tavalla. Lihaskuntoharjoitteita ja liikehallintaa tulisi tehdä kaksi kertaa viikossa. (UKK 2022.) Ruokaviraston suosituksen mukaan perusterveen aikuisen tulisi nauttia monipuolisesti niin hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen lähteitä. Suositeltavan ruokavalion noudattamisen on todettu edistävän terveyttä ja ehkäisevän riskiä sairastua tiettyihin sairauksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11-12.)

2.5 Työhyvinvointi

Hyvinvoinnin yhdeksi osa-alueeksi voidaan ajatella työhyvinvointi. Sekin on silti hyvin laaja käsite ja voidaan määritellä useilla eri tavoilla. Työhyvinvointi voi tarkoittaa esimerkiksi työssä viihtymistä, mutta työhyvinvointi voi käsittää myös esimerkiksi terveysongelmat ja työilmapiirin. Toisaalta työhyvinvointi voi tarkoittaa turvallisen työn tekemistä asianmukaisessa työympäristössä kuten se määritellään esimerkiksi työlainsäädännössä. (Mäkikangas ym. 2017, 104). Tässä luvussa työhyvinvointia käsitellään tunneperäisen työhyvinvoinnin näkökulmasta.

Työhyvinvointia voidaan kuvata Peter Warrin (2007) teoreettisella mallilla, joka pohjautuu yksilön subjektiiviseen kokemukseen. Tässä mallissa kuvataan kahta ulottuvuutta, mielihyvää ja virittyneisyyttä, joista mielihyvä on vaaka-akselilla matalasta korkeaan ja virittyneisyys pystyakselilla matalasta korkeaan. Näiden akseleiden avulla Warr kuvaa neljää ydintunnetilaa. Ensimmäisenä on ahdistus, joka syntyy, kun mielihyvä on matala ja virittyneisyys korkea, toisena innostus, jolloin mielihyvä sekä virittyneisyys ovat korkeita, kolmantena masennus, jolloin mielihyvä sekä virittyneisyys ovat matalat ja neljäntenä mukavuus, jolloin mielihyvä on korkea ja virittyneisyys matala. (Warr 1990, viitattu teoksessa Mäkikangas ym. 2017, 105.) Tätä mallia on edelleen sovellettu ja näiden neljän tunnetilan lisäksi myös kokemuksia työuupumuksesta, työholismista, työn imusta ja työtyytyväisyydestä on tutkittu ja nekin pystytään asettamaan Warrin luomaan teoreettiseen malliin. (Bakker & Oerlemans 2011, viitattu teoksessa Mäkikangas ym. 2017, 106.)

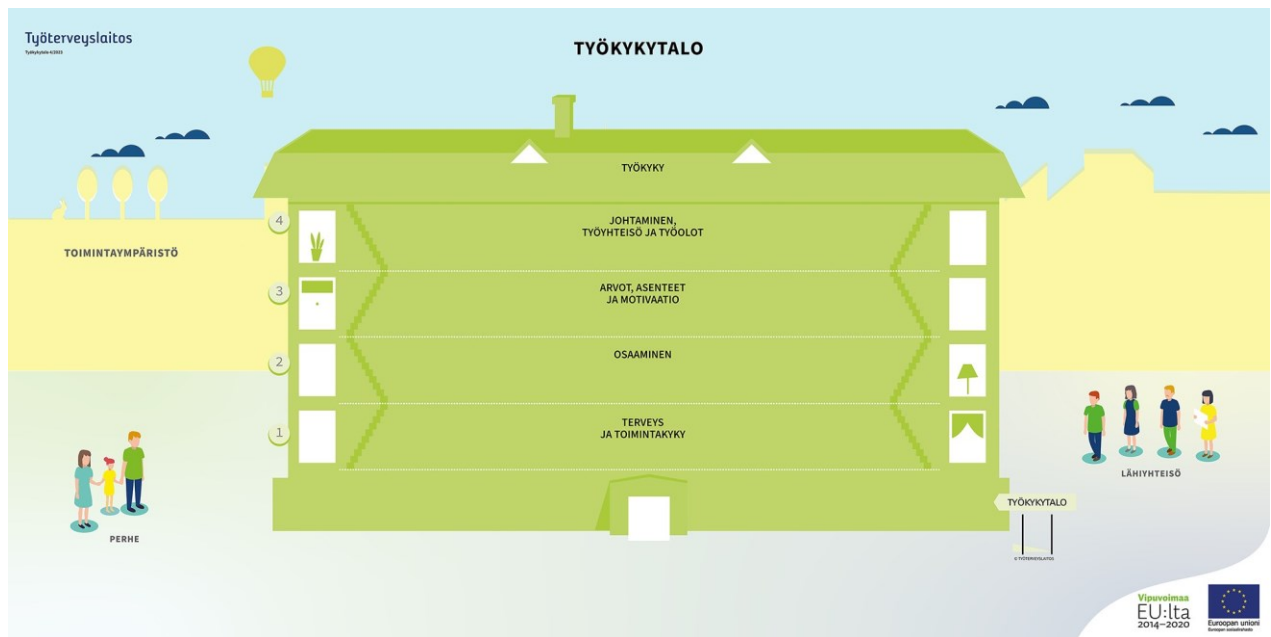
Työhyvinvoinnin eri käsitteet ovat tärkeitä, mutta tämän opinnäytetyön kannalta olennaisempaa on keskittyä siihen, mitä työhyvinvoinnin eri tunnetiloista ja kokemuksista seuraa. Voidaan melko helposti yleistää, että tunteet mukavuudesta ja innostuksesta sekä kokemukset työn imusta ja työtyty-

tyväisyydestä ovat myönteisiä asioita ja niiden seuraukset myönteisiä, kun taas tunteet ahdistuksesta ja masennuksesta sekä kokemukset työuupumuksesta ja työholismista negatiivisia ja niiden seurauksetkin ovat negatiivisia. (Mäkikangas ym. 2017, 117.)

Lista negatiivisten kokemusten ja tunteiden aiheuttamista seurauksista on pitkä. Esimerkiksi työuupumuksen on tutkittu olevan yhteydessä useisiin stressiperäisiin oireisiin kuten unihäiriöihin, päänsärkyyn, tunneilauteluihin ja keskittymisvaikeuksiin (Mäkikangas ym. 2017, 116.) Uupumus heikentää yksilön työkykyä, mutta suuremmin oireilu näkyy työn ulkopuolella. On huomattu, että uupunut henkilö panostaa entistä enemmän työhönsä saavuttaakseen tavoitteet ja samalla karsii esimerkiksi ystävien ja perheen kanssa vietetystä ajasta ja muista sellaisista asioista, jotka auttavat palautumaan (Hakanen & Bakker 2017, Taris 2006, viitattu teoksessa Mäkikangas ym. 2017, 117.) Myös muilla negatiivisilla tunteilla on tutkittu olevan monia samanlaisia seurauksia ja osin kokemukset voivat olla päällekkäisiäkin, esimerkiksi työholisteilla on suuri riski uupumiseen, sillä he eivät palaudu (Hakanen ym. 2017, viitattu teoksessa Mäkikangas ym. 2017, 118). Positiivisten tunteiden aiheuttamat seuraukset voivat esimerkiksi olla positiiviset vaikutukset perhe-elämään sekä positiiviset vaikutukset myös työpaikan tuottavuuteen (Hakanen ym. 2015, Bakker ym. 2014, viitattu teoksessa Mäkikangas ym. 2017, 119).

Työhyvinvointiin liittyvä käsite on myös työkyky. Työkyky muodostuu siten, että kaiken perustana on yksilön hyvinvointi ja terveys, sen päälle rakentuu osaaminen, arvot, asenteet, motivaatio, johtaminen, työyhteisö ja työolot. (Työterveyslaitos 2023, kuva 1.)

Nämä tekijät eli yksilön oma hyvinvointi, organisaatio, työyhteisö ja työ itsessään muodostavat ison työhyvinvoinnin kokonaisuuden. Riippuen näistä oloista ilmenee työntekijöissä, joko hyvinvointia tai pahoinvointia. (Heikkilä-Tammi 2023.)



Kuva 1. Työkykytalo kuvaa työkyvyn eri osa-alueita ja niiden tasapainoa, kaiken pohjalla on oma toimintakyky ja terveys, sen jälkeen osaaminen, arvot ja asenteet ja päällimmäisen työyhteisö ja työolot (Työterveyslaitos 2023.)

3 STRESSI

Muutokset vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Tutkimukset, jotka tähtäävät elämänmuutoksien seurausten ymmärtämiseen, ovat keskittyneet muun muassa stressin, yksilöllisten erojen ja sosioekonomisten tekijöiden vaikutukseen terveydessä. (Haslam ym. 2021, 635.) Etenkin stressi on pitkään ollut tutkijoiden pääpainona, jotka ovat kiinnostuneita sekä ympäristön terveysvaikutuksista että psykososiaalisista terveysvaikutuksista. Monista tutkimuksista huolimatta stressillä ei ole yhtä vakiintunutta määritelmää. (Cohen ym. 1995, 3.)

Mattila määrittelee artikkelissaan stressin seuraavalla tavalla: ”Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät”. Muutos, joka voi vaikuttaa yksilöön stressaavasti voi olla joko negatiivinen tai positiivinen. Mikään ärsyke ei sinänsä stressaa vaan reaktio riippuu yksilön vastus- ja sietokyvystä. (Mattila 2022.) Ihmisen stressivaste aktivoituu, kun koettu ärsyke ei vastaa turvallisesti määriteltyjä miellelyhtymiä. (Korkeila 2008.)

Stressistä puhuttaessa voidaan määritellä niin sanotusti hyvä stressi eli eustressi sekä negatiivinen stressi eli distressi (Vartiavaara 2004, 14, viitattu teoksessa Forsman & Niemi 2015, 9). Sopivissa määrin stressi voi parantaa ihmisen suorituskykyä ja edistää uusien asioiden oppimista. Stressin

jatkuessa pitkään, ylikuormittaa se kehoa ja voi aiheuttaa erilaisia sairauksia vaikuttaen samalla kehon hormonitoimintaan ja immuunijärjestelmään. (Rinne 2012, 4.)

3.1 Stressin oireet

Stressi voi aiheuttaa niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia oireita tai reaktioita. Tavallisimpia fyysisiä stressin aiheuttamia oireita ovat mm. päänsärky, vatsavaivat, huimaus, sydämen tykytys, hikoilu sekä verenpaineen nousu. Yleisimpiä psyykkisiä oireita puolestaan ovat jännittyneisyys, ärtyneisyys, muistin pätkiminen, päätöksenteon vaikeus, unihäiriöt sekä erilaiset mielenterveyden haasteet. Sosiaalisina oireina voidaan pitää esimerkiksi ongelmia ihmissuhteissa tai eristäytymistä muista ihmisistä. (Terveystalo 2021.) Huomionarvoista on se, että reaktiot ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi aivoissa tapahtuvat psyykkiset muutokset voivat aiheuttaa fyysisiä reaktioita. (Muttalainen 2016, 52.)

Biologisesta näkökulmasta katsottuna stressi aktivoi ihmisen sympaattisen hermoston. Sympaattisen hermoston tehtävänä on auttaa elimistöä selviytymään stressaavissa tilanteissa. Stressitilanteessa ihmisen elimistöön erittyy erilaisia hormoneita kuten adrenaliinia ja noradrenaliinia. Nämä hormonit puolestaan aiheuttavat kehossa erilaisia yllä mainittuja reaktioita tai oireita. Stressaavan tilanteen jatkuessa pidempään, alkaa kortisolin määrä lisääntyä elimistössä. Kortisoli mm. aktivoi sydän- ja verenkiertojärjestelmää ja tehostaa immuunijärjestelmän toimintaa. (Hoffman ym. 2017, 82–83.)

3.2 Mielen hallinta- ja puolustuskeinot stressinhallinnassa

Ihmiskeho pyrkii tasapainoiseen tilaan erilaisten ulkoisten ja sisäisten voimien paineessa. Tästä tasapainosta voidaan myös käyttää nimeä homeostaasi, jonka voidaan ajatella tarkoittavan optimoitua, joka mahdollistaa ihmiskehon luontevan toiminnan. (Mustajoki 2022.) Mielen säätely tällaisissa tilanteissa tapahtuu hallintakeinojen ja puolustusmekanismien avulla (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 28, viitattu teoksessa Karvinen & Laurila 2014, 13).

Hallintakeinoista voidaan käyttää myös nimitystä coping. Mielleyhtymä coping sanasta on yleensä positiivinen, viitaten siihen, että positiivinen lopputulos on todennäköistä. Asia ei kuitenkaan ole niin yksiselitteinen vaan hallintakeinon käyttö voi pikemminkin kasvattaa stressiä kuin tuoda rauhan tunnetta. (Seaward 2007, 196.) American Psychological Associationin mukaan coping määritellään kognitiivisten ja käyttäytymisen strategioiden käyttämisenä sellaisissa tilanteissa, jotka ylittävät yksilön voimavarat tai kun yksilö haluaa vähentää negatiivisia tunteita tai konflikteja, jotka aiheutuvat stressistä (APA Dictionary of Psychology 2018: hakusana: *coping*). Coping voidaan määritellä

myös ihmisen ajatuksina ja käytöksenä, joita yksilö käyttää ulkoisten ja sisäisten stressitilanteiden hallinnassa (Folkman S. 2004, viitattu artikkelissa Algorani & Gupta 2023).

Coping-keinot kategorisoidaan tyypillisesti neljään eri kategoriaan: ongelmakeskeinen-, tunnekeskeinen-, merkityskeskeinen- ja sosiaalinen hallintakeino. Ongelmakeskeinen coping tarkoittaa ongelman aiheuttajan ratkaisemista esimerkiksi suunnittelu ja aktiivinen selviytyminen. Tunnekeskeisen coping-keinojen tarkoituksena on vähentää ongelmaan liittyviä negatiivisia tunteita käyttämällä apuna muun muassa asian hyväksymistä tai huumoria. Merkityskeskeisessä coping-keinossa yksilö pyrkii käyttämään kognitiivisia strategioita tilanteen johtamiseen ja hallitsemiseen. (Algorani & Gupta 2023.) Yksinkertaisimmillaan kognitiivinen strategia on mielen käyttämistä ongelman ratkaisun tai tehtävän suorittamiseen (The University of Kansas, luettu 01.02.2024). Sosiaalisessa coping-keinossa yksilö vähentää stressiä etsimällä emotionaalista tukea läheisistään. (Algorani & Gupta 2023.)

Puolustusmekanismilla eli defenssillä puolestaan tarkoitetaan minän puolustuskeinoa. Kun yksilö kokee ulkoisia tai sisäisiä uhkia, saattaa yksilö turvautua erilaisiin puolustuskeinoihin kuten selittelyyn, torjumiseen tai asian kieltämiseen. Näiden tarkoitus on auttaa yksilöä tilanteiden hallinnassa ja psyykkisen tasapainon palauttamisessa. (Kalliopuska 2005, 35.)

Hallintakeinot eroavat alitajuisesti ja tiedostamattomasti toimivista puolustusmekanismeista siten, että ne ovat tietoisia ja vapaaehtoisesti tuotettuja. Sekä coping-keinot että puolustusmekanismit pyrkivät samaan: yksilön stressi laskee. (Algorani & Gupta 2023.)

3.3 Liikunnan, unen ja ruokailun merkitys stressinhallinnassa

Liikunnalla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia ihmisen stressinhallintaan. Liikunnaksi voidaan ajatella mikä tahansa liikuntaharrastus tai hyötyliikunta arjessa. Liikunnalla on moninaisia hyötyjä, mutta jotta hyödyt pysyvät yllä tulee liikuntaa harrastaa säännöllisesti. Liikunta tehostaa aivojen verenkiertoa ja lisää serotoniinin, adrenaliinin ja noradrenaliinin määrää verenkierrossa. Liikunta myös kasvattaa aivoissa hippokampusta, joka on yhteydessä muun muassa stressinhallintaan. Esimerkiksi masennus puolestaan tutkitusti pienentää hippokampuksen kokoa. Hippokampuksen lisäksi liikunta kasvattaa aivojen etuotsalohkon kokoa, joka taas auttaa esimerkiksi oman toiminnan suunnittelussa, keskittymisessä ja tunteiden hallinnassa. (Lehtinen 2020.)

Liikunnalla on myös yhteys uneen. Mariel Vaarala viittaa kandidaatintutkielmassaan useampaan tutkimukseen, jossa on tutkittu unen ja liikunnan välistä yhteyttä ja vaikutusmekanismeja. Yhtenä

unen parantavana vaikutusmekanismina pidetään liikunnan aiheuttamaa ahdistuksen ja masennuksen vähenemistä, joka auttaa ihmistä nukahtamaan ja nukkumaan paremmin. Toinen mahdollinen vaikutusmekanismi on liikunnan aiheuttama verenkierron lisääntyminen ja sitä kautta ruumiinlämmön nousu. Kun ihminen nukahtaa niin ruumiinlämpö laskee ja tiettyjen tutkimuksien mukaan tehokkaampi ruumiinlämmön lasku johtaa parempaan uneen. Liikunnalla voi myös säätää vuorokausirytmia ja oikein ajoitettuna se voi auttaa parempaan uneen, liian myöhään harrastettu liikunta kuitenkin esimerkiksi voi viivästyttää vuorokausirytmia ja heikentää unta. (Vaarala 2021, 8–9.)

Tutkimusten mukaan liikuntaharjoittelun tulisi olla säännöllistä parempien vaikutuksien saavuttamiseksi. Lisäksi säännöllisellä liikunnalla voi olla vaikutuksia huonojen tapojen vähentämiseen kuten alkoholin tai tupakoinnin vähentämiseen. (Vaarala 2021, 11.)

Stressi usein vaikuttaa myös ruokahaluun ja syödyn ruuan laatuun. Tutkimusten mukaan 40 % ihmisistä ruokahalu nousee stressin yhteydessä, 40 % ruokahalu laskee stressin yhteydessä ja 20 % ihmisistä stressi ei vaikuta ruokahaluun. Kuitenkin riippumatta siitä, laskeeko vai nouseeko ruokahalu stressin yhteydessä, niin on huomattu, että ruuat, joita stressaantuneena syödään ovat tyypillisesti rasvaisempia tai sokeripitoisempia kuin normaalisti. (Yau & Potenza 2013.)

On varmasti helppo ymmärtää, että ruokavalio vaikuttaa henkilön fyysiseen hyvinvointiin kuten painoon. Erään tutkimuksen mukaan ruokavalio vaikuttaa myös stressiperäisiin mielenterveyden häiriöihin. Erityisesti esimerkiksi omega-3-rasvahapot on nostettu esille tekijänä, joka vaikuttaa siihen, miten henkilö kokee selviytyvänsä stressistä ja millaiseksi oma hyvinvointi koetaan. Joidenkin tutkimuksien mukaan myös tyydyttyneiden rasvojen ja masennuksen välillä on yhteys. Näiden mukaan rasvan määrällä on yhteys mielentilaan ja toisaalta on nähty yhteys myös rasvan määrän vähentämisellä ja masennuksen helpottamisella. Toisaalta ei voida olla varmoja onko masennuksen helpottaminen johtanut parempaan ruokavalioon vai parempi ruokavalio masennuksen helpottamiseen. (Bremner ym. 2020, 4–5.)

Lisäksi on todettu, että runsas alkoholinkäyttö voi vaikuttaa yksilön aineenvaihduntaan samalla tavalla kuin krooninen stressi (Räisänen 2012, 84). Myös nikotiinituotteiden kuten tupakan, nuuskan ja nikotiinipussien on todettu vaikuttavan mm. mielenterveyteen ja jopa lisäävän fyysistä stressiä. (Euroclinix 2023).

4 MUUTOKSEEN SOPEUTUMINEN

Kun ymmärtää sen millaisia reaktiota stressi aiheuttaa ja miksi muutos aiheuttaa stressiä, voidaan käsitellä tarkemmin sitä, millaisia ominaisuuksia muutokseen sopeutuminen vaatii. Seuraavaksi käsitellään näitä tekijöitä tarkemmin ja tutustutaan siihen, millainen on muutoskykyinen yksilö.

Elämän hallinnan tunne on keskeistä silloin kun elämässä tapahtuu suuria muutoksia. Elämän hallinnan tunteella tarkoitetaan, että ihminen kokee voivansa vaikuttaa omiin asioihinsa, kokee itsenäisyyttä ja kokee pystyvyyttä. Tämän hallinnan tunteen heikkouden ja esimerkiksi erilaisten mielen-terveyden häiriöiden kuten ahdistuksen ja masennuksen välillä on havaittu olevan yhteys. (Carleton ym. 2012.) Kuitenkin se prosessi, miten henkilö suhtautuu stressiin ja millaisia oireita siitä aiheutuu, voidaan jakaa ikään kuin kahteen vaiheeseen. Ensimmäisenä henkilö arvioi mahdollista stressin aiheuttajaa ja sitä, kuinka uhkaavaksi asia koetaan ja seuraavana arvioidaan sitä, millaisia esimerkiksi hallintakeinoja yksilöllä on selviytyä stressistä. Stressin aiheuttajana voi olla oikeastaan mikä tahansa elämässä tapahtuva asia. (Haslam ym. 2021, 637.) Hyvänä esimerkkinä tästä prosessista Lazarus (1984) esittelee kirjassaan sen kun palohälytin soi. Ihmisellä usein nousee heti pintaan pelon tunne, mutta usein heti perään alkaa ajatustyö siitä, että mistä hälytys tulee, onko todellinen uhka olemassa ja miten tulee toimia eliminoidakseen uhka. Tätä samaa voidaan soveltaa myös elämässä tapahtuviin muutoksiin. (Lazarus 1984, 26).

Sen lisäksi, että jokainen kokee elämässä tapahtuvat muutokset erilaisina ja niiden aiheuttamat uhat hyvinvoinnille ovat yksilöllisiä johtuu pitkälti yksilöllisistä eroistamme sekä esimerkiksi ympäristöstä saamastamme tuesta (Lazarus 1984, 22.) Yksilöllisistä eroista on huomattu se, että tyypillisesti ekstrovertit eli enemmän muiden ihmisten kontaktia kaipaavat henkilöt sopeutuvat stressiä aiheuttaviin tilanteisiin paremmin, kun taas yleisesti pessimistisesti suhtautuvat ja sulkeutuneemat henkilöt ovat stressiä aiheuttavissa tilanteissa alttiimpia negatiivisille tunteille. (Gashi 2022, 29180).

Muutokset ihmisen elämässä voivat olla positiivisia tai negatiivisia sekä odotettuja tai odottamattomia. Positiivinen odotettu muutos voi esimerkiksi olla koulun aloittaminen tai uuden työn aloittaminen, odottamaton negatiivinen muutos voi esimerkiksi olla fyysinen vammautuminen. Muutokset joka tapauksessa aiheuttavat meissä ihmisissä sen, että alamme arvioimaan sitä keitä olemme tässä hetkessä ja millaisia meistä tulee muutoksen myötä. Tämä vaikuttaa myös suhteisiimme muihin ihmisiin ja siihen, miten näemme muut ja miten muut näkevät meidät. (Haslam ym. 2021, 636.)

Tyypillisesti muutokset ja epävarmuus aiheuttavat yksilön kokeman hyvinvoinnin ja työn tuloksellisuuden heikkenemistä (Rauramo 2013). Riia Hoppanian kirjoittama opinnäytetyö "Kun mikään ei

ole pysyvää - paitsi muutos” antaa viitteitä siitä, että muutoskykyisyyttä kuitenkin edistää fyysisestä kunnosta ja sosiaalisista suhteista huolehtiminen ja tästä johtopäätöksenä todettiin, että mitä paremmin henkilö voi fyysisesti ja psyykkisesti, sitä vähemmän työelämän muutokset vaikuttavat hyvinvointiin (Hoppania 2016, 39).

Muutokseen sopeutuminen on kuitenkin monimutkaisempi kokonaisuus ja sisältää useampia käsitteitä ja muitakin yksilön ominaisuuksia kuin fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin. Seuraavaksi muutoskykyisyyttä käsitellään resilienssin ja psykologisen pääoman käsitteiden kautta. Vaikka emme tässä opinnäytetyössä tutki kyselyn avulla ihmisten yksilöllisiä eroja niin on tärkeää ymmärtää myös niiden vaikutukset muutokseen suhtautumiseen.

4.1 Resilienssi

Resilienssi terminä on olennainen osa mielenterveyttä ja siten psyykkistä hyvinvointia (Mieli Ry, 2022). Englannin kielessä sana resilienssi (resilience) kuvastaa ihmisen kykyä sopeutua vaikeissa tai haastavissa elämäntilanteissa - erityisesti henkisen, emotionaalisen ja käyttäytymisen joustavuuden avulla - ulkoisiin ja sisäisiin vaatimuksiin (APA Dictionary of Psychology 2018: hakusana: *resilience*). Suomen kielessä puolestaan resilienssi sanalle ei vielä ole kehitetty vakiintunutta ja luontevaa käännöstä. Vaikka resilienssi sanalle ei ole kehitetty yhtä suomenkielistä sanaa, liitetään siihen usein sanat muutosjoustavuus, kimmoisuus ja ketteryys. (Lipponen 9, 2020.) Resilienssillä kuvataan myös psyykkistä joustavuutta, selviytymistä ja uudelleen orientoitumista (Mieli Ry, 2022).

On tärkeää ymmärtää, että resilienssi ei ilmene ainoastaan yksilön resilienssinä vaan se voi myös ilmetä ympäristön esimerkiksi perheen resilienssinä. Laajemmin katsottuna voidaan puhua myös organisaatioiden ja yhteisöjen resilienssistä (Poijula 2018, 16–17). Tässä työssä keskitymme pääosin pohtimaan yksilön resilienssiä ja sen vaikutuksia yksilön hyvinvointiin.

Oman resilienssin hyödyntämiseksi tarvitaan usein ensin jokin tilanne, kuten esimerkiksi elämänmuutos, joka haastaa sopeutumaan ja selviytymään. Resilienssin hyödyntämisestä seuraa positiivinen sopeutuminen kyseiseen tilanteeseen. (Kurki 2021, 10.) Resilienssin hyödyntäminen ei siis pelkästään tarkoita vastoinkäymisestä selviytymistä ja siihen sopeutumista, vaan myös palautumista toimintaan aikaisempaa tehokkaampana sekä näkemään mahdollisuuden kasvuun (Poijula, 2018, 18). Resilienssi ei tarkoita sitä, että ihminen ei voisi kokea arjen haasteita vaikeina tai pysäyttävänä, vaan sitä, että ihminen löytää voimavaransa uudelleen (Mieli Ry 2022.)

4.2 Yksilön resilienssipiirteitä

Resilienssiys ei ole ominaisuus, jota joko on tai ei ole (Poijula 2018, 21). Yksittäisen ihmisen resilienssiä ei olla pystytty selittämään yksittäisellä ominaisuudella, perimällä tai osaamisella, vaan se on moniulotteinen prosessi (Lipponen 2020, 23).

Resilienttiin yksilöön voidaan kuitenkin yhdistää tiettyjä piirteitä ja piirteisiin yhteydessä olevia tekijöitä. Resilienssi yksilö kokee positiivisia tunteita, optimismia ja toivoa sekä kykenee näkemään vaihtoehtoja sekä myönteisiä vaikutuksia. (Poijula 2018, 125.) Resilienttiin yksilöön liittyy vahvasti kyky käsitellä ja arvioida omia negatiivisia tunteita. Tämä tunnetaan paremmin kognitiivisena joustavuutena tai kognitiivisena uudelleen muotoiluna. (McRae ym. 2012.) Lisäksi resilienttiin yksilöön liitetään usein positiivinen minäkuva ja pystyvyyden tunne, joustava mieli, joustava sosiaalinen kyvykyys ja empaattisuus, keskittyneisyys, proaktiivisuus ja uudelle altistumisen taito (Hoppania 2016).

Resilienssiin liitetään usein myös hyvä paineensietokyky. Hyvän paineensietokyvyn omaava ihminen säilyttää toimintakykynsä stressaavissakin tilanteissa. (Lipponen 2020, 30.)

Resilienssin on todettu olevan sellainen piirre, jota yksilö voi itsessään kehittää. Eräiden tutkimuksien mukaan yksilön on mahdollista oppia resilienssimäiseksi kehittämällä sellaisia ominaisuuksia, jotka edesauttavat stressaavassa tilanteessa selviytymistä, toipumista ja sopeutumista. (Maddi & Kosaba 2005, viitattu teoksessa Poijula 2018, 17.) Myös omien voimavarojen tunnistaminen, avun pyytäminen ja omasta jaksamisesta huolehtiminen tukevat resilienssin kehittymistä (Mieli Ry 2022).

Resilienssi voidaan nähdä kolmen voimavaran keskinäisenä vuorovaikutuksena: yksilön voimavara, läheisten voimavara ja ympäristön voimavara. Usein on niin, että jokainen voimavara ei ole yhtä aikaa saatavissa tai jokin voimavara on saatavissa, mutta yksilö ei jostain syystä ota voimavaraa käyttöönsä. Esimerkiksi yksilölle voidaan tarjota haastavan tilanteen keskellä tukea perheen tai terveydenhuollon puolesta, mutta apua ei osata tai haluta käyttää. (Lipponen 2020, 23–25.)

Tämä ei tarkoita sitä, että haasteista tulisi selviytyä yksin vaan itseasiassa muiden ihmisten tuki on resilienssiä ylläpitävä asia (Mieli Ry 2022).

4.3 Psykologinen pääoma

Psykologinen pääoma käsitteenä on henkinen voimavara, jolla tarkoitetaan ihmisen vahvuuksia, käsityksiä työstä ja suhtautumista yleisesti elämään. Psykologisen pääoman ytimenä ajatellaan itseluottamusta, sitkeyttä, realistista optimismia ja toiveikkuutta. (Kuntoutussäätiö 2021, 6.)

Itseluottamuksella tarkoitetaan henkilön uskoa omiin kykyihin ja sitä tukee muiden luotto kykyihin. Henkilö, jolla on itseluottamusta, kykenee myös ymmärtämään, että voi itse vaikuttaa asioihin ja näin ollen hallinnan tunne lisääntyy. Sitkeydellä puolestaan tarkoitetaan aiemmin kuvattua resilienssiä. Realistisella optimismilla tarkoitetaan sitä, että henkilö kykenee näkemään ympärillään positiivista ja kykenee ymmärtämään, että onnistumiset ovat hänen taitojensa ansiota. Toisaalta optimisti ei myöskään epäonnistumisia kohdatessaan lyttää itseään vaan ymmärtää, että epäonnistumiseen on voinut vaikuttaa jokin muukin hänestä riippumaton asia. Realistisella optimismilla halutaan korostaa sitä, että optimisti osaa ottaa huomioon myös ongelmat ja haasteet eli ei näe vain positiivisia puolia. Toiveikkuus puolestaan on sitä, että henkilöllä on merkityksellisyyden tunne tavoittellessaan päämääriä ja osaa etsiä vaihtoehtoisia reittejä tavoitteidensa saavuttamiseen eikä lannistu heti, jos jokin asia ei onnistu. Toiveikkuus on sitä, että pystyy ylläpitämään tavoitteellista toimintaa haasteista huolimatta. (Kuntoutussäätiö 2021, 6–7.)

Psykologinen pääoma on kehitettävissä oleva asia. Se vaatii henkilöltä itsereflektiota ja omien toimintatapojen tarkastelua ja kehittämällä myönteisiä ajatuksia itsestä ja omasta toiminnasta. Myös asioista ja omista tunteista keskustelu vertaistuen parissa on tärkeää. Psykologisen pääoman kehittäminen vaatii aktiivista työtä, se ei kehity itsestään. (Kuntoutussäätiö 2021, 12–14.)

4.4 Kyky sopeutua muutokseen

Jotta henkilö voi olla muutoskykyinen hänen täytyy olla optimistinen, hänellä täytyy olla itseluottamusta ja uskoa omiin suorituksiinsa ja mahdollisuuksiinsa, hän osaa tarkastella omaa toimintaansa myös kriittisesti ja voi muuttaa omia toimintatapojaan. Muutoskykyinen henkilö osaa myös johtaa itseään, kykenee priorisoimaan ja toimii tavoitteellisesti ja näin saa asioita oikeasti aikaan. Muutoskyky edellyttää myös rohkeutta kokeilla uusia asioita. (Hoppania 2016, 16.)

Muutoksessa on hyvä muistaa se, että olemme ihmislajina hitaasti muuttuvia. Ihmisaivot eivät ole juurikaan muuttuneet metsästäjä-keräilijä ajoista. Evoluutio on hidasta, vaikka maailma ympärillämme on muuttunut merkittävästi. Metsästäjä-keräilijä aikoina aivot on viritetty siten, että niiden päämääränä on taata ihmisen selviytyminen. Ihmisen evoluutio ei ole kehittänyt meitä siten, että tavoitteena olisi olla hyvinvoiva kokonaisuus. (Hansen 2021, 20.) Ihminen on arvioinut koko ajan

mahdollisia uhkia ympärillään – tietoisesti ja tiedostamatta. Se, että aivomme on viritetty näin, johtaa siihen, että näemme nykypäivänäkin uhkia enemmän kuin olisi tarpeen. Nykyään emme kohtaa niin usein asioita, jotka oikeasti uhkaisivat selviytymistämme, mutta aivomme saattavat silti tulkita asiat niin. (Hansen 2021, 43–45.)

Psykologi Bill Crawfordin mukaan tämä aivojen tarve taata selviytymisemme johtaa siihen, että pelkäämme tuntematonta. Aivoillemme tuntemattomat asiat ovat uhkia. Puolestaan tutut asiat on todettu sellaisiksi, joista selviytyy eli aivojen näkökulmasta asioita ei ole tarpeen muuttaa, vaikka ne tutut asiat olisivatkin ikäviä tai muuten hyvinvoinnillemme huonoksi. Meidät on siis tietyllä tavalla luotu vastustamaan muutosta. (Crawford 2021.)

Se, miten evoluution ymmärtäminen liittyy muutokseen sopeutumiseen ja muutoksen aikaansaamiin stressireaktioihin puolestaan liittyy siihen, että evoluution ymmärtäminen auttaa meitä olemaan itsellemme armollisempia. On hyvä ymmärtää se, että tietynlaiset stressireaktiot eivät johdu siitä, että olisimme huonompia ihmisiä vaan siihen, että lajimme kehittyi hitaasti. Stressireaktioissa aivot toimivat kuten niiden kuuluu. (Hansen 2021, 45–47.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄ

5.1 Tutkimuksen tavoite

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää nuorempien konstaapeleiden jaksamista Poliisiammattikorkeakoulun 10 kuukauden mittaisen työharjoittelun aikana. Jaksamista kartoitetaan kyselytutkimuksen avulla selvittämällä nuorempien konstaapeleiden subjektiivista kokemusta omasta jaksamisesta tarkoin valikoitujen kysymyksien avulla. Lisäksi pyrimme kartoittamaan työharjoittelun mukana tuomia haasteita sekä niitä tekijöitä, jotka on koettu omaa jaksamista tukeviksi tekijöiksi.

Tutkimus koostuu teoreettisesta viitekehyksestä, tutkimusaineiston keruusta ja tutkimustulosten analysoinnista sekä pohdinnasta ja yhteenvedosta.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksemme on empiirinen tutkimus, jolle ominaista on se, että tutkittavana kohteena on jokin ilmiö, josta halutaan hankkia uutta tietoa systemaattisella tiedonhankintamenetelmällä (Uusitalo 1995, 60). Työmme tiedonhankintamenetelmäksi valikoitui kysely, joka on yksi kvantitatiivista eli määrällisistä tutkimusmenetelmistä. Kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaista on aineiston esittäminen numerollisessa muodossa. (Uusitalo 1995, 79–81.) Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä

piirteinä voidaan pitää johtopäätöksiä aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, hypoteesien esittäminen ja käsitteiden määrittäminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 136). Lisäksi määrällinen tutkimus vastaa yleensä kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein (Heikkilä 2014).

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa hankitaan survey-tutkimuksen avulla. Kyselyä voidaankin pitää yhtenä survey-tutkimuksen muotona. Sana *survey* juontaa juurensa englanninkieliseen sanaan, jolla viitataan siihen, että aineistoa kerätään standardoidusti ja kohdehenkilöt muodostavat otoksen tietyistä perusjoukosta. (Hirsjärvi ym. 2007, 188.) Lisäksi kyselyn etuna verrattuna esimerkiksi haastattelututkimukseen on se, että analysointi on helpompaa kuin haastatteluissa ja lisäksi kyselyllä on helpompi tavoittaa suurempi vastaajamäärä kuin haastattelulla (Hirsjärvi & Hurme 1993, 16).

Kyselytutkimukseen liittyy niin etuja kuin heikkouksiakin. Etuihin kuuluu muun muassa se, että kyselyn avulla saadaan kerättyä laaja tutkimusaineisto. Lisäksi kysely mahdollistaa sen, että tutkija säästää aikaa ja vaivaa, koska yhdellä kertaa voidaan kysyä samoja asioita monelta eri henkilöltä. Kyselyn avulla saatu aineisto voidaan usein analysoida tietokonetta hyödyntäen. (Hirsjärvi ym. 2007, 190.)

Kyselyn heikkouksina puolestaan voidaan pitää sitä, että tutkijalla ei ole varmuutta siitä, miten huolellisesti ja rehellisesti vastaajat ovat kysymyksiin vastanneet. Ei ole myöskään varmuutta siitä, miten hyvin tutkija on onnistunut valikoimaan vastausvaihtoehdot, vastausvaihtoehtoja voidaan esimerkiksi ymmärtää väärin. Joissain tapauksissa kyselyn vastauskato nousee liian suureksi. (Hirsjärvi 2007, 190.)

Kysymyksiä muotoillaan yleisimmin kolmella eri tavalla: avoimet kysymykset, joissa on esitetty kysymys ja avoin vastauslaatikko, monivalintakysymykset, joissa on etukäteen laaditut vastausvaihtoehdot ja asteikkoihin perustuvat kysymykset, joissa esitetään jokin väittämä ja vastaaja valitsee esimerkiksi 5-portaisesta asteikosta, miten paljon hän on eri mieltä tai samaa mieltä annetun väitteen kanssa. (Hirsjärvi 2007, 195.) Tässä tutkimuksessa kyselyssä hyödynnettiin näitä kaikkia kolmea erilaista kysymystyyppiä.

5.3 Aineiston keruu ja analysointi

Kysely toteutettiin omalle vuosikurssillemme 20214 sekä kurssimme kanssa samaan aikaan lähteneille muilta kursseilta kurssimme mukana työharjoitteluun lähteneille harjoittelijoille. Kysely toteutettiin Webropol-kyselylomakkeella 17.1.-26.1.2024 välisenä aikana ja se lähetettiin Wilman kautta

opiskelijoille. Kysely lähetettiin yhteensä 92 opiskelijalle. Vastauksia saatiin 46, joka on 50 % niistä, joille kysely lähetettiin.

Kyselymme perusjoukko koostuu Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoista, jotka ovat suorittaneet 10 kuukauden mittaisen työharjoittelun ennalta määrätyllä poliisilaitoksella. Perusjoukolla tarkoitetaan sitä joukkoa, josta halutaan tehdä johtopäätöksiä. Hyvin harvoin on mahdollista tutkia koko perusjoukkoa esimerkiksi sen suuren koon vuoksi eli esimerkiksi tässä tapauksessa kaikkia Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoita, jotka ovat suorittaneet tutkintoon kuuluvan 10 kuukauden mittaisen työharjoittelun. Tämän vuoksi perusjoukosta voidaan valikoida otos. (Uusitalo 1995, 70–71.) Otos on perusjoukkoa pienempi havaintoyksikköjoukko, joka on valikoitunut satunnaisesti (Kvanti-MOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, verkkojulkaisu). Tässä tutkimuksessa otanta koostui 92 opiskelijasta, joille kysely lähetettiin.

Kyselylomakkeen (Liite 1.) kysymykset on suunniteltu siten, että saataisiin mahdollisimman kattavia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Kysymyksistä suurin osa on asteikkoon perustuvia kysymyksiä, joissa vastaaja arvioi esimerkiksi omaa kokemustaan asteikolla 1–5. Tämän lisäksi on monivalinta-kysymyksiä, joissa on annettu valmiit vastausvaihtoehdot ja kysymyksiä, joihin vastaajalla on mahdollisuus antaa avoin vastaus.

Kyselyn avulla saatu aineisto analysoidaan laadullisen ja määrällisen aineiston analyysiin soveltuvia menetelmiä hyödyntäen. Laadullisia vastauksia analysoitaessa aineistosta saadut havainnot voidaan esimerkiksi koota erilaisten teemojen alle toisin sanoen havainnot jaetaan erilaisiin luokkiin. Määrällistä aineistoa sen sijaan voidaan kuvata esimerkiksi taulukoiden tai kuvioiden avulla. Voidaan myös laskea, kuinka monta kertaa jokin tietty havainto esiintyy tuloksissa. Tätä kutsutaan myös nimellä frekvenssi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2000, viitattu artikkelissa Opinkirjo Kehittämiskeskus, Aineiston analysointi ja tulosten visualisointi.)

Ne kysymykset, joissa on annettu valmiit vastausvaihtoehdot, tai vastaaja on arvioinut annettua väitettä asteikon avulla, esitetään vastausprosentit ja hyödynnetään kaavioita. Avointen kysymysten laadulliset vastaukset on puolestaan analysoitu teemoittelemalla vastauksien aihepiirejä sekä laskemalla frekvenssejä niissä esiintyneistä sanoista.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyviä käsitteitä ovat reliabiliteetti ja valideetti. Reliaabeli tutkimus on sellainen, joka antaa tarkkoja tuloksia ja on toistettavissa samanlaisissa olosuhteissa. Validi tut-

kimus puolestaan mittaa juuri sitä, mitä oli tarkoitus, ei sisällä systemaattisia virheitä ja antaa keskimäärin oikeita tuloksia. Reliaabelin tutkimuksen edellytykset ovat, että otos on tarpeeksi suuri ja edustava sekä tiedon keruu ja tiedon käsittely tehdään huolellisesti. Validi tutkimus edellyttää, että kysymykset ovat sellaiset, jotka mittaavat oikeita asioita, otos on edustava ja vastausprosentti on suuri. (Heikkilä 2014.)

Tutkimuksemme reliabiliteettia arvioidessa nousee kysymys siitä, että onko vastausprosentti tarpeeksi suuri vastaajien koostuessa 46 vastaajasta, näin ollen vastausprosentti on 50 %. Tässä tulee ottaa huomioon, että tämä on hyvin pieni määrä opiskelijoita, kun otetaan huomioon, että keskimäärin neljä kertaa vuodessa 50–100 Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijaa aloittaa harjoittelunsa eri puolilla Suomea. On varmasti olemassa hyvin paljon sellaisiakin kokemuksia harjoittelusta, joita tässä kyselytutkimuksessa ei tule ilmi. Näin ollen näitä vastauksia ei voida yleistää koko joukkoon. Tutkimus kuitenkin kysymyksillä mittaa sitä, mitä oli tarkoitus ja kysymykset kattavat tutkimusongelman eli tutkimuskysymykset.

Kysely toteutettiin nettilinkin kautta. Jokaiselle lähetettiin linkki, jonka kautta pääsi tekemään kyselyn. Tämä aiheuttaa sen, että ei ole olemassa varmuutta siitä, kuka kyselyyn vastaa. Lisäksi eri vastaajat voivat ymmärtää kysymyksen eri tavoin kuin kyselyn laatineet tutkijat. Vastaajien huolellisesta vastaamisesta ei myöskään ole varmuutta kyselyn toteutuessa nettilinkin kautta.

Lähetimme kyselyn vain omalle kurssillemme, jotta saisimme mahdollisimman tuoreita kokemuksia harjoittelusta ja kokemuksia, joissa harjoittelu on kokonaisuudessaan suoritettu. Lisäksi eri kurssien välillä on mahdollisesti pieniä eroja harjoittelun toteutuksessa, joten valitsemalla vain yhden kurssin ovat vastaukset mahdollisimman vertailukelpoisia.

5.5 Tutkimuksen eettisyys

On myös tiettyjä eettisiä periaatteita, joita tulee noudattaa hyvää tutkimusta tehdessä. Tällaisia periaatteita ovat, että tutkittavalla henkilöllä on oikeus vapaaehtoisesti osallistua tutkimukseen ja halutessaan voi kieltäytyä siitä. Lisäksi tutkittavalla on oikeus keskeyttää tutkimus milloin tahansa, peruuttaa suostumuksensa milloin tahansa, oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta, oikeus saada totuudenmukainen kuva tutkimuksen tavoitteista ja oikeus tietää olevansa tutkittavana. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019, 8–9.)

Tutkimuksessamme yllä olevat periaatteet toteutuvat. Kyselyyn vastaajille on saatekirjeessä (Liite 1.) ilmoitettu tutkimuksen sisällöstä, tutkimuksen aihe, tutkimuksen tavoitteet, kyselyn aineiston käsittelystä ja kyselyvastausten analysoinnista. Kerroimme myös saatekirjeessä, että kyseessä on tutkimus, jolle Poliisiammattikorkeakoulu on myöntänyt tutkimusluvan. Jokaisella oli täysi vapaaehtoisuus osallistua kyselyyn eikä kyselyä tarvinnut täyttää loppuun, mikäli ei halunnut ja tällöin vastaukset eivät tallentuneet. Ilmaisimme saatekirjeessä tietysti toiveemme siitä, että mahdollisimman moni osallistuisi, mutta kenenkään ei ollut pakko osallistua.

6 TULOKSET JA TULOSTEN ANALYSOINTI

6.1 Taustatiedot

Kyselymme kolmessa ensimmäisessä kysymyksessä selvitimme vastaajien sukupuolta, ikää ja sitä, että pääsivätkö he toivomallensa harjoittelupaikkakunnalle työharjoitteluun. Sukupuolijakauma vastauksissa oli tasainen, kyselyyn vastanneista 46 % vastasi olevansa nainen, 52 % vastasi olevansa mies ja 2 % vastasi muu.

Vastanneista selkeästi suurin osa oli alle 30-vuotiaita, sen jälkeen suurin ryhmä oli yli 30-vuotiaat, mutta alle 40-vuotiaat. 72 % vastanneista oli alle 30-vuotiaita, kun taas yli 30-vuotiaita mutta alle 40-vuotiaita oli 22 %. Vastaajista vain 7 % oli 40-vuotiaita tai yli 40-vuotiaita.

Toivomalleen harjoittelupaikkakunnalle pääsi puolestaan 87 % vastanneista eli enemmistö. Loput 13 % puolestaan siis kertoivat, että he eivät ole päässeet harjoittelupaikkakunnalle, johon olivat toivoneet.

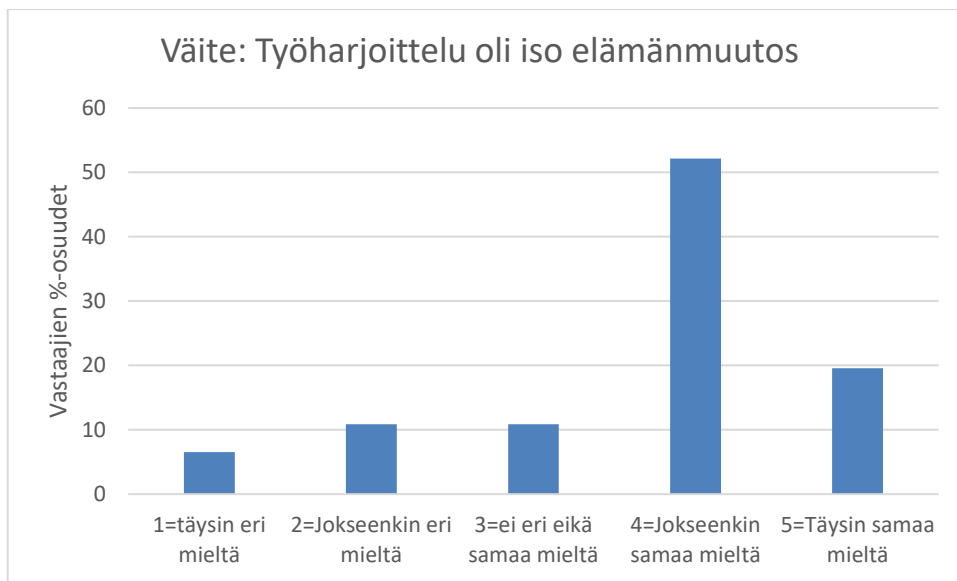
Kysyimme myös vastaajilta sitä, että miten sosiaaliset suhteet vaikuttivat harjoittelupaikkakunnan valintaan. Vastauksissa eniten toistuivat perheen ja parisuhteen merkitys. Selvitimme saaduista 46 vastauksesta frekvenssin avulla sen, kuinka monta kertaa sana ”perhe” esiintyi saaduissa vastauksissa. Sana ”perhe” toistui vastauksissa 14 kertaa. Puolestaan ystävät mainittiin 9 vastauksessa. Parisuhde, puoliso, kumppani tai näihin rinnastettava näkyi 12 vastauksessa. Osassa vastauksissa toistui myös sosiaalisten suhteiden vaikutus, mutta näitä ei ollut tarkennettu mihinkään tiettyyn sosiaaliseen suhteeseen. Näitä vastauksia oli yhteensä 11.

Osalla vastaajista sosiaaliset suhteet eivät olleet vaikuttaneet harjoittelupaikkakunnan valintaan, näitä vastauksia oli 8.

6.2 Elämänmuutoksen suuruuden kokeminen

Yksi työmme tutkimuskysymyksistä on ”Kokevatko työharjoittelussa olevat nuoremmat konstaapelit työharjoittelun isona elämänmuutoksena”. Tähän pyrimme saamaan vastauksen kahden kysymyksen avulla. Ensimmäisen kysymyksen avulla kartoitimme sitä, että koettiinko työharjoittelu isona elämänmuutoksena. Pyysimme vastaajia arvioimaan väitettä ”Työharjoittelu oli minulle iso elämänmuutos” asteikolla 1–5. Enemmistö vastaajista oli väitteen kanssa jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Täysin samaa mieltä oli 20 % ja jokseenkin samaa mieltä 52 %. Puolestaan 6 % vastaajista oli täysin eri mieltä siitä, että työharjoittelu on ollut iso elämänmuutos. 11 % vastaajista oli väitteen kanssa jokseenkin eri mieltä. 11 % vastaajista ei osannut sanoa, he eivät olleet väitteen kanssa eri mieltä eivätkä samaa mieltä. (Kaavio 1.) Vastauksista on siis nähtävissä, että harjoittelu koetaan isona elämänmuutoksena.

Tähän liitimme jatkokysymyksen, jonka avulla selvitimme syitä sille, miksi joku ei ollut kokenut työharjoittelua isona elämänmuutoksena. Pyysimme heitä, jotka vastasivat vastauksen 1 (täysin eri mieltä) tai 2 (jokseenkin eri mieltä) kertomaan, mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että työharjoittelua ei koettu isona elämänmuutoksena. Tähän vaikuttavia tekijöitä olivat aikaisempi työkokemus, työharjoittelun aloittaminen tutussa kaupungissa sekä aikaisempi kokemus muuttuvista elämäntilanteista.



Kaavio 1. Väitteen ”Työharjoittelu oli iso elämänmuutos” vastaukset esitettynä prosentein pylväskaaviossa.

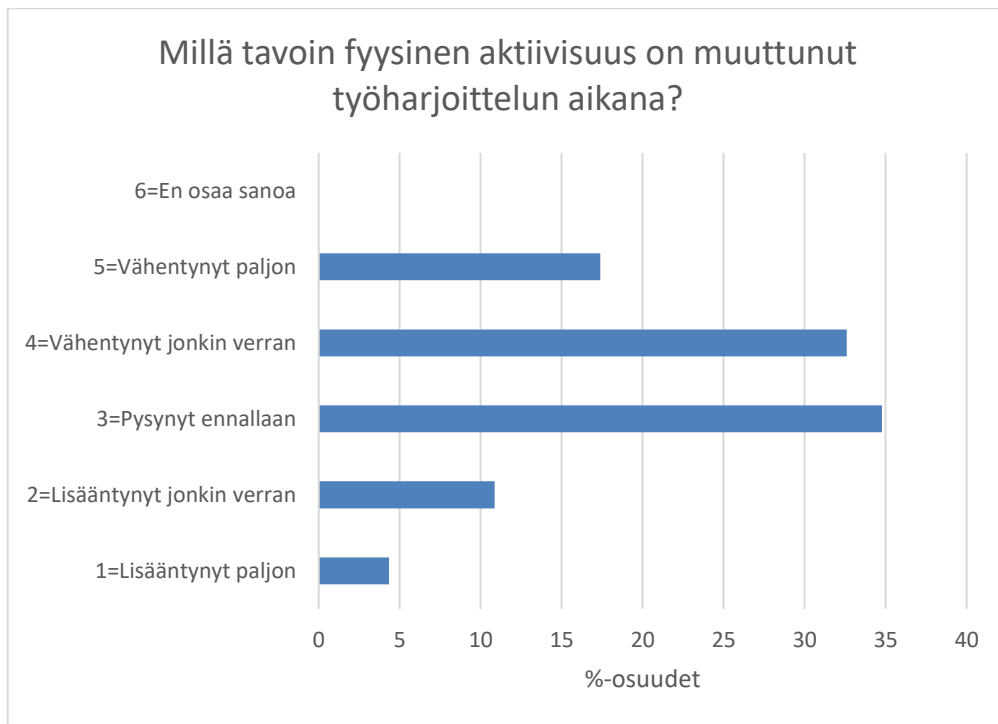
6.3 Sopeutuminen

Työharjoitteluun sopeutumista selvitimme kahden kysymyksen avulla. Ensimmäisenä kysyimme kyllä/ei kysymyksen avulla, että vaatikko työharjoittelun aloittaminen sopeutumiskykyä uuteen elämäntilanteeseen. 67 % vastaajista oli sitä mieltä, että työharjoittelun aloittaminen vaati sopeutumiskykyä uuteen elämäntilanteeseen. 33 % vastaajista oli sitä mieltä, että työharjoittelun aloittaminen ei vaatinut sopeutumiskykyä uuteen elämäntilanteeseen.

Lisäsimme tähän jatkokysymyksen, jolla selvitimme sitä, että kauanko muutokseen sopeutuminen on arviolta kestänyt niillä henkilöillä, jotka olivat edellisessä kysymyksessä sitä mieltä, että työharjoittelun aloittaminen vaati sopeutumiskykyä uudessa elämäntilanteessa. Vastaajista vajaa puolet eli 45 % arvioi, että uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen kesti alle yhden kuukauden. 29 % vastaajista oli sitä mieltä, että sopeutuminen kesti 1–2 kuukautta. 19 % vastaajista oli sitä mieltä, että sopeutuminen kesti 3–6 kuukautta ja loput 6 % olivat sitä mieltä, että sopeutuminen kesti enemmän kuin 6 kuukautta.

6.4 Koetut muutokset omassa hyvinvoinnissa

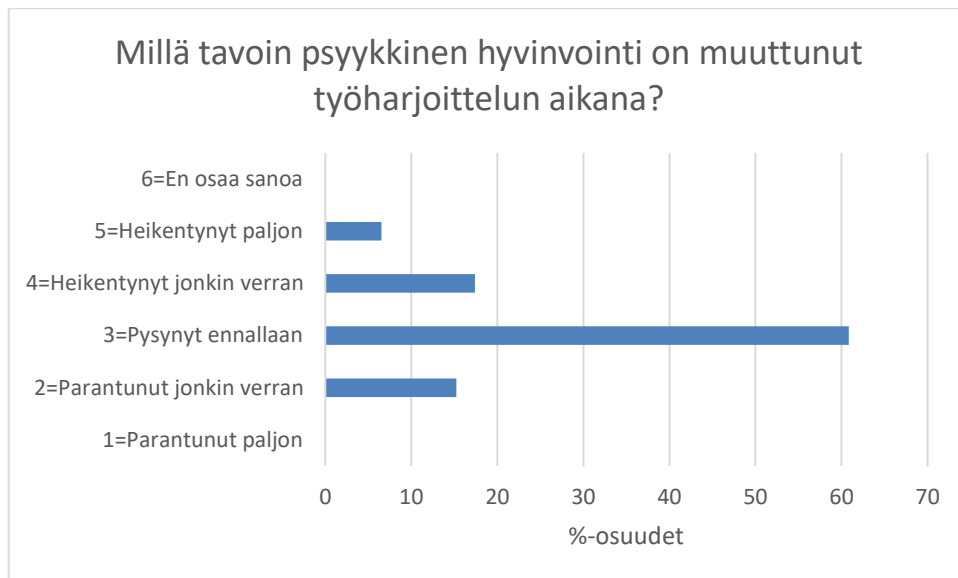
Toinen tutkimuksemme tutkimuskysymyksistä on: miten poliisiammattikorkeakoulun 10 kuukauden mittaisen työharjoittelun koettiin vaikuttavan nuoremman konstaapelin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen arjessa. Tähän kysymykseen haimme vastausta selvittämällä kyselyn avulla ovatko nuorempien konstaapeleiden fyysinen aktiivisuus, psyykkinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet sekä uni- ja ruokailutottumukset muuttuneet johonkin suuntaan työharjoittelun aikana. Selvitimme myös, onko arjen rutiinien ylläpitäminen ollut helppoa työharjoittelun aikana. Pyysimme vastaajia arvioimaan vastaustaan asteikolla 1–5.



Kaavio 2. Vastaukset kysymykseen ”Millä tavoin fyysinen aktiivisuutesi on muuttunut työharjoittelun aikana?” esitettynä pylväskaaviossa prosenttein.

Pyysimme arvioimaan muutoksia fyysisessä aktiivisuudessa asteikolla 1-5. Vastaajista reilu kolmannes eli 35 % kertoi aktiivisuutensa pysyneen ennallaan. Puolet vastaajista kertoi kuitenkin aktiivisuutensa vähentyneen jonkin verran tai paljon. Jonkin verran aktiivisuus väheni 33 % vastaajista ja aktiivisuus väheni paljon 17 % vastaajista. Vähemmistö vastaajista kertoi aktiivisuutensa lisääntyneen, 4 % kertoi, että fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt paljon, 11 % kertoi aktiivisuuden lisääntyneen jonkun verran (Kaavio 2.) Tuloksista on nähtävissä, että harjoittelun myötä aktiivisuus pikemminkin vähenee kuin lisääntyy harjoittelun myötä.

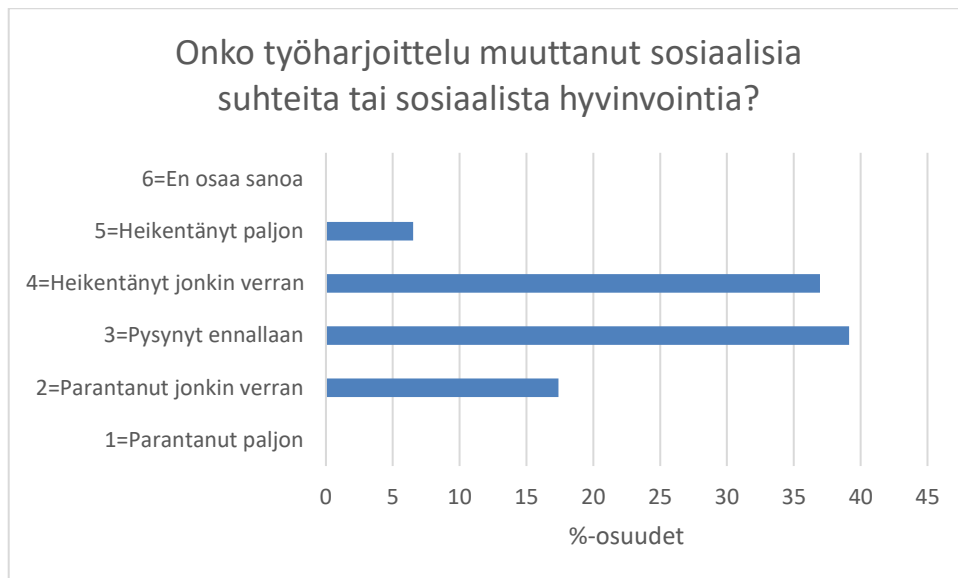
Fyysisellä aktiivisuudella tässä kysymyksessä tarkoitettiin liikuntaharrastuksia ja arkiaktiivisuutta kuten esimerkiksi työmatkapyöräilyä tai -kävelyä.



Kaavio 3. Kysymyksen ”Millä tavoin psyykkinen hyvinvointisi on muuttunut työharjoittelun aikana?” esitettyinä pylväskaaviossa prosenttein.

Pyysimme arvioimaan muutoksia psyykkisessä hyvinvoinnissa asteikolla 1-5. Enemmistö vastaajista kertoi psyykkisen hyvinvointinsa pysyneen ennallaan. Näitä vastauksia oli 61 %. Yksikään vastaajista ei kertonut psyykkisen hyvinvointinsa parantuneen paljon, kun taas 15 % koki psyykkisen hyvinvointinsa parantuneen jonkin verran. Puolestaan 17 % koki psyykkisen hyvinvointinsa heikentyneen jonkin verran ja 7 % koki heikentyneen paljon. (Kaavio 3.) Tulosten perusteella on nähtävissä, että suurimman osan psyykkinen hyvinvointi ei ole harjoittelun aikana muuttunut ja heikkeneminen on suuremmassa roolissa kuin paraneminen.

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tässä kysymyksessä tarkoitettiin koettua psyykkistä kuormitusta ja työstä palautumista.



Kaavio 4. Kysymyksen ”Miten työharjoittelu on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin tai sosiaaliseen hyvinvointiin?” vastaukset esitettynä pylväskaaviossa prosenttein.

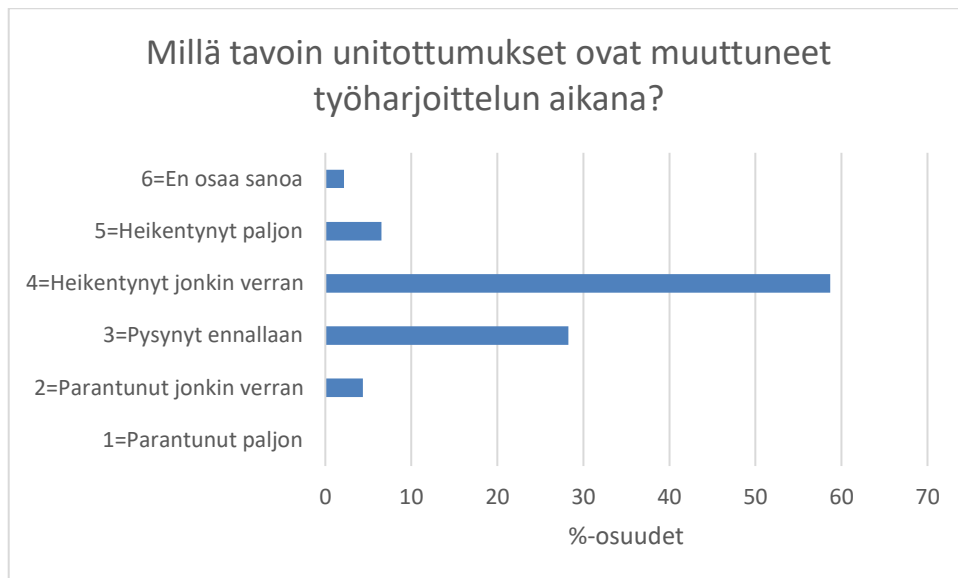
Myös muutoksia sosiaalisissa suhteissa ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5. Suuri osa vastasi näiden pysyneen ennallaan. Näin vastasi 39 %. Kuitenkin miltei yhtä suuri osa eli 37 % koki sosiaalisten suhteidensa tai sosiaalisen hyvinvointinsa heikentyneen harjoittelun aikana. Yksikään vastaajista ei kokenut sosiaalisten suhteiden tai sosiaalisen hyvinvoinnin parantuneen paljon, mutta 17 % koki sosiaalisten suhteiden tai sosiaalisen hyvinvoinnin parantuneen jonkin verran ja 7 % koki näiden heikentyneen paljon. (Kaavio 4.) Näistäkin tuloksista on nähtävissä, että harjoittelun myötä sosiaaliset suhteet tai sosiaalinen hyvinvointi pikemminkin heikenee tai pysyy ennallaan kuin paranee työharjoittelun aikana.



Kaavio 5. Kysymyksen ”Millä tavoin ruokailutottumuksesi ovat muuttuneet työharjoittelun aikana?” vastaukset esitettynä pylväskaaviossa prosenttein.

Jälleen ruokailutottumuksien muutoksia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5. Melkein puolet vastaajista kertoi ruokailutottumuksiensa pysyneen ennallaan harjoittelun aikana. Näitä vastauksia oli 48 %. Vastauksissa toinen selkeä enemmistö oli vastaajat, jotka kokivat ruokailutottumuksiensa heikentyneen jonkin verran. Näitä vastauksia oli 44 %. Hyvin pieni osa vastaajista eli 2 % koki ruokailutottumuksiensa heikentyneen paljon. Yksikään vastaaja ei kokenut, että ruokailutottumukset ovat parantuneen paljon työharjoittelun aikana ja vain 7 % vastaajista koki ruokailutottumuksiensa parantuneen jonkin verran. (Kaavio 5.) Näistä tuloksista on nähtävissä, että ruokailutottumukset suurella osalla pysyvät ennallaan tai heikkenevät jonkin verran työharjoittelun aikana eivätkä juuri ole parantuneet.

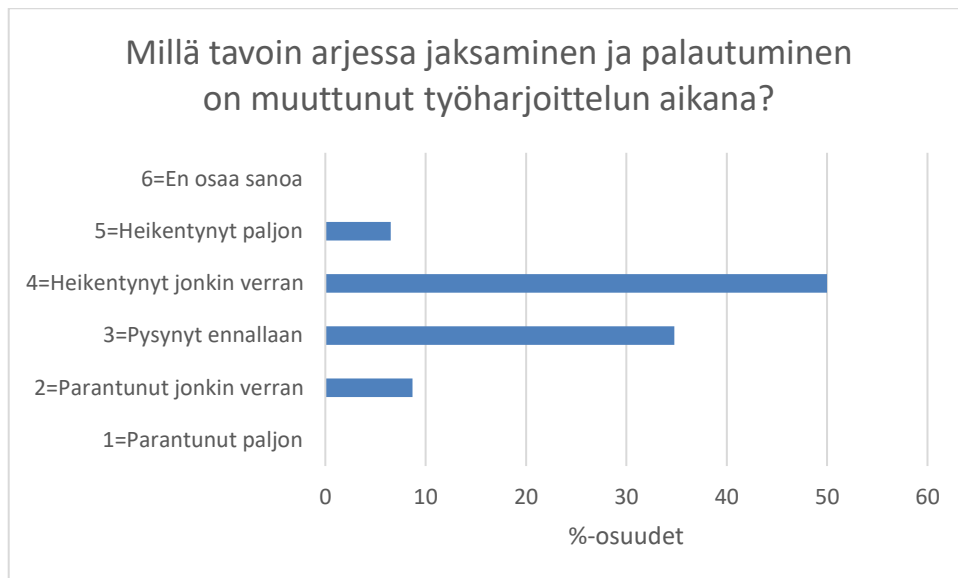
Ruokailutottumuksilla tässä kysymyksessä tarkoitettiin ruuan ravitsevuutta ja ruokailurytmiä.



Kaavio 6. Kysymyksen ”Millä tavoin unitottumuksesi ovat muuttuneet työharjoittelun aikana?” vastaukset esitettyinä pylväskaaviossa prosenttein.

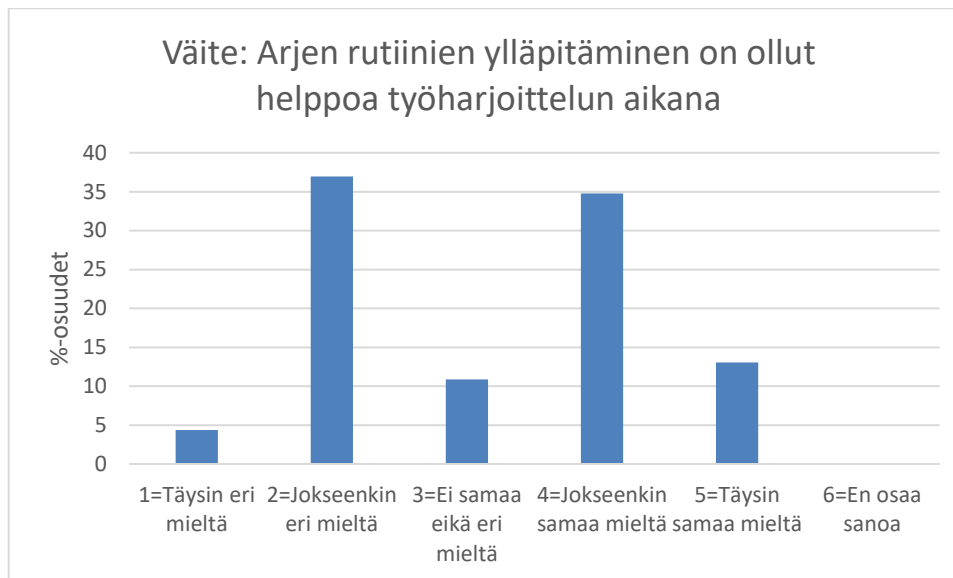
Unitottumuksiakin pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5. Selkeä enemmistö vastaajista koki unitottumuksiensa heikentyneen harjoittelun aikana. Näitä vastauksia oli 59 %. Tämän lisäksi 7 % koki unitottumuksiensa heikentyneen paljon. Yksikään vastaaja ei kokenut unitottumuksiensa parantuneen paljon ja vain 4 % koki unitottumuksiensa parantuneen jonkin verran työharjoittelun aikana. Vastaajista 28 % koki unitottumuksiensa pysyneen samanlaisina. 2 % vastaajista ei osannut sanoa työharjoittelun vaikutuksista unitottumuksiinsa. (Kaavio 6.) Tuloksista nähdään, että selkeä enemmistö – 66 % vastaajista – on kokenut unitottumuksiensa heikentyneen harjoittelun aikana, paranemista unessa ei ole juuri havaittavissa.

Unitottumuksilla tässä kysymyksessä tarkoitettiin unen laatua, määrää ja rytmiä.



Kuva 7. Kysymyksen ”Millä tavoin arjessa jaksaminen ja palautuminen on muuttunut työharjoittelun aikana?” vastaukset esitettynä pylväskaaviossa prosentein.

Arjessa jaksamisesta ja arjessa palautumisesta kysyttäessä puolet vastaajista koki jaksamisensa ja palautumisensa heikentyneen jonkin verran ja sen lisäksi 7 % koki jaksamisensa ja palautumisensa heikentyneen paljon. Yksikään vastaajista ei kokenut jaksamisen ja palautumisen parantuneen paljon ja vain vajaa kymmenennes - 9 % vastaajista - koki tällä osa-alueella parantumista jonkin verran. 35 % vastaajista koki jaksamisensa ja palautumisensa pysyneen ennallaan. Yksikään vastaaja ei vastannut ”En osaa sanoa”. (Kaavio 7.) Nähdään, että selkeällä enemmistöllä on tapahtunut työharjoittelun aikana jonkinasteista heikentymistä eikä paranemista ole juuri havaittavissa.



Kaavion 8. Väitteen ”Rutiinien ylläpito on ollut helppoa työharjoittelun aikana” vastaukset asteikolla 1-5 esitetynä pylväskaaviossa prosenttein.

Pyysimme vastaajia myös arvioimaan väitettä ”Arjen rutiinien ylläpito on ollut helppoa työharjoittelun aikana” asteikolla 1-5, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä. Vastaukset tähän olivat melko tasaisia, reilu kolmannes eli 37 % vastaajista oli jokseenkin eri mieltä ja toinen reilu kolmannes eli 35 % oli jokseenkin samaa mieltä. Täysin eri mieltä puolestaan oli 4 % ja täysin samaa mieltä 13 %. Lisäksi 11 % vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä. Yksikään vastaajista ei ollut ottamatta kantaa väitteeseen eli vastannut ”En osaa sanoa”. (Kaavio 8.) Vastausten tasaisuuden takia tiettyä trendiä ei ole nähtävissä tämän kysymyksen vastauksissa, mutta kuitenkin hieman enemmän on sellaisia vastauksia, joissa ollaan jollain tasolla samaa mieltä väitteen kanssa eli rutiinien ylläpitäminen on koettu helpoksi.

Lisäksi kysyimme, että mitkä asiat ovat tukeneet työharjoittelijoiden hyvinvointia työharjoittelun aikana. Suuressa osassa vastauksia tuotiin esille liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden tärkeys. 27 vastauksessa toistui liikunta, fyysinen aktiivisuus, urheilu tai kuntoilu. Tämä on 59 %, joka on yli puolet vastanneista. Lisäksi 22 % vastanneista kertoi harrastuksien olevan hyvinvointia tukeva tekijä. Vastauksissa ei ollut yksilöity, minkälaisesta harrastuksesta on ollut kyse.

Vastauksista kävi myös ilmi, että hyvä työilmapiiri ja työyhteisö sekä mielekkääksi ja merkitykselliseksi koettu työ on ollut hyvinvointia tukeva tekijä. Myös harjoittelupaikalta saatu tuki ja työharjoittelun palkallisuus on koettu hyvinvoinnin kannalta merkittäväksi tekijäksi.

Suuri osa vastaajista oli kokenut sosiaalisten suhteiden kuten kumppanin, perheen ja/tai ystävien olevan hyvinvointia tukeva tekijä työharjoittelun aikana. 27 vastaajaa eli 59 % vastaajista oli maininnut vastauksissaan jonkin sosiaaliseen suhteeseen rinnastettavan suhteen.

Myös riittävä uni, lepo ja palautuminen on mainittu vastauksissa. Näitä vastauksia oli 8 kappaletta. Myös omista rutiineista kiinni pitäminen ja vuorotyön kokeminen mielekkääksi koettiin tärkeiksi tekijöiksi oman hyvinvoinnin kannalta.

6.5 Poliisiammattikorkeakoulusta saadut valmiudet



Kaavio 9. Kysymyksen ”Koitko, että koulu varmisti tarpeeksi tällaiseen elämänmuutokseen?” vastaukset esitettynä pylväskaaviossa prosenttein.

Kyselyn avulla pyrimme selvittämään sitä, ovatko opiskelijat saaneet riittävän hyvät valmiudet koulun puolesta työharjoittelun aloittamiseen. Selvitimme tätä kysymällä vastaajilta, että kokivatko he, että koulu varmisti tarpeeksi tämänkaltaiseen elämäntilanteeseen. Pyysimme vastaajia arvioimaan tätä asteikolla 1–5. Enemmistö vastaajista oli sitä mieltä, että koulu on antanut riittävän hyvät valmiudet työharjoittelun aloittamiseen. Kolmannes vastaajista eli 33 % oli sitä jokseenkin samaa mieltä ja lisäksi 20 % täysin samaa mieltä. Puolestaan vastaajista 20 % olivat jokseenkin eri mieltä, yksikään ei ollut täysin eri mieltä. 28 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. (Kaavio 9.) Tuloksista on nähtävissä, että suuri osa kokee saaneensa tarvittavat valmiudet Poliisiammattikorkeakoulun puolesta.

Lisäksi kysyimme sitä, että olisiko koulu voinut tehdä jotain paremmin. Suurin osa vastaajista eli 89 % oli sitä mieltä, että koulu ei olisi voinut tehdä mitään paremmin. 11 % vastanneista koki, että

koulu olisi voinut tehdä jotain paremmin tehdä mitään paremmin. Kysyttäessä, mitä koulu olisi voinut tehdä paremmin, vastauksista ilmeni, että Poliisiammattikorkeakoulu olisi voinut antaa esimerkiksi työkaluja henkisen hyvinvoinnin tukemiseksi sekä painottaa sen tärkeyttä.



Kaavio 10. Kysymyksen ”Miten harjoittelupaikka otti vastaan uuden työharjoittelijan?” vastaukset esitettynä pylväskaaviossa prosentein.

Viimeisenä halusimme kartoittaa työharjoittelijoiden kokemuksia harjoittelupaikan vastaanotosta uuden työharjoittelijan saapuessa taloon. Kysyimme vastaajilta, miten harjoittelupaikka otti vastaan uuden työharjoittelijan. Vastausta pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5, jossa 1=erittäin hyvin ja 5=erittäin huonosti. Suuri osa vastaajista (67 %) koki, että heidät oli otettu erittäin hyvin vastaan harjoittelupaikassaan. Vastaajista lisäksi 24 % koki, että vastaanotto oli hyvä ja 7 % neutraali. Vain 2 % vastaajista, koki, että harjoittelijat otettiin vastaan huonosti. Kukaan ei vastannut, että vastaanotto olisi ollut erittäin huono. (Kaavio 10.) Suurin osa – 91 % - kokee, että harjoittelijat on otettu vastaan hyvin tai erittäin hyvin.

Harjoittelupaikan vastaanotolla voi olla suuri merkitys uuteen paikkaan sopeutumisessa. Tämän vuoksi halusimme kysyä vielä avoimen kysymyksen avulla, mitä työharjoittelupaikkasi poliisi-asema/poliisilaitos voisi tehdä paremmin, jotta uudet työharjoittelijat sopeutuisivat uuteen elämäntilanteeseensa.

Kuten voitiin odottaa aiemman kysymyksen positiivisista vastauksista niin suurella osalla ei ole antaa mitään kehitysideoita. 36 vastauksessa ilmaistiin, että vastaanotto asemalla/laitoksella on ollut

hyvä ja parantamista ei ole tai ei ainakaan keksitä mitään mitä toivottaisiin tehtävän toisin. Lisäksi viisi (5) toi vastauksessaan jollain tavalla esille sen, että harjoittelijan oma suhtautuminen harjoitteluun, oma asenne ja omat yksilölliset kyvyt sopeutua ovat ne mitkä vaikuttavat, eikä ole aseman tai laitoksen vastuulla auttaa sopeutumaan muuten kuin antamalla riittävä perehdytys. Pieniä kehitysideoitakin kuitenkin saatiin. Kahdessa (2) vastauksessa tuli ilmi, että toivottiin, että harjoittelijat otettaisiin mukaan työpaikan ulkopuolisiin tapahtumiin esimerkiksi liikkumaan työporukalla. Kahdessa muussa (2) vastauksessa toivottiin taas parempaa tiedonkulkua ja esimerkiksi sitä, että harjoittelijoiden ohjaajat olisivat harjoittelijoihinsa yhteydessä ennen harjoittelujaksoja.

6.6 Tulosten yhteenveto

Kun tarkastellaan kokonaisuudessaan tuloksia suhteessa tutkimuskysymyksiimme niin selkeä vastaus ensimmäiseen tutkimuskysymykseen on, että suuri osa kokee työharjoittelun suurena elämänmuutoksena. Kuten myös odotettavissa on, että heille, jotka eivät ole sitä niin suurena elämänmuutoksena kokeneet niin aiempi elämäkokemus ja työkokemus ovat auttaneet sopeutumaan tähän eikä muutos ole tuntunut niin suurelta. Oli kuitenkin odotettavissa, että suuri osa kokee muutoksen suurena eikä mikään ihme, kun mahdollisesti on muuttanut vieraalle paikkakunnalle, kauas omista ystävistä ja perheestä sekä aloittaa uudessa työnkuvassa ja kaikki nämä asiat tapahtuvat yhdellä kertaa.

Toiseen tutkimuskysymykseemme siitä, että miten työharjoittelu vaikuttaa nuoremman konstaapelin koettuun hyvinvointiin, vastaus on, että suuressa osassa hyvinvoinnin osa-alueista on havaittavissa heikkenemistä. Erityisesti fyysisessä aktiivisuudessa, ruokailutottumuksissa, unitottumuksissa sekä arjessa jaksamisessa ja palautumisessa on nähtävissä, että harjoittelun myötä suurimmalla osalla vastaajista on näissä ollut jonkin tasoista heikkenemistä. Psykkisen hyvinvoinnin vastaukset eroavat näistä siten, että valtaosa kokee tämän pysyneen ennallaan. Merkittävää paranemista ei millään osa-alueella ole havaittavissa. Myös sosiaalisissa suhteissa ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa on havaittavissa heikkenemistä enemmän kuin paranemista vaikka heikkeneminen ei ole ollut niin selkeä kuin muissa.

Työharjoittelu siis koetaan suurena elämänmuutoksena ja nuoremman konstaapelin koettuun hyvinvointiin se vaikuttaa pääosin heikentävästi tämän tutkimuksen tulosten perusteella.

7 POHDINTA

Aiheena poliisiopiskelijoiden koettu hyvinvointi on hyvin laaja kuten tästä työstä on nähtävissä, eikä kaikkea ole millään saatu mahdutettua yhteen opinnäytetyöhön. On vielä useita seikkoja, joita olisi

mahdollisesti tulevaisuudessa mielenkiintoista tutkia tarkemmin. On myös seikkoja, joita tässä tutkimuksessa ei tutkittu, kuten ihmisten henkilökohtaiset ja yksilölliset ominaisuudet. Myöskään muita taustatekijöitä ei ole selvitetty, jotka voivat vaikuttaa koettuun hyvinvointiin. Suoria korrelaatiota näiden tulosten ja työharjoittelun välillä ei siis voida tämän tutkimuksen perusteella tehdä eikä tässä työssä ole käytetty tilastollisia analyysimenetelmiä.

7.1 Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteys

On tärkeää muistaa, että jokainen osa-alue, niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinen, ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Yhden osa-alueen epätasapaino vaikuttaa yleensä toiseen osa-alueeseen ja toisinpäin. On esimerkiksi todennäköistä, että ihminen, jonka ruokavalio on kunnossa niin todennäköisesti myös liikkuu arjessaan säännöllisesti. Kun taas ihminen syö riittävästi sekä monipuolisesti ja liikkuu suositusten mukaan, on lepo ja palautuminenkin todennäköisesti riittävällä tasolla. Saman kaavan voidaan arvioida toimivan myös toiseen suuntaan. Toisaalta on myös mahdollista, että ihminen voi hyvin yhdellä osa-alueella muiden osa-alueiden ollessa keski-vertoa heikommalla tasolla. Ihmisellä voi esimerkiksi olla paljon hyvinvointia tukevia ihmissuhteita, mutta samaan aikaan haasteita fyysisen kunnan ylläpitämisessä.

Se puolestaan, miten ihminen pystyy pitämään kiinni näiden kolmen osa-alueen tasapainosta kokieksaan stressiä ja muutoksia elämässä on monen tekijän summa. Kuten on esitelty niin suurella osalla fyysinen aktiivisuus, sosiaaliset kontaktit tai sosiaalinen hyvinvointi, unitottumukset, ruokailutottumukset ja arjessa jaksaminen ovat työharjoittelun aikana heikentyneet jonkin verran tai paljon. Samalla yli 40 % kyselyyn vastanneista oli kokenut haasteita arjen rutiinien ylläpitämisessä työharjoittelun aikana. Tästä herääkin kysymys, että voisiko työharjoittelun kuormittavuus sekä uusi elämäntilanne ja koetun hyvinvoinnin heikkeneminen vaikuttaa siihen, että arjen rutiinien ylläpitäminen koetaan haastavammaksi. Tietyt rutiinit tuovat yleensä järjestystä, säännöllisyyttä ja turvaa arjen keskelle. Jos ihminen joutuu poikkeamaan itselleen tutuiksi koetuista rutiineista, voi se lisätä esimerkiksi stressiä ja kuormittaa mieltä.

Varsinaisesta stressin kokemuksesta emme kysyneet, mutta kysyimme kuitenkin arjessa jaksamisesta ja palautumisesta sekä koetusta muutoksesta ja suuri osa vastasi, että arjessa palautuminen on heikentynyt jonkin verran tai paljon, mikä voi mahdollisesti selittyä myös stressin kokemisella.

Kuten tarkastelemassamme tutkimuskirjallisuudessa painotetaan, niin tähän vaikuttaa myös yksilölliset tekijät ja persoonallisuus (Lazarus 1984, 22, Gashi 2022, 29180.) Yksilöllisiä tekijöitä, jotka sopeutumiseen vaikuttavat ovat esimerkiksi resilienssi ja psykologinen pääoma (APA Dictionary of Psychology 2018: hakusana: *resilience*, Kuntoutussäätö 2021, 6.) Se, millainen kunkin vastaajan

yksilöllinen kyky selviytyä muutoksista ja stressistä on asia, mitä emme tutkimuksessamme selvittäneet, joten niiden vaikutuksia tuloksiin ei tiedetä ja niillä voi olla suurikin vaikutus siihen, miten kukin vastaaja oman hyvinvointinsa kokee. Esimerkiksi jos resilienssi on korkea, niin on mahdollista, että tällöin muutoksia omassa koetussa hyvinvoinnissa ei välttämättä harjoittelun myötä ole tullut. Voi myös olla, että vaikka ihmisellä olisikin korkea resilienssi niin epätasapaino jollain osa-alueella on itsestä riippumattomasta syystä tapahtunut. Tätä voi aiheuttaa esimerkiksi muut elämässä tapahtuneet asiat, jotka on koettu suuremmiksi kuin työharjoittelu. Tähän liittyen mielenkiintoista olisi tutkia tarkemmin poliisiopiskelijoiden henkilökohtaisia ominaisuuksia ja selvittää, vaikuttavatko ne siihen, millaiseksi harjoittelu koetaan.

Mikäli tutkimukset esimerkiksi rasvan laadun ja mielenterveysongelmien yhteydestä pitävät paikkansa (Bremner ym. 2020, 4–5) niin hyvää monipuolista ruokavaliota ylläpitämällä voisi olla vaikutus myös mielen hyvinvoinnin ylläpitoon. Kyselyssämme selvisi, että suurin osa harjoittelijoista koki oman jaksamisensa heikentyneen jollain tasolla ja noin neljäsosa koki psyykkisen hyvinvointinsa heikentyneen jollain tasolla. Ruokailutottumuksista kysyttäessä melkein puolet koki tottumuksiensa heikentyneen jollain tasolla. Tästä ei vielä voida tehdä suoria johtopäätöksiä ruokailun ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydestä, mutta tulevaisuuden tutkimuskohteena voisi olla mielenkiintoista selvittää tarkemmin harjoittelijoiden ruokavaliota ja ruokailutottumuksia ja selvittää, onko paremmalla ruokavaliolla jokin yhteys parempaan koettuun hyvinvointiin.

Liikunnalla on myös yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen (Lehtinen 2020.) Puolet vastaajista arvioi aktiivisuutensa määrän vähentyneen jollakin tasolla. Samalla myös edelleen suuri osa koki jaksamisensa heikentyneen ja neljäsosa psyykkisen hyvinvointinsa heikentyneen. Tässäkin on jokin mahdollinen yhteys hyvinvoinnin ja liikunnan määrän välillä, mutta kuten ruokavaliokohdalla, pitäisi tehdä uusia tutkimuksia ja tarkemmin selvittää liikuntamuotoja, todellisia liikuntamääriä ja tarkemmin psyykkistä hyvinvointia, jotta voitaisiin tehdä todellisia johtopäätöksiä siitä, että liikunnan vähenemisellä ja psyykkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen heikkenemisen välillä olisi yhteys.

On myös hyvä huomata, että poliisiopiskelijat kuitenkin ehkä ovat keskivertoa aktiivisempia johtuen asetetuista vaatimuksista poliisiin fyysisen kunnon suhteen, joten liikuntasuositukseen (UKK 2022) vertaamalla yhteyttä tuskin olisi näkyvissä, sillä todennäköistä on, että suurella osalla suositukset täyttyvät.

7.2 Oman hyvinvoinnin tukeminen

Merkittävä tekijä oman hyvinvoinnin lisäämisessä kyselyn perusteella oli läheiset ihmissuhteet. 59 % kyselyyn vastanneista oli maininnut vastauksissaan jonkin sosiaaliseen suhteeseen rinnastettavan suhteen kysyttäessä omaa hyvinvointia tukevista tekijöistä. Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä tekijä yksilön hyvinvointia tarkasteltaessa. Työharjoittelun seurauksena mahdollinen muutto uudelle paikkakunnalle voi aiheuttaa sen, että välimatka läheisiin kasvaa. Muutoksen keskellä voi olla haastavaa saada sosiaalista tukea tukiverkoston ollessa kaukana. Onkin tärkeää, että sopeutuminen uuteen paikkakuntaan ja työyhteisöön alkaa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja että yksilö saa siihen tukea ja kannustusta. Pahimmassa tapauksessa yksilön voi olla vaikeaa sopeutua uuteen paikkakuntaan ja uusien ihmissuhteiden muodostaminen voi olla haastavaa. Toisaalta voi olla, että uudelle paikkakunnalle muutto ja uudessa työyhteisössä aloittaminen onkin tuonut elämään uusia itselle merkityksellisiä ihmissuhteita. Myös tähän vaikuttaa yksilön kyky sopeutua muutokseen ja sekä persoonallisuuteen liittyvät tekijät.

Sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta onkin siis varmasti tärkeää, että harjoittelija pääsee mieluisaan harjoittelupaikkaan. On hyvä, että koulu ottaa huomioon harjoittelijoiden toiveet, vaikka tietysti viimekädessä päätösvalta harjoittelupaikasta on koululla. Olisi mielenkiintoista selvittää tarkemmin, millä tavoin sosiaaliset suhteet ovat muuttuneet työharjoittelun aikana ja selvittää niitä tekijöitä, mitkä tekijät niihin ovat vaikuttaneet.

On myös mielenkiintoista pohtia sitä, että vaikka sosiaaliset suhteet ja fyysinen aktiivisuus on suurella osalla heikentynyt niin samalla ne ovat juuri niitä tekijöitä, joiden on kerrottu olevan suurimpia hyvinvointia tukevia tekijöitä. Olisi mielenkiintoista tietää, että ovatko nämä olleet kyseisille vastaajille aina tärkeitä omaa hyvinvointia tukevia tekijöitä vai onko niiden merkitys huomattu vasta kun näissä osa-alueissa on tapahtunut heikentymistä.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys sekä tutkimuksen itsearviointi

Arvioidessamme tutkimuksemme kehityskohteita olisimme voineet teettää kyselyn yhden kurssin sijaan suuremmalle joukolle esimerkiksi viidelle eri kurssille, jolloin olisimme saaneet edustavamman otoksen. Lisäksi kyselymme onnistumisen kannalta olisimme voineet jättää kyselystä sukupuoleen ja ikään liittyvät kysymykset pois, koska joissakin vastaajissa nämä kysymykset saattavat herättää negatiivisia tunteita ja herättää ajatuksia kyselyn anonymiteetistä. Vaihtoehtoisesti nämä kysymykset olisi voinut jättää viimeiseksi, nyt kysyimme näitä ensimmäisenä. Toisaalta on tärkeää kysyä sekä ikää että sukupuolta, koska niiden avulla on mahdollista arvioida otoksen edustavuutta.

Kyselyn saatekirjeessä olisi ollut hyvä mainita, kuinka kauan aikaa kyselyyn vastaaminen suurin piirtein vie. Olisimme voineet saatekirjeessä rohkaista myös kysymään lisätietoa, mikäli jokin asia tutkimuksessa tai sen toteutuksessa askarruttaa.

Olimme tutkimuksessamme odottaneet suurempaa vastausprosenttia, mutta muilta osin koemme, että tutkimus oli kuitenkin mielestämme onnistunut. Saimme hyviä vastauksia ja niiden avulla saimme vastattua tutkimuskysymyksiimme. Kyselyn kysymykset olivat sellaisia, että analysointivaiheessa saimme sellaista dataa, jota toivoimme ja jolla pystyimme vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Toivottavasti tulevaisuudessa joku muukin tarttuu tämänkaltaiseen aiheeseen ja tutkii aihetta lisää esimerkiksi sen pohjalta mitä meiltä jäi tutkimatta.

Se mitä olisimme voineet kyselyssämme kehittää, on, että olisimme kysyneet suoraan stressin kokemisesta. Esimerkiksi olisimme esittäneet väitteen ”Työharjoittelun aloittaminen ja työharjoittelu on aiheuttanut minulle stressiä” ja pyytäneet arvioimaan tätä väitettä asteikolla 1-5, 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä. Näin olisimme mahdollisesti voineet saada viitteitä siitä, että onko työharjoittelun mukanaan tuoma muutos todella aiheuttanut stressiä opiskelijoissa.

7.4 Tutkimuksen ja pohdinnan yhteenveto

Saatujen vastauksien perusteella yli puolet vastaajista koki työharjoittelun isona elämänmuutoksena. Lisäksi suurin osa koki työharjoittelun aikana jollain hyvinvoinnin osa-alueella muutoksia heikentyneeseen suuntaan, työharjoittelijoiden koettu hyvinvointi on siis heikentynyt. Vaikka suoranaista yhteyttä tämän tutkimuksen perusteella ei voida määrittää niin silti mahdollisuus näiden asioiden väliseen yhteyteen on. Tämän vuoksi on tärkeää, että jo työharjoittelun aikana nuorempi konstaapeli tiedostaa, että millä tavalla oma mieli ja keho reagoi mahdolliseen stressiin ja muutokseen sekä tunnistaa ne tekijät, jotka tukevat omaa hyvinvointia. Kun yksilö tunnistaa omaa hyvinvointia tukevat tekijät, edistää tämä arjessa sekä työssä jaksamista. Omasta hyvinvoinnista huolehtimista ei voida liikaa korostaa, sillä muutoksien kohtaamiselta ei voida välttyä. Jo aikoinaan kreikkalainen filosofi Herakleitoskin sen totesi: ”Ainoa pysyvä asia on muutos” ja tämä pitää vielä tänäkin päivänä paikkansa.

LÄHTEET

Algorani, E. & Gupta, V. 2023: Coping Mechanisms. Artikkele. StatPearls. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/> Luettu 26.1.2024.

APA Dictionary of Psychology. Verkkosanakirja. American Psychological Association. Päivitetty 19.4.2018. <https://dictionary.apa.org/>

Australian National University 2023: Physical Wellbeing. Artikkele. Australian National University 31.1.2024. Luettavissa: <https://www.anu.edu.au/physical-wellbeing> Luettu 9.11.2023.

Bremner, J. & Moazzami, K. & Wittbrodt, M. & Nye, J. & Lima, B. & Gillespie, C. & Rapaport, M. & Pearce, B. & Shah, A. & Vaccarino, V. 2020: Diet, Stress and Mental Health. Artikkele. Nutrients. 2020:12. Luettavissa: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/8/2428>. Luettu 9.1.2024.

Carleton, N.R. & Mulvogue, M. & Thibodeau, M. & McCabe, R. & Antony, M. & Asmundson, G. 2012: Increasingly Certain About Uncertainty: Intolerance of Uncertainty Across Anxiety and Depression. Artikkele. Journal of Anxiety Disorders 2012:3, 468-479.

Cohen, S. & Kessler, R. & Underwood Gordon, L. 1995: Strategies for Measuring Stress in Studies of Psychiatric and Psychological Disorders. Artikkele. Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists. Englanti, Oxford University Press. 3-26. Luettavissa: <https://www.cmu.edu/diet-rich/psychology/stress-immunity-disease-lab/publications/scalesmeasurements/pdfs/cohen,-s-et-al-1995.pdf> Luettu 11.12.2023.

Crawford, B. 2021: The Neuroscience of Why We Resist Change. Youtube-video. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=JX3RkHtFP4Q&t=215s> Katsottu 9.11.2023.

Euroclinix 2023: Nikotiinin vaikutus elimistöön. Artikkele. Luettavissa: <https://www.euroclinix.net/fi/tupakoinninlopettaminen/nikotiinin-vaikutus-elimistoon> Luettu 15.12.2023.

Forsman, A. & Niemi, E. 2015: Stressi ja stressinhallintakeinot – toiminnallinen opinnäytetyö Kuitinmäen yläkoulussa. Laurea Ammattikorkeakoulu. Terveystyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100673/Forsman_Niemi.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 13.2.2024.

Gashi, D. & Gallopeni, F. & Imeri, G. & Shahini, M. & Bahtiri, S. 2022: The Relationship Between Big Five Personality Traits, Coping Strategies and Emotional Problems Through COVID-19 Pandemic. Artikkele. Current Psychology. 2022:42, 29179-29188. Luettavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03944-9> Luettu 26.1.2024.

Hansen, A. 2021: Aivoblues: Miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin? Jyväskylä, Atena.

Haslam, C. & Haslam, A. & Jetten, J. & Cruwys, T. & Steffens, N. 2021: Life Change, Social Identity and Health. Artikkele. Annual Review of Psychology. 2021:72, 635-661. Luettavissa: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-psych-060120-111721>. Luettu 1.12.2023.

Heikkilä, M. & Kautto, M. 2002: Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki, Stakes.

Heikkilä, T. 2014: Tilastollinen tutkimus. Kirjan pohjalta luotu PowerPoint-esitys. Luettavissa: <http://tilastollinentutkimus.fi/>. Luettu 7.2.2024.

Heikkilä-Tammi, K. 2023: Työhyvinvoinnin laaja-alainen malli. Artikkele. Luettavissa: <https://blogs2.abo.fi/hyvinvoivahoiva-opas/mita-on-tyohyvinvointi/tyohyvinvoinnin-laaja-alainen-malli/> Luettu 27.1.2024.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1993: Teemahaastattelu. 6. painos. Helsinki, Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Remes P. & Sajavaara, P. 2007: Tutki ja kirjoita. Helsinki, Tammi

Hoffman, S., & Holm, K. & Kuusela, A. & Tahvanainen, A. & Åhs, V. 2017: Motiivi 4 – Tunteet, psyykinen hyvinvointi ja mielenterveys. Helsinki, Sanoma Pro.

Hoppania, R. 2016: Kun mikään ei ole pysyvää – paitsi muutos: Miten sopeutua yksilönä työelämän jatkuvaan muutokseen. Metropolia ammattikorkeakoulu. Tradenomi, liiketalouden koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108066/Hoppania_Riia.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 24.11.2023.

Kalliopuska, M. 2005: Psykologian sanasto. Helsinki, Otava.

Kaunisto, J. & Hyyti, J., Koskelainen, M & Nieminen, A 2021: Poliisityön psykologia. Kirja. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/512586/Poliisity%c3%b6n%20psykologia_%20978-951-815-401-6.pdf?sequence=4&isAllowed=y Luettu 24.11.2023.

Karvinen, C. & Laurila, J. 2014: Defenssit ja itsetuhoisuus osastopotilailla. Laurea Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85577/Karvinen_Camilla_Laurila_Joanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 1.2.2024

Kestilä, L. & Karvonen, S. 2018: Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL:n julkaisu. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 20.11.2023.

Korkeila, J. 2008: Stressi, tunteiden säätely ja immunitaatio. Artikkel. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123> Luettu 9.11.2023.

Kuntoutussäätiö 2021: Voimavarat käyttöön – miten kehittää psykologista pääomaa? JAMIT-Hanke. Luettavissa: https://julkaisut.kuntoutussaatio.fi/wp-content/uploads/Voimavara_kayttoon_-_miten_kehittaa_psykologista_paaomaa.pdf Luettu 20.11.2023.

Kurki, S. 2021: Hoitotyön lähihoitajan kokemuksia paineensietokyvystä ja palautumisesta. Itä-Suomen yliopisto. Sosiaali- ja terveyshallintotiede, sosiaali- ja terveysjohtamisen laitos. Pro-gradu -työ.

KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere, yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: [Otantamenetelmät - KvantiMOTV \(tuni.fi\)](https://www.otantamenetelmät.fi/kvanti). Luettu 8.2.2024

Lazarus, R. & Folkman, S. 1984: Stress, Appraisal and Coping. New York, Springer Publishing Company. Luettavissa: https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=i-ySQQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DhCSkshdLf&sig=KNy3D3ErgGnS4yCuDHet15pyabE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false Luettu 26.1.2024

Lipponen, K. 2020: Resilienssi arjessa. Helsinki, Duodecim.

Lehtinen, M. 2020: Miten liikunta auttaa stressiin vai auttaako? Artikkel. Luettavissa: <https://www.maisalehtinen.fi/miten-liikunta-auttaa-stressiin-vai-auttaako/> Luettu 14.1.2024.

Mattila, A. 2022: Stressi. Artikkel. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> Luettu 15.12.2023.

McRae, K. & Ciesielski, B. & Gross, J. J. 2012: Unpacking Cognitive Reappraisal: Goals, Tactics, and Outcomes. Artikkel. Emotion. 2012:12, 250–255. Luettavissa: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0026351> Luettu 25.1.2024.

MIELI Suomen Mielenterveys Ry 2022: Resilienssi auttaa selviytymään. Artikkel. Luettavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>. Luettu 22.10.2023.

Mustajoki, A. 08.06.2022: Homeostaasi kehossa ja kommunikaatiossa. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Blogiteksti. Luettavissa: <https://blogs.helsinki.fi/med-viikonjuttu/2022/06/08/homeostaasi-kehossa-ja-kommunikaatiossa/> Luettu 15.1.2024.

Muttillainen, V. & Potila, P. 2016: Poliisin toimintaympäristö - Poliisiammattikorkeakoulun katsaus 2016. Raportti. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117042/Raportti_125_verkko.pdf?sequence=1. Luettu 22.10.2023.

Mäkikangas, A. & Mauno, S. & Feldt, T. 2017: Tykkää työstä – Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Jyväskylä, PS-kustannus.

Opinkirjo Kehittämiskeskus, Aineiston analysointi ja tulosten visualisointi verkkojulkaisu. Luettavissa: <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/aineiston-analysointi/> Luettu 13.2.2024

Pojjula, S. 2018: Resilienssi - Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki, Kirjapaja.

Rauramo, P. 2013: Työhyvinvointi muutostilanteissa. Työturvallisuuskeskus TTK, palveluryhmä. Helsinki. Luettavissa: <https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/04/Tyohyvinvointi-muutostilanteissa.pdf> Luettu 15.12.2023.

Rinne, A. 2012: Stressi ja masennus. Itä-Suomen yliopisto. Lääketieteen koulutusohjelma. Opin- näytetyö. Luettavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12953/urn_nbn_fi_uef-20140027.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 4.2.2024.

Räisänen, K. 2012: Työstressirokotus – anna itsellesi rokotus työstressiä vastaan! Helsinki, Työterveyslaitos.

Seaward, B. L. 2007: Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being. 6. painos. USA, Jones and Bartlett Publishers. Luettavissa: <https://aishwaryajaiswal.com/wp-content/uploads/2022/01/Managing-Stress-Principles-and-Strategies-for-Health-and-Wellbeing.pdf> Luettu 25.1.2024.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2023a: Mitä toimintakyky on? Artikkel. Luettavissa: <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> Luettu 22.10.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2023b: Terve Suomi -tutkimus: vain alle puolet aikuisista liikkuu riittävästi, iltavirkkuus ja riittämätön unen määrä yleistyneet. Artikkel. Luettavissa: <https://thl.fi/-/terve-suomi-tutkimus-vain-alle-puolet-aikuisista-liikkuu-riittavasti-iltavirkkuus-ja-riittamaton-unen-maara-yleistyneet> Luettu 16.1.2024.

Tiedenaistet 2021: To do: Terveys. Jyväskylä, Tuumakustannus.

The University of Kansas 2023: Cognitive Strategies. Artikkel. Luettavissa: https://specialconnections.ku.edu/instruction/cognitive_strategies Luettu 13.2.2024.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2019: Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Luettavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvoinnin_ohje_2020.pdf Luettu 5.2.2024.

Turunen, T. 2021: Stressi auttaa toimimaan, mutta voi pitkään jatkuessaan uuvuttaa. Artikkel. Terveystalo. Päivitetty 22.2.2023. Luettavissa: <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/stressi> Luettu 9.11.2023

Työterveyslaitos (TTL) 2023: Työkyky. Artikkel. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky> Luettu 9.11.2023.

UKK-Instituutti 2022: Liikkumisen suositukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/palvelut/jarjestoportaali/liikkumisen-suositukset/> Luettu 15.1.2024

Uusitalo, H. 1995: Tiede, tutkimus ja tutkielma: Johdatus tutkielman maailmaan. Helsinki, WSOY.

Vaarala, M. 2021: Säännöllisen kestävyysliikunnan vaikutus unen keston työkäisellä väestöllä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta, liikuntalääketiede. Kandidaatintutkielma.

Vaarama M. & Moisio, P. & Karvonen, S. 2010: Suomalaisten hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki, Yliopistopaino. Luettavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 7.11.2023.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Julkaisu. Luettavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_version_5.pdf Luettu 15.1.2024.

World Health Organisation 2023: Health and Well-Being. Artikkel. Luettavissa: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being> Luettu 4.11.2023.

Yau, Y. & Potenza, M. 2013: Stress and Eating Behaviors. Artikkel. Minerva Endocrinologica. 2013:3, 255-267. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4214609/> Luettu 25.1.2024.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje ja kyselytutkimuksen kysymykset

”Hei,

Teemme AMK-opinnäytetyötä, jonka aiheena on nuoremman konstaapelin jaksaminen työharjoittelun aikana. Tarkoituksenamme on kartoittaa kyselyn avulla kurssin 20214 harjoittelussa olleiden nuorempien konstaapeliensa kokemuksia isosta elämänmuutoksesta ja siihen sopeutumisesta sekä niistä haasteista, jotka ovat muutoksen myötä tulleet. Haasteet voivat olla sellaisia, joihin on osannut varautua tai sellaisia, joihin ei ole osannut varautua tai joita ei ole ajatellut niin suuriksi asioiksi mitä ne ovat lopulta olleet.

Tutkimukseemme on myönnetty tutkimuslupa Poliisiammattikorkeakoululta. Kaikki vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti ja vastaukset poistetaan tulosten analysoinnin jälkeen. Yksilöiviä henkilötietoja ei kerätä ja tulokset raportoidaan siten, että yksittäistä vastaajaa ei pystytä tunnistamaan. Vastauksia käsittelee ainoastaan allekirjoittaneet.

Kiitämme jo etukäteen kaikkia kyselyyn vastanneita. Opinnäytetyömme onnistumisen kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn. Vastaathan kyselyyn viimeistään perjantaina 26.01.2024.

Ystävällisin terveisin Sofia Sainio & Sandra Tarkka 20214D”

Nuoremman konstaapelin jaksaminen työharjoittelun aikana

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Sukupuoli *

Nainen

Mies

Muu

Ikä *

Pääsitkö toivomallesi harjoittelupaikkakunnalle? *

Kyllä

Ei

Miten sosiaaliset suhteesi (perhe, parisuhde, ystävät yms.) vaikuttivat harjoittelupaikkatoiveeseesi? *

Työharjoittelu oli minulle iso elämänmuutos. Arvioi annetulla asteikolla. *

- 1. Täysin eri mieltä
- 2. Jokseenkin eri mieltä
- 3. Ei eri eikä samaa mieltä
- 4. Jokseenkin samaa mieltä
- 5. Täysin samaa mieltä

Jos vastasit edelliseen kysymyksen vaihtoehdon 1 tai 2 niin vastaa tähän kysymykseen. Mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että et kokenut työharjoittelua isona elämänmuutoksena?

Koetko, että työharjoittelun aloittaminen vaati sinulta sopeutumiskykyä uuteen elämäntilanteeseen? *

- Kyllä
- Ei

Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, niin kauanko arvioit sopeutumisen kestäneen?

- Alle kuukausi
- 1-2 kuukautta
- 3-6 kuukautta
- Enemmän kuin 6 kuukautta

Millä tavoin fyysinen aktiivisuutesi on muuttunut työharjoittelun aikana?
(Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan liikuntaharrastuksia ja arkiaktiivisuutta esim. työmatkapyöräily tai -kävely) *

- 1. Lisääntynyt paljon
- 2. Lisääntynyt jonkin verran
- 3. Pysynyt ennallaan
- 4. Vähentynyt jonkin verran
- 5. Vähentynyt paljon
- 6. En osaa sanoa

Millä tavoin psyykinen hyvinvointisi on muuttunut työharjoittelun aikana?
(Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan esim. koettua henkistä kuormaa, stressin määrää ja työstä palautumista) *

- 1. Parantunut paljon
- 2. Parantunut jonkin verran
- 3. Pysynyt ennallaan
- 4. Heikentynyt jonkin verran
- 5. Heikentynyt paljon
- 6. En osaa sanoa

Onko työharjoittelu muuttanut sosiaalisia suhteitasi tai sosiaalista hyvinvointiasi?
*

- 1. Parantunut paljon
- 2. Parantanut jonkin verran
- 3. Pysynyt ennallaan
- 4. Heikentänyt jonkin verran
- 5. Heikentänyt paljon
- 6. En osaa sanoa

Millä tavoin ruokailutottumuksesi ovat muuttuneet työharjoittelun aikana?
(Ruokailutottumuksilla tarkoitetaan esimerkiksi ruuan ravitsevuutta ja ruokailurytmiä?) *

- 1. Parantunut paljon

- 2. Parantanut jonkin verran
- 3. Pysynyt ennallaan
- 4. Heikentänyt jonkin verran
- 5. Heikentänyt paljon
- 6. En osaa sanoa

Millä tavoin unitottumuksesi ovat muuttuneet työharjoittelun aikana? (Laatu, määrä, rytmi) *

- 1. Parantunut paljon
- 2. Parantanut jonkin verran
- 3. Pysynyt ennallaan
- 4. Heikentänyt jonkin verran
- 5. Heikentänyt paljon
- 6. En osaa sanoa

Millä tavoin arjessa jaksaminen ja palautuminen on muuttunut työharjoittelun aikana? *

- 1. Parantunut paljon
- 2. Parantanut jonkin verran
- 3. Pysynyt ennallaan
- 4. Heikentänyt jonkin verran
- 5. Heikentänyt paljon
- 6. En osaa sanoa

Arjen rutiinien ylläpitäminen on ollut helppoa työharjoittelun aikana. Arvioi annetulla asteikolla. *

- 1. Täysin eri mieltä
- 2. Jokseenkin eri mieltä
- 3. Ei samaa eikä eri mieltä
- 4. Jokseenkin samaa mieltä
- 5. Täysin samaa mieltä

Mitkä asiat ovat tukeneet omaa hyvinvointiasi työharjoittelun aikana? *

Koitko, että koulu valmisti sinua tarpeeksi tällaiseen elämänvaiheeseen? *

- 1. Täysin eri mieltä
- 2. Jokseenkin eri mieltä
- 3. Ei samaa eikä eri mieltä
- 4. Jokseenkin samaa mieltä
- 5. Täysin samaa mieltä

Olisiko koulu voinut tehdä jotain eri tavalla? *

- Ei
- Kyllä

Miten harjoittelupaikkasi (poliisiasema/poliisilaitos) otti vastaan uuden työharjoittelijan? *

- 1. Erittäin hyvin
- 2. Hyvin
- 3. Neutraali
- 4. Huonosti
- 5. Erittäin huonosti

Mitä harjoittelupaikkasi poliisiasema/poliisilaitos voisi tehdä paremmin, jotta uudet työharjoittelijat sopeutuisivat uuteen elämäntilanteeseen? *