

Työuupumus Poliisi (AMK) -opinnäytetöissä

Rosanna Voutila

3/2023

TIIVISTELMÄ

Rosanna Voutila: Työuupumus Poliisi (AMK) -opinnäytetöissä

Opinnäytetyön muoto: Dokumenttianalyysi ja sisällönanalyysi

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Jari Hyyti ja Tiina Väkiparta

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Opinnäytetyö käsittelee työuupumusta poliisin työssä, työuupumuksen ydinoireita ja miten laajasti niitä on käsitelty Poliisi (AMK) -opinnäytetöissä. Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa työuupumusteeman esiintymistä Poliisi (AMK) -opinnäytetöissä, lisätä tietoa siitä ja normalisoida työuupumuksesta käytävää keskustelua.

Opinnäytetyö toteutettiin dokumenttianalyysin ja sisällönanalyysin menetelmin. Opinnäytetyön aineistoon valikoitui yhdeksän Poliisi (AMK) -opinnäytetyötä vuosilta 2017–2022. Viiden opinnäytetyön aineisto on kerätty teemahaastattelulla, joissa on haastateltu yhteensä 21 nykyistä tai entistä poliisia. Kolmen opinnäytetyön aineisto on kerätty kyselytutkimuksella ja yhden ideoivassa työpajassa. Yhteensä opinnäytetyöt ovat tavoittaneet 232 poliisia eri poliisilaitoksilta.

Aineistoon valikoituneet opinnäytetyöt on toteutettu erilaisin tutkimusmenetelmin, ja niitä analysoidaan yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien löytämiseksi. Erityisesti väsymys ja uupumus korostuvat opinnäytetöissä, ja erityisesti rikostutkinnan- ja torjunnan sektorilla on työuupumuksen ydinoireisiin liittyviä havaintoja verrattuna valvonta- ja hälytystoiminnan sektoriin.

Sivumäärä: 21 **Tarkastuskuukausi ja vuosi:** 3/2023

Avainsanat: Työuupumus, väsymys, uupumus, kynnistyneisyys, ammatillisen itsetunnon lasku

SISÄLLYS

1	Johdanto	1
2	Tutkimuskysymys	1
3	Teoriapohja	2
3.1	Stressi	2
3.2	Poliisin työstressin syyt	2
3.3	Työuupumus	4
3.3.1	Uupumusasteinen väsymys	4
3.3.2	Kyynistyneisyys	5
3.3.3	Ammatillisen itsetunnon lasku	5
3.3.4	Työuupumuksen erotusdiagnostiikka	5
3.3.5	Työkyvyttömyys	5
4	Tutkimusmenetelmät ja aineisto	6
4.1	Dokumenttianalyysi	6
4.2	Sisällönanalyysi	6
4.3	Aineiston rajaaminen	6
4.4	Analyysin eteneminen	8
4.5	Haasteet	8
5	Tutkimuksen tulokset	9
5.1	Opinnäytetöiden esittely	9
5.1.1	Laitila ja Puolitaival, 2021: Työssäjaksaminen poliisissa	9
5.1.2	Pihl, 2022: Helsingin poliisilaitoksen lapsirikostutkijoiden kokema työn kuormittavuus	9
5.1.3	Parpala, 2021: "Samaa paskaa lapioidaan päivästä toiseen"	10
5.1.4	Aaltonen, 2019: Kumulatiivisen stressin vaikutukset poliisityön tekemiseen ja henkilökohtaisiin suhteisiin	10
5.1.5	Pulkkinen, 2018: Poliisin työssä syntyvät uhkatekijät ja niiden vaikutus yksityiselämään ...	11
5.1.6	Kivelä, 2020: Resurssien vaikutus työhyvinvointiin Järvenpään poliisiasemalla	11
5.1.7	Koljonen, 2019: Itä-Suomen poliisilaitoksen eteläisen kenttäjohtoalueen työstressi	12
5.1.8	Salmi, 2021: Väkivaltarikostutkijoiden kokemuksia työssä jaksamisesta Helsingin poliisilaitoksella	13
5.1.9	Penttilä, 2017: Työnohjaus lapsiin kohdistuvien väkivalta- ja seksuaalirikosten tutkijoiden tukena	13
5.2	Opinnäytetöiden luokittelut	14

6	Ydinoireet opinnäytetöissä	14
6.1	Uupumusasteinen väsymys	15
6.1.1	Väsymys ja uupumus.....	15
6.1.2	Tunnesäätelyn ongelmat	15
6.1.3	Muistihäiriöt	15
6.1.4	Turtuminen	16
6.2	Kyynistyminen	16
6.3	Ammatillisen itsetunnon laskeminen	17
6.4	Valvonta- ja hälytystoiminnan sekä tutkinta- ja rikostorjunnan erot	17
6.5	Organisatoriset tekijät	17
6.4	Analyysi sanavalinnoista	18
6.5.1	Aggressiivisuus	18
6.5.2	Turtuminen	18
7	Johtopäätökset	19
8	Tutkimuksen eettisyys	20
9	Tutkimuksen luotettavuus	20
10	Tulevaisuuden mahdollisuudet	21
11	Pohdinta	21
	LÄHTEET	21

1 JOHDANTO

Olen valinnut opinnäytetyöni aiheeksi työuupumuksen poliisiin työssä. Aihe valikoitui sattumalta, sillä huomasin, että suoraan siihen liittyviä opinnäytetöitä ei ollut montakaan. Kahvipöytäkeskusteluiden perusteella työuupumus kuulosti olevan melko yleistä poliisissa, erityisesti rikostutkijoiden joukossa. Työuupumus aiheena jakaa mielipiteitä: toisten mielestä aihe on liian pehmoinen opinnäytetyöhön ja toisen mielestä se on erittäin ajankohtainen. Mielestäni työuupumuksesta kirjoittaminen ja siitä puhuminen normalisoi ilmiötä, ja toivottavasti rohkaisee työssään uupuneita poliiseja puhumaan avoimemmin uupumuksestaan.

Poliisin työhyvinvoinnista, stressistä ja resilienssistä on kirjoitettu opinnäytetöitä viime aikoina, mutta työuupumukseen on jäänyt vähemmälle huomiolle, vaikka aihetta on sivuttu useissa opinnäytetöissä. Useissa opinnäytetöissä käsitellään työuupumukseen johtavia tekijöitä ja oireita, mutta tieto on jäänyt hajanaiseksi. Mielestäni kyseessä on niin tärkeä aihe, että siitä tällä hetkellä saatavilla oleva tieto on hyvä koota yksiin kansiin.

Pyrin tässä tutkimuksessa käymään läpi työuupumukseen liittyvää ajankohtaista teoriaa eri kirjallisuuslähteistä, ja tehdä katsauksen Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetöihin ja kerätä niistä kasaan poliisiin työuupumuksen ydinoireisiin liittyvän tiedon. Yhdeksän opinnäytetyötä valikoitui tutkimukseen, ja monet niistä käsittelevät ensisijaisesti poliisin työhyvinvointia.

Työuupumus voi koskettaa jokaista poliisimiestä jossain vaiheessa työuraa, ja erityisen yleistä se on rikostorjunnassa eli rikostutkijoina työskentelevien joukossa. Erityisesti väkivalta- ja seksuaalirikostutkijoiden työhyvinvointi ja stressi on ollut opinnäytetöissä edustettuna. Haastattelututkimuksissa käydään läpi myös työuupumuksen syitä ja sen oireita.

Määrittelen opinnäytetyössä keskeiset työuupumukseen liittyvät termit ja kuvailen sen ydinoireet. Käyn läpi valitun tutkimusmenetelmän keskeiset piirteet.

2 TUTKIMUSKYSYMYKSIÄ

Tässä tutkimuksessa tarkoituksena on selvittää vastauksia näihin tutkimuskysymyksiin:

1. **Millaisia psyykkisiä työuupumuksen oireita nousee esiin Poliisi AMK -tutkinnon opinnäytetöissä?**
2. **Miten laajasti työuupumuksen ydinoireita on käsitelty Poliisi-AMK –tutkinnon opinnäytetöissä?**
3. **Onko Poliisi-AMK –tutkinnon opinnäytetöissä merkkejä siitä, että työuupumus koetaan tabuna poliisiorganisaatiossa?**

Tutkimuskysymykseen pyritään vastaamaan keräämällä valitusta aineistosta poliisin työuupumukseen liittyvää tietoa ja analysoimalla sitä. Opinnäytetyössä vastataan tutkimuskysymykseen ja aineistoa käydään läpi kysymykseen peilaten. Aineistossa on yhdeksän Poliisi AMK-opinnäytetyötä vuosilta 2017–2022.

3 TEORIAPOHJA

3.1 Stressi

Ihminen kokee stressiä, kun häneen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävät voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Myös positiiviset muutokset voivat vaikuttaa yksilöön stressaavasti. Reaktio stressiin on yksilökohtaista, ja se riippuu erityisesti ihmisen sietokyvystä ja asenteista. (Duodecim Terveyskirjasto)

Kaikkea stressiä ei pidetä haitallisena. Ihminen kestää tilapäistä stressiä paljon paremmin, ja lyhytaikainen stressi saa ihmiset tekemään parhaansa. Pitkäkestoinen stressi voi kuitenkin olla terveydelle vaarallista. (Duodecim Terveyskirjasto)

Stressiin aiheuttajiin kuuluvat mm. kiire, sopimaton työ, liiallinen vastuu, perheongelmat ja äkilliset elämänmuutokset. Harvinaisempia stressin aiheuttajia ovat esimerkiksi traumaattiset tapahtumat, kuten onnettomuudet ja läheisen kuolema. Ne voivat johtaa akuuttiin stressihäiriöön tai traumaperäiseen stressihäiriöön. Työelämässä stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi työn hallinnan puute, kohtuuttomat vaatimukset, epäoikeudenmukaisuus, arvostuksen puute ja syyllisyys tekemättömistä töistä. (Duodecim Terveyskirjasto)

Stressin psyykkisiä oireita ovat jännittyneisyys, ärtymys, aggressiot, levottomuus, ahdistuneisuus, masennus, muistiongelmat, päätöksenteon vaikeus ja unihäiriöt. Vakavasta stressitilasta voi seurata masennus ja työuupumus, päihteiden väärinkäyttöä ja pahimmillaan itsetuhoajatuksia. (Duodecim Terveyskirjasto)

3.2 Poliisin työstressin syyt

Poliisityön psyykkiset kuormitustekijät voidaan jakaa neljään kategoriaan: **järkyttävät aistiärsykkeet, ihmisten ei-toivottu käyttäytyminen, ikävät elämäntapahtumat ja niihin liittyvät kielteiset tunteet** sekä **työstä suoriutumisen haasteet**. (Kaunisto ym. 2021, 359–360.)

Poliisi altistuu työssään **järkyttävillä aistiärsykkeillä** esimerkiksi väkivaltarikostutkinnassa, onnettomuuspaikoilla, kuolemansyyn selvityksissä ja järjestyspoliisitehtävillä. Työtehtävissä nähdään ruumiita, pahoinpitelyn uhreja sekä onnettomuuksissa ruhjoutuneita. Rikostutkijat näkevät esitutkintamateriaalin muodossa kuvia, ääniä ja videoita, joissa voi olla **järkyttäviä aistiärsykeitä**. Erityisen traumatisoivan materiaalin kanssa töitä tekevät rikostutkijat altistuvat CSAM-aineistolle (Child Sexual Abuse Material) tutkiessaan lapsiin kohdistuvia seksuaalirikoksia. (Kaunisto ym. 2021, 360.) **Järkyttävät aistiärsykkeet** voivat vaarantaa mielenterveyden niiden mahdollisen

traumatisoivuuden takia. Tällöin mieli ei ole valmis vastaanottamaan ja kestämään tilanteissa ja tallenteissa välittyviä ärsykyksiä. Tämä voi ylittää mielenterveyden voimavarat ja ihmisen sietokyvyn. Yksikin kokemus voi laukaista post-traumaattisen stressihäiriön, jolloin tapahtuma palaa mieleen toistuvina kuvina, aiheuttaa uniongelmia, vaikeuttaa keskittymistä, tekee ylivireäksi ja aiheuttaa ahdistusta. (Kaunisto ym. 2021, 360.)

Kirjassa Poliisityön psykologia Poliisiammattikorkeakoulun lehtori ja oikeuspsykologi Jasmin Kaunisto mainitsee Rudofossin (2009) ja Pattersonin (2001) tutkimukset, joissa kolmikymmenvuotisen työurana aikana poliisin on arvioitu altistuvan kymmenille tai jopa sadoille potentiaalisesti traumatisoiville tilanteille tai asioille. Poliisin työhön kuuluu toistuva altistuminen järkyttävillä havainnoilla. (Kaunisto ym. 2021, 360.)

Ihmisten **ei-toivottua käyttäytymistä** voidaan pitää poliisityön ytimenä. Poliisi näkee työssään ihmisten satuttavan toisiaan, vahingoittavan ja varastavan toisten omaisuutta, rikkovan sääntöjä, valehtelevan ja tappavan. Ihmisten julmuuden ja pahantahtoisuuden kanssa vastatusten joutuminen on jatkuvaa, joka muistuttaa siitä, että ihmiset eivät välttämättä halua toisilleen hyvää eikä toisiin kannata luottaa. Luotto ihmisiin voi rapautua ja ihmiskuva muuttua. (Kaunisto ym. 2021, 361.)

Poliisia tarvitaan keskellä **ikäviä elämäntapahtumia**. Häätännys, suru, pelko ja raivo ovat tavanomaisia poliisin asiakkaiden tunnetiloja, joista myös poliisi saa osansa. Tunteet voivat tarttua, mutta tunteiden tarttumista voidaan rajata esimerkiksi työroolin avulla. Sitä ei kuitenkaan voida täysin estää, sillä ihminen on rakennettu reagoimaan ja vastaamaan toisen tunteisiin. Toisten ihmisten kokemukset herättävät ihmisissä myös myötätuntoa. Myötätuntouupumus tunnistetaan riskiksi poliisityössä. (Kaunisto ym. 2021, 361–362.)

Altistuminen **ei-toivotulle käyttäytymiselle, järkyttävillä aistiärsykyille ja kielteisille elämäntapahtumille** voi saada kyseenalaistamaan maailmaa ja ihmisten hyvyyttä. Pettymyksiltä ja ikäviltä tunteilta suojautumiseksi ihminen voi kehittää kilven, jonka läpi mikään ei kosketa. Hän voi havahtua olevansa turta ulkoisille vaikutuksille. Osalla kilven ylläpitäminen voi vaatia aktiivista tunteiden siirtämistä sivuun esimerkiksi alkoholin avulla. Osa kuvittelee, että kyynistyminen on ainoa tapa pitää itsensä toimintakykyisenä. (Kaunisto ym. 2021, 363.)

Kielteistä maailmankuvaa voidaan alkaa pitää oikeampana ja todellisempana kuin toisten. Suomalaispoliisien puolisoille suunnatussa kyselytutkimuksessa (Kerola, 2003) poliisien kyynisyys nousi voimakkaasti esille. Lähes kaikki puoliset mainitsivat kyynistymisen olevan yksi merkittävin poliisityön aiheuttama kielteinen vaikutus poliisipuolison persoonallisuuteen. Puolisot olivat havainneet myös lisääntyneitä alkoholinkäyttöä sekä ihmisiin kohdistuvaa luokittelua ja epäilyä. (Kaunisto ym. 2021, 364.)

Työntekijän näkökulmasta **työstä suoriutumisen haasteet** johtuvat poliisiorganisaation resurssien niukkuudesta ja työntekijään kohdistuvista kohtuuttomista vaatimuksista. Nämä heikentävät työhyvinvointia. Valvonta- ja hälytyssektorilla kiire, niukat resurssit ja paineen alla työskentely tekevät työssä jaksamisesta ja työn merkitykselliseksi kokemisesta haastavaa. Partioiden keikkapaine saattaa johtaa siihen, että tehtäville ei ehditä lainkaan tai ne hoidetaan minimitoimenpiteillä. Poliisimiehen näkökulmasta työ saattaa tuntua kiireessä säntäilyltä, jolloin omaa ammattitaitoa ei pääse toteuttamaan. Tämä voi helposti aiheuttaa turhautumista ja riittämättömyyden tunnetta. (Kaunisto ym. 2021, 365.)

Tutkintapuolella suoriutumista vaikeuttaa tutkintarauhan puute, sillä työtehtävät saattavat keskeytyä akuutimpien rikosjuttujen takia. Työtehoa voi laskea myös monialatutkinta, jossa kaikki poliisit tutkivat kaikenlaisia rikosjuttuja osaamisesta, koulutuksesta ja motivaatiosta riippumatta. Työnkuva voi olla pirstaleinen ja se ja lisää työkuormitusta. (Kaunisto ym. 2021, 367.)

Poliisin työtä pidetään vaativana työnä, ja poliisina työskentelevillä on keskivertoa korkeampi riski sairastua fyysisesti ja psyykkisesti. Poliisit altistuvat työuransa stressin vaikutuksille ja työskentelevät jopa hengenvaarallisissa työtehtävissä. Myös rikostutkintaan liittyvä pitkittynyt stressi saattaa aiheuttaa kuormitusta. (Muttalainen ym. 2016, 71.)

3.3 Työuupumus

Työuupumus on häiriötila, joka johtuu pitkittyneestä työstressistä. Se ilmenee erityisesti uupumusasteisen väsymyksen, kyynistyneisyyden ja alentuneen ammatillisen itsetunnon kautta. Työuupumus ei ole sairaus, mutta siihen liittyy sairastumisen riski. Usein työuupumuksen taustalta löytyy alun perin motivoitunut työntekijä ja työhyvinvointia heikentävät työolosuhteet. Työuupumus kehittyy työn ja työntekijän välisessä vuorovaikutuksessa, ja siksi siihen johtaneita tekijöitä löytyy sekä työstä että sen tekijästäkin. (Duodecim Terveyskirjasto)

Työuupumus on prosessi, jossa työntekijän henkiset voimavarat ehtyvät vähän kerrallaan. Vakavasti ja pitkittyneesti uupuneella on yleensä myös kognitiivisia ja tunne-elämän hallinnan vaikeuksia sekä yleisiä stressioireita. (Duodecim Terveyskirjasto)

3.3.1 Uupumusasteinen väsymys

Kokonaisvaltainen väsymys kasautuu pitkään jatkuneesta ponnistelusta tavoitteiden saavuttamiseksi, vaikka toimintaedellytykset ovat olleet riittämättömät. Tämä väsymys ei enää hellitä vapaa-ajan normaalilla levolla, eikä se liity työn yksittäisiin kuormittaviin hetkiin. (Duodecim Terveyskirjasto)

3.3.2 Kyynistyneisyys

Kyynistymisellä tarkoitetaan, että työntekijä epäilee työnsä merkitystä ja kokemus sen mielekkyydestä häviää. Kyynistyminen voi toimia puolustuskeinona haastavassa työtilanteessa, mutta se ei ole tahdonalainen valinta. Ihmissuhdetyössä kyynistyminen saattaa näkyä myös suhteessa asiakkaisiin, esimerkiksi yksitoikkoisena suhtautumisena. (Duodecim Terveyskirjasto)

3.3.3 Ammatillisen itsetunnon lasku

Ammatillinen itsetunto on sitä, että työntekijä tuntee kykenevänsä työhönsä. Tunne pystyvyydestä ja aikaansaamisesta vähenee työuupumuksen kehittyessä. Aikaansaavuus koetaan huonommaksi omaan aiempaan suoriutumiseen verrattuna sekä muiden suoriutumiseen verrattuna. (Duodecim Terveyskirjasto)

3.3.4 Työuupumuksen erotusdiagnostiikka

Työuupumusepäilyssä tulisi selvittää myös muiden vastaavan tyyppisiä oireita aiheuttavat sairaudet, kuten kilpirauhassairaudet ja anemia sekä psykiatristen häiriöiden, esimerkiksi masennuksen ja ahdistuneisuushäiriöiden, mahdollisuus. Tämä auttaa lääkäriä kohdentamaan jatkotoimenpiteitä. Työuupumuksessa saattaakin esiintyä lieviä masennus- ja ahdistuneisuusoireita, mutta vaikeamman oireilun tuli herättää epäily psykiatrisesta sairaudesta. Syyllisyysajatuksia on enemmän masennuksen kuin työuupumuksen yhteydessä. Persoonallisuushäiriöistä erityisesti vaativa persoonallisuus saattaa altistaa työuupumuksen kehittymiselle. Päihdeongelmien ja erityisesti alkoholin suurkulutuksen taustalla voi olla aiemmin tunnistamaton työuupumus. On tärkeää muistaa, että pelkässä työuupumuksessa oireisto liittyy nimenomaan työhön. (Tuunainen ym. 2011)

3.3.5 Työkyvyttömyys

Työuupumusta ei ole luokiteltu sairaudeksi terveydenhuollon käyttämässä ICD-10 – tautiluokituksessa. Se on ilmoitettu Z-koodilla kohdassa “Elämäntilanteen hallintaan liittyvät ongelmat” (Z73.0 Työuupumus). Pelkän työuupumusdiagnoosin perusteella Kelan ja eläkevakuutusyhtiöiden määrittelemät sairausperusteiset etuisuuksien määräytymisedellytykset eivät täyty. Akuutin stressireaktion (F43.0) diagnoosia käytetään joskus työuupumuksen yhteydessä. On kuitenkin syytä käyttää muuta diagnoosia, jos oireet eivät johdu äkillisestä traumaperäisestä tapahtumasta. Sopeutumishäiriö on käyttökelpoinen diagnoosi Z73.0-lisädiagnoosin ohessa, jos sen sopeutumishäiriön diagnostiset kriteerit täyttyvät eikä muita samankaltaisia sairauksia ole. Myös masennustila tai muu psykiatrinen sairaus voi olla ensisijaisena diagnoosina ja työuupumusdiagnoosia tarkentavana. (Tuunainen ym. 2011)

Työuupumuksen hoito voi edellyttää sairauspoissaoloa töistä, jos siihen liittyy toimintakyvyn huononemista ja sen myötä työkyvyn heikentymistä. Sen tarpeellisuus ja kesto tulee kuitenkin harkita yksilöllisesti, sillä joillekin poissaolosta voi olla hyötyä ja toisille haittaa. (Tuunainen ym. 2011)

4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO

4.1 Dokumenttianalyysi

Dokumenttianalyysi tarkoittaa sellaisen tutkimusaineiston analyysia, jota ei voi saada kokoon suorien, välittömien havaintojen teolla. Valmiin aineiston käyttäminen on toisinaan ainoa mahdollisuus saada kootuksi tietoa jostain tietystä aiheesta. Uuden aineiston kokoaminen voi olla joskus mahdotonta

taloudellisesti, ja voi olla helpommin saatavilla esimerkiksi sanomalehti- ja aikakauslehtiartikkeleista, asiantuntijoiden antamista haastatteluista, tilastoista tai kirjallisuudesta. (Anttila, 2014)

Valmiit dokumentit ovat antoisia esitutkimusten suorittamiseen silloin, kun tutkittava ilmiö on uusi eikä sen keskeisistä kysymyksistä ole vielä juuri mitään tietoa. Silloin on hyvä katsoa, miten muut ovat menelleet sekä mitä aiemmin on saatu selville. (Anttila, 2014)

Dokumenttianalyysin heikkoutena on, että kaikki aineisto on ehkä koottu aivan muuhun tarkoitukseen, eikä sitä voi muuttaa muuksi. Dokumentteja käytetään kuitenkin triangulaatiossa, eli useamman lähteen samanaikaisessa tai rinnakkaisessa käytössä, jolla pyritään kohottamaan tutkimuksen luotettavuutta. Triangulaation avulla osoitetaan, että tulos ei ole sattumanvarainen, sillä sama tulos on saavutettu useilla eri lähestymistavoilla. (Anttila, 2014)

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui dokumenttianalyysi, sillä työuupumus on melko uusi käsite ja siihen liittyvää tietoa haetaan Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetöistä.

4.2 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysiä pidetään alun perin kvantitatiivisena menetelmänä, jonka tavoitteena on kuvata aineiston jakautumista luokkiin ja kategorioihin, ja siten ilmaista aineiston sisällön olemusta, mutta sitä voidaan käyttää myös kvalitatiivisena analyysimenetelmänä. (Anttila, 2014)

Sisällönanalyysi on työväline, jolla voidaan tuottaa uutta tietoa sekä saattaa esiin piileviä tosiasioita. Sen kohdealueita ovat verbaaliset, symboliset ja kommunikatiiviset sisällöt. Tutkittava sisältö voi olla lähes mitä tahansa, kunhan sillä on yhteyttä tutkittavaan ilmiöön. (Anttila, 2014)

Sisällön analyysille on tyypillistä aineiston luokittelu. Sen avulla pyritään laatimaan sisältöluokkia joko sanallisesti kuvaillen, tai sellaisessa muodossa, jossa niitä voidaan käsitellä edelleen. (Anttila, 2014)

Toiseksi tutkimusmenetelmäksi valikoitui sisällönanalyysi, sillä pyrin opinnäytetyössäni luokittelemaan työuupumuksen ydinoireita.

4.3 Aineiston rajaaminen

Aineistossa on vain Poliisiammattikorkeakoulun Poliisi-AMK –tutkinnon Theseuksessa julkaistuja opinnäytetöitä, jotka käsittelevät poliisin työhyvinvointia henkisestä näkökulmasta. Opinnäytetyöt ovat suomenkielisiä. Ulkopuolelle on rajattu fyysistä hyvinvointia käsittelevät opinnäytetyöt tai ne kohdat opinnäytetöistä, jotka käsittelevät fyysisiä oireita. Esimerkiksi stressi voi oireilla myös fyysisesti, mutta se on jätetty tällä kertaa aineiston ulkopuolelle.

Theseuksessa käytettyjä hakusanoja:

Työuupumus
Stressi
Työssäjaksaminen

Joissakin opinnäytetöissä työuupumuksen teema on ollut sivuroolissa, mutta teemahaastatteluissa ja kyselytutkimuksissa kuvatut oireet sopivat myös työuupumukseen.

	Tutkimus	Menetelmä	Aineistonkeruumenetelmä	Tutkimusaihe	Tutkimukseen osallistuneiden määrä
1	Sini Laitila ja Sivi Puolitaival, 2021: Työssäjaksaminen poliisissa - "Jos joku poliiseista jonain päivänä flippaa totaalisesti – niin kenellä on siinä vaiheessa vastuu?"	Kvalitatiivinen	Teemahaastattelu	Työuupumus	4
2	Sanni Pihl, 2022: Helsingin poliisilaitoksen lapsirikostutkijoiden kokema työn kuormittavuus	Kvalitatiivinen	Teemahaastattelu	Työn kuormittavuus	6
3	Sara Parpala, 2021: "Samaa paskaa lapioidaan päivästä toiseen" - Poliisin kyynistymiseen vaikuttavia tekijöitä	Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen	Kyselytutkimus	Kyynistyminen	69
4	Oskari Aaltonen, 2019: Kumulatiivisen stressin vaikutukset poliisityön tekemiseen ja henkilökohtaisiin suhteisiin	Kvalitatiivinen	Teemahaastattelu	Stressi	3
5	Ville Pulkkinen, 2018: Poliisin työssä syntyvät uhkatekijät ja niiden vaikutus yksityiselämään	Kvantitatiivinen	Kyselytutkimus	Työn uhkatekijät	22
6	Helena Kivelä, 2020: Resurssien vaikutus työhyvinvointiin Järvenpään poliisiasemalla – Tarkastelussa valvonta- ja hälytystoiminnan sektori	Kvalitatiivinen	Teemahaastattelu	Työhyvinvointi	4
7	Tanja Koljonen, 2019: Itä-Suomen poliisilaitoksen eteläisen kenttäjohtoalueen työstressi - Työstressin erot tutkinta- ja rikostorjunta vs. valvonta- ja hälytystoiminta	Kvantitatiivinen	Kyselytutkimus	Stressi	95

8	Veera Salmi, 2021: Väkivaltarikostutkijoiden kokemuksia työssä jaksamisesta Helsingin poliisilaitoksella	Kvalitatiivinen	Teemahaastattelu	Työhyvinvointi	4
9	Jenni Penttilä, 2017: Työnohjaus lapsiin kohdistuvien väkivalta- ja seksuaalirikosten tutkijoiden tukena	Kvalitatiivinen	Ideoiva työpaja	Työnohjaus	25

4.4 Analyysin eteneminen

Rajattuani aineiston aloin poimia niistä työuupumuksen ydinoireistoon liittyviä näkökulmia. Ensimmäisessä vaiheessa kirjoitin käsin muistiinpanollisen listan opinnäytetöiden käsitteistä ja teemoista. Kirjoitin muistiinpanoihin ensimmäisessä luvuvaiheessa heränneitä huomioita. Tämä lista oli vain oman muistin virkistykseksi, eivätkä muistiinpanot ole osa varsinaista analyysiä.

Tämän jälkeen luin materiaalia tarkemmin läpi ja aloin vertailla aineistoa. Koodasin tutkimusongelmani kannalta oleelliset tekstikohdat työuupumuksen kolmen ydinoireen mukaisesti. Tarkensin näitä vielä uupumusasteisen väsymyksen kannalta alakategorioiksi:

Kognitiiviset oireet (väsymys/uupumus, muistihäiriöt, tunnesäätely, turtuminen)

Kyynistyminen/negatiivisuus

Ammatillisen itsetunnon laskeminen

4.5 Haasteet

Opinnäytetöiden dokumenttianalyysi tutkimuskysymykseen peilaten haasteena on opinnäytetöiden erilaiset tutkimusmenetelmät ja niiden erilaiset tavoitteet. Työuupumukseen ydinoireisiin liittyvät havainnot ovat siten hajallaan.

Opinnäytetöiden kirjoittajat ovat jo käsitelleet keräämänsä aineiston, ja selostavat tuloksiaan niiden pohjalta. Kirjoittajilla voi olla omat käsityksensä asioiden laadusta, ja tämä saattaa näkyä siinä, miten työuupumuksen ydinoireita on käsitelty ja miten tärkeänä niitä on pidetty tutkimuksen kannalta. Opinnäytetöiden alkuperäistä aineistoa ei ole mahdollista saada.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Opinnäytetöiden esittely

Aineistonkeruumenetelmä on kirjallisuuskatsaus, ja siinä on käytetty yhdeksää Poliisiammattikorkeakoulun Poliisi-AMK opinnäytetyötä. Opinnäytetyöt ovat vuosilta 2017–2022. Esittelen opinnäytetyöt lyhyesti ja kerron, miksi ne ovat valikoituneet dokumenttianalyysini aineistoksi.

5.1.1 Laitila ja Puolitaival, 2021: Työssäjaksaminen poliisissa

Opinnäytetyössään Työssäjaksaminen poliisissa - "Jos joku poliiseista jonain päivänä flippaa totaalisesti – niin kenellä on siinä vaiheessa vastuu?" Laitila ja Puolitaival käsittelevät poliisien kokemaa työuupumusta. Opinnäytetyö on toteutettu haastattelemalla neljää poliisiorganisaatiossa työskentelevää tai työskennellyttä henkilöä. Sen tavoitteena on selvittää, miten organisaatio voi auttaa työuupuneita työntekijöitä. Teemahaastatteluissa selvitetään, miten työuupumus oireilee ja mitkä asiat lisäävät työn kuormittavuutta. Opinnäytetyössä kartoitetaan työyhteisön merkitystä työhyvinvoinnille sekä poliisien omia keinoja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. (Laitila & Puolitaival 2021, Tiivistelmä)

Laitila ja Puolitaival tulevat johtopäätökseen, että poliisin työuupumus ei yleensä johdu pelkästään työstä, vaan kaikilla elämän osa-alueilla on vaikutusta siihen. Poliisin työn kuormitustekijöitä ovat työn määrä ja sen sisältö. (Laitila & Puolitaival 2021, Tiivistelmä)

Opinnäytetyössä käsitellään stressiä, työuupumusta, myötätuntouupumusta, vuorotyöunihäiriötä, työuupumuksesta palautumista ja työhyvinvoinnin edistämistä. Tutkimukseni kannalta tärkeimpiä löytöjä on teemahaastatteluissa, jossa tulee esiin poliisimiesten moninaisia työuupumusoireita, kuten ammatillisen itsetunnon laskua, tunteenpurkauksia ja sairauslomaa vaativaa uupumusta.

5.1.2 Pihl, 2022: Helsingin poliisilaitoksen lapsirikostutkijoiden kokema työn kuormittavuus

Sanni Pihl käsittelee opinnäytetyössään Helsingin poliisilaitoksen lapsiin kohdistuvien rikosten tutkijoiden kokemaan työn kuormittavuutta. Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena, jonka tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät aiheuttavat Helsingin poliisilaitoksella työskenteleville lapsirikostutkijoille työn kuormittavuutta. Aineisto on kerätty teemahaastattelumenetelmällä, ja opinnäytetyötä varten on haastateltu yhteensä kuutta rikostutkijaa seksuaalirikosryhmästä ja väkivaltarikosryhmästä.

(Pihl, 2022, Tiivistelmä)

Haastatteluilla selvitetään työn kuormittavuuden syitä, sen vaikutuksia työntekoon, keinoja työn kuormittavuuden lieventämiseen sekä onnistumisen tunteita lapsirikostutkintatyössä. (Pihl, 2022, Tiivistelmä)

Tutkimustuloksista löytyy selkeitä syitä tutkijoiden kokemalle työn kuormittavuudelle. Näitä ovat jatkuva kiire ja työntekijöiden vähäinen määrä. Moni haastateltu kokee oman asenteen olevan myös tärkeä kuormituksen lieventämiseksi. Opinnäytetyössä nostetaan esille myös onnistumisia lapsiin kohdistuvien rikosten selvittämisessä. (Pihl, 2022, Tiivistelmä)

Teemahaastatteluissa nousee esiin työuupumuksen oireita, kuten uupuneisuutta, kyynistymistä ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. Nämä ovat tutkimuskysymysten kannalta soveltuvaa aineistoa.

5.1.3 Parpala, 2021: “Samaa paskaa lapioidaan päivästä toiseen”

Sara Parpalan opinnäytetyön “Samaa paskaa lapioidaan päivästä toiseen” - Poliisin kyynistymiseen vaikuttavia tekijöitä tavoitteena on tutkia kyynisyyttä ilmiönä ja selvittää sen ilmenemistä poliisiorganisaatiossa. Opinnäytetyössä määritellään kyynisyyttä käsitteenä ja käydään läpi teoriataustaa työhyvinvointiin liittyvän kirjallisuuden avulla sekä pyritään löytämään syytä poliisin kyynistymiselle lomakekyselyllä. (Parpala, 2021, Tiivistelmä)

Opinnäytetyö on toteutettu kvantitatiivisella ja kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimusaineisto on kerätty strukturoidulla lomakekyselyllä. Tutkimustuloksia on analysoitu kvalitatiivisella menetelmällä, sillä myös avoimiin kysymyksiin tuli paljon vastauksia. Kyselyyn vastasi 69 Lapin poliisilaitoksen alueella rikostorjunnassa ja valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevää poliisia. (Parpala, 2021, Tiivistelmä)

Tutkimustuloksista käy ilmi, että tilapäinen kyynistyminen on poliisissa hyvin yleistä ja se kohdistuu pääosin poliisimiehestä itsestään riippumattomiin asioihin. Suurimmaksi aiheuttajaksi mainitaan vastaajien mielestä Suomen oikeusjärjestelmä ja rikoksista saatavat tuomiot. Myös organisaation rakenteella ja byrokraattisuudella on yhteys kyynistymiseen. Myös samojen asiakkaiden kanssa työskentely turhauttaa poliiseja.

Kyselyyn vastanneista poliiseista 18 kuvasi kyynisyyttä piittaamattomana ja välinpitämättömänä asenteena erityisesti asiakkaita kohtaan. Vastaajista jopa 70 % kertoi asenteensa muuttuneen työtä kohtaan negatiivisemmaksi virkauran aikana. (Parpala, 2021 s. 22) Valtaosa vastaajista kertoi kyynisyyden olevan huono asia.

Kyynistyminen on yksi työuupumuksen ydinoire, mutta Parpalan opinnäytetyössä sitä käsitellään omana ilmiönään haluten erottaa se työuupumuksesta.

5.1.4 Aaltonen, 2019: Kumulatiivisen stressin vaikutukset poliisityön tekemiseen ja henkilökohtaisiin suhteisiin

Oskari Aaltosen opinnäytetyössä käsitellään teoriasolla stressiä, sen muodostumista, kehittymistä ja vaikutusta ihmiseen. Siinä käsitellään myös kumulatiivista eli pitkittynyttä stressiä ja sen vaikutusta poliisityöhön sekä työntekijän vapaa-aikaan ja sosiaalisiin suhteisiin. (Aaltonen 2019, Tiivistelmä)

Tutkimusta varten on haastateltu kolmea samalla poliisilaitoksella työskentelevää rikostutkijaa puolistrukturoidulla teemahaastattelulla sähköpostitse. Haastattelun perusteella on pyritty selvittämään, miten he kokevat stressiä ja millä tavoin stressi vaikuttaa työstä suoriutumiseen ja vapaa-ajan suhteisiin. Haastatteluita on verrattu aiempiin tutkimuksiin ja julkaisuihin. (Aaltonen 2019, Tiivistelmä)

Tutkimustulosten mukaan kumulatiivinen stressi voi laukaista vakaviakin sairauksia, jotka vaikuttavat merkittävästi poliisityöstä suoriutumiseen. Stressistä kärsivän työntekijän keskittymiskyky ja

työmotivaatio voivat laskea rajusti aiemmasta. Se voi vaikuttaa myös vapaa-aikaan ja henkilökohtaisiin suhteisiin merkittävästi. (Aaltonen 2019, Tiivistelmä)

Kumulatiivisella stressillä tarkoitetaan pidemmällä aikavälillä syntyvää, kasautuvaa stressiä. Kasautuva stressi voi johtaa lopulta loppuun palamiseen eli työuupumukseen, jos stressin jatkuvuutta ei saada purettu. (Aaltonen 2019, 10.)

Pitkittynyt stressi voi laukaista työuupumuksen, ja on mahdollista, että opinnäytetöissä esiin tulleissa stressioireissa on työuupumuksen piirteitä.

5.1.5 Pulkkinen, 2018: Poliisin työssä syntyvät uhkatekijät ja niiden vaikutus yksityiselämään

Ville Pulkkinen opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, miten poliisin erilaiset työssä kohtaavat uhat syntyvät ja kuinka niitä voidaan ennalta-estää. (Pulkkinen 2018, Tiivistelmä) Opinnäytetyö on kvantitatiivinen ja toteutettu kyselytutkimuksena. Kyselytutkimukseen vastasi yhteensä 22 Lohjan poliisiasemalla rikostorjunnassa, valvonta- ja hälytyssektorilla sekä lupapalveluissa työskentelevää poliisimiestä.

(Pulkkinen 2018, 15.)

Vastanneista jopa 86 % kertoi kokevansa stressiä työn takia, joista 27 % usein tai jatkuvasti. Vastanneista 73 % kertoi kokevansa työuupumusta jossain määrin. Kaikista tutkituista uhista henkilökohtainen jaksaminen oli suurin uhka. Tutkijoina työskentelevien kokemus omasta työuupumuksesta oli hieman isompi kuin kentällä työskentelevien. (Pulkkinen 2018, 23–24.)

Pulkkinen laatimassa uhkatekijöiden jakaumassa työuupumus ja stressi nousivat merkittävimiksi uhkatekijöiksi. (Pulkkinen 2018, 32.)

Tutkimukseni kannalta Pulkkinen opinnäytetyön tilastotutkimus antaa hyvää tietoa työuupumuksen merkittävydestä poliisiorganisaatiossa.

5.1.6 Kivelä, 2020: Resurssien vaikutus työhyvinvointiin Järvenpään poliisiasemalla

Helena Kivelän opinnäytetyön Resurssien vaikutus työhyvinvointiin Järvenpään poliisiasemalla – Tarkastelussa valvonta- ja hälytystoiminnan sektori tavoitteena on selvittää, millainen vaikutus resursseilla on työhyvinvointiin Järvenpään poliisiaseman valvonta- ja hälytystoiminnan sektorilla sekä selvittää, millainen vaikutus resursseilla on hälytystehtävien suorittamiseen. (Kivelä 2020, Tiivistelmä) Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä, jota varten on haastateltu neljää Järvenpään poliisiasemalla valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevää poliisia. Kaikki haastateltiin teemahaastatteluina henkilökohtaisesti. (Kivelä 2020, Tiivistelmä)

Teoreettisessa osuudessa kerrotaan yleisesti työhyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Resurssien tutkimista varten on koottu pienimuotoinen tilastotutkimus, jossa tarkastellaan Järvenpään poliisiaseman tehtävien määrää. (Kivelä 2020, Tiivistelmä)

Tutkimustuloksista havaitaan, että Järvenpään poliisiaseman valvonta- ja hälytystoiminannan sektorilla on resursseista johtuvaa työkuormitusta, joka aiheuttaa työhyvinvoinnin alenemista. Syiksi mainitaan jatkuva kiire, kalustolliset ongelmat ja poliisiaseman tilat. Tutkimuksessa myös havaitaan, että samoilla tekijöillä on vaikutusta hälytystehtävien suorittamiseen. (Kivelä 2020, Tiivistelmä)

Kivelä mainitsee, että Järvenpään poliisiasemalla on pitkällä tähtäimellä havaittavissa kokonaisvaltaista väsymistä, joka saa henkilöstön pohtimaan työpaikan vaihtamista. Haastatellut kertovat kiireen johtuvan henkilöstöresurssien puutteesta, jonka takia taukoja jää pitämättä eikä henkilöstö palaudu työvuorojen aikana. Jatkuvalle kiireelle ja siitä aiheutuvalla psykososiaalisella kuormituksella on havaittu yhteys työuupumuksen kehittymiseen. (Kivelä 2020, 29.)

Työhyvinvoinnin teema on lähellä työuupumusta, joten Kivelän opinnäytetyö valikoitui mukaan tutkimukseni aineistoon.

5.1.7 Koljonen, 2019: Itä-Suomen poliisilaitoksen eteläisen kenttäjohtoalueen työstressi

Tanja Koljosen opinnäytetyössä Itä-Suomen poliisilaitoksen eteläisen kenttäjohtoalueen työstressi - Työstressin erot tutkinta- ja rikostorjunta vs. Valvonta- ja hälytystoiminta tavoitteena tutkia on poliisin kokeman työstressin eroja tutkinta- ja rikostorjunnan sekä valvonta- ja hälytystoiminnan välillä Itä-Suomen poliisilaitoksen alueella. Opinnäytetyössä tutkitaan myös, mitkä tekijät aiheuttavat eniten työstressiä niin henkisesti kuin fyysisestikin poliisin työssä. (Koljonen 2019, Tiivistelmä)

Tutkimus on toteutettu kvantitatiivisena kyselylomaketta käyttäen. Kyselytutkimus toteutettiin Itä-Suomen poliisilaitoksen eteläisellä kenttäjohtoalueella, johon kuuluvat Mikkeli, Savonlinna, Pieksämäki ja Varkaus. Kyselyyn vastasi yhteensä 95 työntekijää, joista 51 työskenteli tutkinta- ja rikostorjunnan sektorilla ja 44 valvonta- ja hälytystoiminnan sektorilla. Aiheina ovat työhyvinvointi, työstressi, työn kuormittavuus, stressin oireet sekä stressin hallinta ja ennaltaehkäisy. (Koljonen 2019, Tiivistelmä)

Tutkimuksessa havaittiin, että työstressiä koetaan enemmän tutkinta- ja rikostorjunnan puolella. Erityisesti henkilöstöresurssit ja töiden määrä koettiin kuormittavaksi. (Koljonen 2019, Tiivistelmä)

Tutkinta- ja rikostorjunnan sektorin työntekijöistä 70 % koki henkisen hyvinvointinsa keskinkertaiseksi tai hyväksi. Noin 16 % koki henkisen hyvinvointinsa erinomaiseksi, ja vajaa 6 % koki hyvinvointinsa heikoksi. Valvonta- ja hälytystoiminnan sektorin vastaajista jopa 90 % tunsikin henkisen hyvinvointinsa keskinkertaiseksi tai hyväksi. Noin 10 % vastaajista koki henkisen hyvinvointinsa erinomaiseksi, eikä kukaan raportoinut henkisen hyvinvointinsa olevan heikko. (Koljonen 2019, 25.)

Koljosen opinnäytetyö käsittelee stressiä, ja kvantitatiivisessa tutkimuksessa on saatu tietoa myös työuupumuksesta.

5.1.8 Salmi, 2021: Väkivaltarikostutkijoiden kokemuksia työssä jaksamisesta Helsingin poliisilaitoksella

Veera Salmen opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Helsingin poliisilaitoksen väkivaltarikostutkijat kokevat oman työssä jaksamisena ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Tutkimuksessa selvitetään myös, millaisia keinoja rikostutkijoilla on oman jaksamisensa edistämiseksi ja millaista tukea heillä on saatavillaan työyhteisöltä ja poliisiorganisaatiolta. Näiden kokemusten kautta Salmi pyrkii selvittämään, mikä väkivaltarikostutkijoiden jaksamisen nykytilanne on. (Salmi 2021, Tiivistelmä)

Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena, ja tutkimusvälineenä on käytetty teemahaastattelua. Tutkimuksessa haastateltiin neljää väkivaltarikostutkijaa, jotka työskentelevät Helsingin poliisilaitoksen väkivaltarikosyksikössä. (Salmi 2021, Tiivistelmä)

Tutkimus osoittaa, että väkivaltarikostutkijoiden työssäjaksaminen on pääasiassa hyvä, eikä jaksamiseen pääsääntöisesti vaikuta työn sisältöön liittyvät tekijät, kuten väkivallan läheisyys, vaan siihen vaikuttaa enemmän organisaatiosta johtuvat tekijät, kuten tutkittavien rikosten määrä ja resurssien puute. Tutkijoilla on monia keinoja jaksamisensa ylläpitämiseksi sekä työyhteisö ja poliisiorganisaatio tukee osaltaan jaksamista ja työhyvinvointia. (Salmi 2021, Tiivistelmä)

Haastatteluissa kerrotaan, että juttupaljouden vuoksi rikostutkija ei ole ehtinyt tekemään niin paljon tutkintatoimenpiteitä kuin haluaisi, ja tämä aiheuttaa stressin lisäksi myös voimattomuuden ja riittämättömyyden tunteita. (Salmi 2021, 18.) Voimattomuuden ja riittämättömyyden tunteet ovat yksi työuupumuksen ammatillisen itsetunnon heikkenemisen merkki.

Haastatteluissa käy myös ilmi, että organisaatiomuutoksen vuoksi kasvaneen juttumäärän takia osa henkilöstöstä on lähtenyt muihin tehtäviin tai jääneet pitkille sairauslomille. (Salmi 2021, 18.)

Väkivaltarikostutkijat ovat alttiita työuupumukselle työn sisällön vuoksi, joten on perusteltua ottaa mukaan heidän teemahaastatteluissaan esiin tulleet ydinoireet.

5.1.9 Penttilä, 2017: Työnohjaus lapsiin kohdistuvien väkivalta- ja seksuaalirikosten tutkijoiden tukena

Jenni Penttilän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää työnohjauksen käytön mahdollisuuksia lapsiin kohdistuvien väkivalta- ja seksuaalirikostutkijoiden työssä jaksamisen tueksi. Tutkimuksessa selvitetään myös, miten työstä johtuva kuormittuneisuus ilmenee, mitä keinoja tutkijat ovat käyttäneet kuormittuneisuuden purkamiseen ja millaisesta uudenlaisesta tuesta olisi heille hyötyä. (Penttilä 2017, Tiivistelmä)

Tutkimus on toteutettu kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineisto on kerättyideoivassa työpajassa Poliisiammattikorkeakoululla vuonna 2016 järjestetyllä lapsiin kohdistuvien väkivalta- ja

seksuaalirikosten perehdytyskurssilla, johon osallistui 25 poliisia eri puolilta Suomea. (Penttilä 2017, Tiivistelmä)

Tutkimuksessa ilmenee, että ryhmällä oli positiivinen suhtautuminen työnohjauksen järjestämiseen heidän henkisen jaksamisensa tueksi. Työnohjauksen rinnalle keinoiksi nousivat avoin keskustelu työkavereiden kanssa sekä esimiesten ymmärryksen ja tuen merkitys. Tutkimuksen osallistuneiden keskuudessa työnohjaajaksi halutaan poliisityön tuntevaa, työnohjaajakoulutuksen saanutta henkilöä, joka tulee oman talon ulkopuolelta. (Penttilä 2017, Tiivistelmä)

Penttilä käsittelee opinnäytetyössään työstä aiheutuvaa turtumista, joka on eräs kyynistymisen merkki. Myös kättyisyyttä, ja "mikään ei tunnu miltään"-tyyppistä ajattelua havaitaan työpajassa. (Penttilä 2017, 19.)

Penttilän työpajassa tulee esiin osallistujien turtumista ja kyynistymistä työhönsä, ja tämän kaltaiset havainnot sopivat työuupumusteemaan.

5.2 Opinnäytetöiden luokittelut

Valituista opinnäytetöistä viisi on toteutettu teemahaastatteluina ja niissä on haastateltu yhteensä 19 poliisimiestä. Kolme opinnäytetöistä on toteutettu kyselytutkimuksina, ja niihin vastasi 186 poliisimiestä. Parpalan opinnäytetyössä on käytetty sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia. Penttilän opinnäytetyö toteutettiin ideoivana työpajana.

Opinnäytetöistä kolme on toteutettu kyselytutkimuksina ja niihin osallistui yhteensä 186 henkilöä. Yksi opinnäytetyö on toteutettu ideoivana työpajana, ja siihen osallistui 25 henkilöä.

6 YDINOIREET OPINNÄYTETÖISSÄ

Tässä kappaleessa käyn läpi opinnäytetöissä ilmenneet työuupumuksen ydinoireisiin soveltuvan aineiston, ja luokittelen ne kolmeen eri kategoriaan: uupumusasteiseen väsymykseen, kyynistymiseen ja ammatillisen itsetunnon laskemiseen. Uupumusasteisen väsymyksen olen jaksanut neljään alaluokkaan: väsymys ja uupumus, tunnesäätelyn ongelmat, muistihäiriöt sekä turtuminen.

Myös organisatorisista tekijöistä työuupumuksen kehittymisessä tehdään havaintoja. Valvonta- ja hälytystoiminnan ja tutkinta- ja rikostorjunnassa työskentelevien erot työuupumuksessa erottuu myös.

6.1 Uupumusasteinen väsymys

6.1.1 Väsymys ja uupumus

Väsymys ja uupumus tulevat selvästi esille useissa opinnäytetöissä, sillä sitä pidetään helposti tunnistettavana.

"Voimakkaimmin esille tuli väsymys. Se korostui kaikissa haastatteluissa. Syy tähän voi olla se, että väsymys on oireista helpoimmin tunnistettava, sillä se häiritsee elämää kokonaisvaltaisesti." (Laitila & Puolitaival 2021, 25.)

Työstä aiheutuva stressi ja sen oireet tiedostetaan hyvin haastateltavien keskuudessa, mutta oireet ovat yksilöllisiä. Yhden haastateltavan kohdalla kumulatiivinen stressi on vaikuttanut suuresti elämänlaatuun, kuten johtanut masennukseen. (Aaltonen 2019, 20.) S

Pulkkisen opinnäytetyössä työuupumus (45 %) ja stressi (32 %) nousevat merkittävimmäksi uhaksi poliisille kuin esimerkiksi oman tai läheisten henkeen ja terveyteen liittyvät uhat. (Pulkkinen 2018, 32.)

6.1.2 Tunnesäätelyn ongelmat

Haastatteluissa nousee esille erilaisia negatiivisia tunnetiloja, joita kuvataan esimerkiksi ärtyneisyytenä, kärsimättömyytenä ja aggressiivisuutena.

"Useampi haastateltava kertoi uupuneena kokeneensa kärsimättömyyttä ja aggressiivisuutta. Eräs haastateltavamme kertoi havahtuneensa omaan käytökseensä töissä, kun hän alkoi käyttäytymään asiakkaita kohtaan hänelle epätyypillisesti, aggressiivisesti, ja sitä kautta ymmärtäneensä hakea itselleen apua." (Laitila & Puolitaival 2021, 17.)

Kärtyisyyttä voidaan pitää väsymyksestä johtuvana.

"Seuraavaksi yleisimmät kuormittavuuden ilmentymät olivat väsymys ja väsymyksestä johtuva kärtyisyys." (Penttilä 2017, 19.)

6.1.3 Muistihäiriöt

Keskittymisongelmia ja siihen liittyen työstä suoriutumisen vaikeuksia havaittiin teemahaastatteluissa. Pitkälle kehittynyt, hoitamaton stressi oireilee voi oireilla esimerkiksi näin:

"Keskittymiskykyni on täysin poissa. Ennen olin kova lukemaan nyt en pysty lukemaan enää mitään. Kaikki uudistukset ja sähköiset koulutukset kokeineen ovat tuottaneet vaikeuksia kun ei pysty keskittymään lukemaansa. Töistäni suoriudun kyllä mutta olen huomattavasti hitaampi kun aikaisemmin sekä muisti pätkii tosi paljon nykyään."

(Aaltonen
2019, 22.)

Haastateltavat raportoivat myös useita erilaisia oireita samanaikaisesti:

"Kuormittuneena nukun huonosti ja työasiat pyörivät mielessä myös vapaalla ja öisin. Keskittymiskyky heikkenee, pinna kiristyy ja olo on samalla uupunut ja jännittynyt." (Pihl 2022, 20.)

Kumulatiivinen stressi voi oireilla esimerkiksi muistihäiriöinä ja lukemisen vaikeutena sekä keskittymiskyvyn alentumisena:

"Haastateltava 3 tuntee olonsa väsyneeksi lähes koko ajan, hänen terveydentilansa on ajan mittaa heikentynyt sen vaikutuksista ja kokee työstä tulleen haastavampaa. Jopa lukemisesta, joka ennen oli mielekästä, on nyt tullut vaikea tehtävä. Työtehtäviä pitää välillä aloittaa uudestaan, sillä stressin vaikutukset ovat heikentäneet myös muistia ja keskittymiskykyä." (Aaltonen 2019, 29.)

6.1.4 Turtuminen

Turtumista ja puutumista on melko vähän opinnäytetöissä, joten teema on jäänyt vähemmälle huomiolle. Penttilä tutkii opinnäytetyössään työnohjausta lapsiin kohdistuvien väkivalta- ja seksuaalirikosten tutkijoiden tukena, ja heidän keskuudessaan turtumista havaitaan.

"Kuormittavuuden ilmenemistä tarkasteltaessa nousi yksi teema selvästi muiden yli. Turtuminen niin, ettei mikään tunnu miltään, oli yleisin työn aiheuttaman stressin ilmentymä.

Puutuminen oli toinen tätä samaa asiaa tarkoittava termi, jota käytettiin." (Penttilä 2017, 19.)

6.2 Kyynistyminen

Erityisesti Parpalan opinnäytetyössä kyynistymisen moninaisuus tulee esille. Virkauran aikana asenne on muuttunut negatiivisemmaksi ja asiakkaiden kohtelu voi olla välinpitämätöntä.

"Vastaajista jopa 70 % kertoi asenteensa työtä kohtaan muuttuneen negatiivisemmaksi virkauran aikana (kuvio 8). Miehiä yleisemmin naiset kokivat asenteensa muuttuneen negatiivisemmaksi. 100 % nuoremmista konstaapeleista koki asenteensa muuttuneen negatiivisemmaksi, kun taas komisariotasolla ja ylempänä negatiiviseksi asenteen muuttuneen koki vain 40 %." (Parpala 2021, 22.)

Kyynisyyttä pidetään pääosin negatiivisena asiana, mutta sen hyödytkin tunnustetaan.

"Pääosin kyynisyys katsottiin negatiivisena asiana, mutta eräs vastaajista oli kuvannut kyynisyyttä myös fiksuutena." (Parpala 2021, 21.)

6.3 Ammatillisen itsetunnon laskeminen

Väsymys voi myös johtaa siihen, että työssä suoriutumisen tunne laskee ja aiheuttaa työntekijässä huonommuutta:

"Kaksi haastateltavaa otti esille motivaation laskun. Toisen kohdalla uupumus oireili monien muiden oireiden lisäksi siten, ettei hän saanut tartuttua töihinsä, vaan kaikki

tuntui ylivoimaiselta ja sitä kautta hän tunsu olevansa huonompi työntekijä kuin muut. Väsymys oli vienyt voimat työnteosta.” (Laitila & Puolitaival 2021, 18.)

Organisatoriset tekijät, kuten resurssipula, voi aiheuttaa riittämättömyyden tunteita.

”Henkilökohtaisista tavoitteista johtuvaa painetta haastateltaville syntyi rajallisista resursseista ja kovasta työtahdistista, he eivät pystyneet tutkimaan juttujaan niin hyvin, kuin halusivat.” (Aaltonen 2019, 28.)

”Haastatteluissa kerrottiin, että se, kun tutkittaville jutuille ei niiden paljouden vuoksi ehdi tekemään niin paljon tutkintatoimenpiteitä kuin haluaisi, aiheuttaa stressin lisäksi myös voimattomuuden sekä riittämättömyyden tunteita.” (Salmi 2021, 18.)

6.4 Valvonta- ja hälytystoiminnan sekä tutkinta- ja rikostorjunnan erot

Erityisesti Koljosen opinnäytetyössä valvonta- ja hälytystoiminnan sekä tutkinta- ja rikostorjunnan erot työuupumuksessa tulevat selkeästi esille.

”Tutkinta- ja rikostorjunnan vastaajista jopa 12% vastasi päivittäin kokevansa työuupumusta. Vastaavasti valvonta- ja hälytystoiminnan puolelta kukaan ei kokenut työuupumusta päivittäin. Valvontaja hälytystoiminnassa reilu 40% vastasi, ettei koskaan koe työuupumusta, kun taas sama luku tutkinta- ja rikostorjunnan puolella oli vajaa 10%.” (Koljonen 2019, 32.)

6.5 Organisatoriset tekijät

Nostan organisatoriset tekijät omaksi kategoriakseen, sillä siitä on paljon mainintoja valitussa aineistossa, kuten esimerkiksi Laitilan ja Puolitaipaleen, Pulkkinen sekä Kivelän opinnäytetöissä. Organisatorisia syitä uupumiseen ovat esimerkiksi työnantajan puolelta epäreilu kohtelu, henkilöstöresurssit, organisaatiomuutokset, juttupaine ja kiire.

Otteita opinnäytetöistä:

”Toinen haastateltavista kertoi, että ennen organisaatiomuutosta hänellä ei ollut ollut mitään ongelmia työssä jaksamisen kanssa, mutta muutoksen myötä jaksaminen oli ollut koetuksella. Hän oli kokenut muutoksen hankalana, stressaavana ja uuvuttavana, sekä kertoi pyörineensä öisin sängyssä miettien muutoksen järjettömyyttä.” (Salmi 2021, 17– 18.)

”Osittain lopullinen niitti uupumiseen oli myös se valtava paine töistä, mikä oli jatkuvana niskassa. Jatkuva paine siitä, että jos oli mitään mahdollisuutta, että lähiesimies pääsee sanomaan jostakin puutteesta/virheestä, hän sen tekee.” (Laitila & Puolitaival 2021, 16.)

6.4 Analyysi sanavalinnoista

Aineistoa analysoidessa havaitaan, että aggressio ja turtuminen voivat olla haastavia aiheita. On mahdollista, että ne voivat olla jonkinlaisia tabuja eli sopimattomia tai kiellettyjä puheenaiheita. Yksittäisten havaintojen perusteella ei voi tehdä yleistyksiä, ja molemmat vaatisivat laajempaa tutkimusta.

6.4.1 Aggressiivisuus

Laitila ja Puolitaival käyttävät sanaa "aggressiivinen" kuvatessaan useamman poliisin muuttunutta käytöstä. Aggressiivinen käyttäytyminen voi pitää monenlaista käyttäytymistä verbaalisesta hyökkäävyydestä fyysiseen väkivaltaan. Sanavalinnalla voidaan kietoa poliisille sopimaton käytös sivistyneempään asuun, joka on opinnäytetyön kontekstissa ymmärrettävää. Esimerkeissä kuvataan kuitenkin poliisin väkivaltaista käyttäytymistä asiakasta kohtaan voimankäyttötilanteessa.

Hänet otettiin kiinni ja kiinnioton yhteydessä asiakas sai sen verran ylimääräistä kyytiä, että häneltä lohkesi hammas. -- Se oli sellainen pimeä hetki. En pystynyt enää itse kontrolloimaan omia tekojani". (Laitila & Puolitaival 2021, 17.)

Pidän mahdollisena, että pitkään tabuna pidetyn työuupumuksen oireista on, niin haastateltavien kuin tutkijoidenkin kannalta, helpompi puhua esimerkiksi sanoin väsymys, aggressiivisuus ja negatiivisuus.

Vaihtoehtoisia sanoja voisi olla uupumus, väkivaltaisuus ja välinpitämättömyys.

Työuupumuksesta johtuvasta aggressiivisuudesta tai väkivaltaisuudesta ei kuitenkaan voida tehdä laajempia johtopäätöksiä tämän perusteella, vaan se vaatisi laajempaa tutkimusta.

6.4.2 Turtuminen

Myös sanat "puutumisen" ja "turtuminen" esiintyvät Penttilän (2017, 19.) opinnäytetyössä. Molemmilla voidaan tarkoittaa tottumista kuormittaviin asioihin, mutta niillä voidaan tarkoittaa myös kuoleutumista nähtyihin asioihin.

Sit oli tost lapsipornon kattelusta ni puutumista. Nii jos katot kahdeksan tuntia päivässä ni kyl sen päivän jälkeen huomaa, ni sellai niinku puuduttamisen tai turtumisen olo. (Penttilä 2019, 19.)

On mahdollista, että haastateltavat ja opinnäytetöiden kirjoittajat haluavat puhua uupumuksesta ja sen oireista ikään kuin hyväksyttävämällä tavalla. Järkyttävälle aistiärsykkeille työssään altistuvat seksuaalirikos- ja lapsirikostutkijat voivat myös säästellä sanojaan puhuessaan työstään tutkijaryhmän ulkopuoliselle.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Työuupumuksen ydinoireisiin sopia havaintoja on laajasti poliisin työhyvinvointiin liittyvissä opinnäytetöissä, mutta mielestäni työuupumusta pääteemana ei ole käsitelty kovin laajasti. Ainoastaan Laitilan ja Puolitaipaleen opinnäytetyössä keskitytään yksinomaan siihen.

Opinnäytetöissä on paljon mainintoja stressistä, uupumuksesta ja väsymyksestä. Uupumuksen syyt voivat olla psykososiaalisia eli työn sisältöön ja järjestelyihin sekä työyhteisöön liittyviä, kuten töiden liian suuri määrä. Mainituissa kognitiivisissa oireissa korostui muistihäiriöt (unohtelu) ja ongelmat lukemisessa, mutta myös negatiivisia tunnetiloja, kuten kärtyisyyttä ja aggressiivisuutta esiintyi.

Väsymys tunnistetaan parhaiten poliisin keskuudessa käytyäni läpi opinnäytetöiden haastattelut, ja Laitila ja Puolitaival (2021) mainitsevat tämän opinnäytetyössään.

Kyynistymistä ja siihen liittyviä oireita kuvailtiin vain parissa opinnäytetyössä Parpalan opinnäytetyön lisäksi, joka tutkii kyynistymiseen vaikuttavia tekijöitä. Parpalan opinnäytetöissä havaittiin eroja kyynistymisessä eri sukupuolten välillä sekä poliisiorganisaatiossa eri rooleissa työskentelevien välillä.

Ammatillisen itsetunnon laskemiseen liittyvät oireet jäivät myös vähiin opinnäytetöissä. Tutkittavat kokivat riittämättömyyden tunnetta. Myös oman työn laatua ei koettu riittävän hyväksi. Rikostutkinta koettiin myös aliarvostetuksi.

Opinnäytetöissä organisaatioon liittyvät kuormitustekijät korostuivat erityisesti rikostutkinnan saralla. Haastateltavat raportoivat väsymystä, uupumusta ja stressiä.

Useimmissa aineistoon valituissa opinnäytetöissä poliisien työhyvinvoinnin ongelmat näkyvät työuupumuksen ydinoireiden mittarilla valitusta näkökulmasta ja tutkimusmenetelmästä huolimatta, mutta erityisesti niissä korostuu väsymys ja uupumus. Tulin tähän johtopäätökseen vertailemalla eri tutkimuksia, niissä käytettyjä litteroituja haastatteluita ja johtopäätöksiä.

Erityisesti rikostutkijoiden työuupumus korostuu opinnäytetöissä, mutta kvalitatiivisiin tutkimuksiin on valikoituneet pääasiassa rikostorjunnan parissa työskentelevät poliisit. Sama ilmiö on kuitenkin todennettavissa myös valvonta- ja hälytyssektorin ja tutkinta- ja rikostorjunnan parissa työskentelevien poliisimiesten työhyvinvointia mittaavissa kvantitatiivisissa tutkimuksissa. Erona on, että valvonta- ja hälytyssektorilla työuupumusoireiden syyt voivat olla erilaiset ja työntekijät voivat oireilla eri tavoin. Työnkuvan vuoksi VHT-sektorilla työskentelevät kuormittuvat vuorotyöstä ja oireilu voi kohdistua haitallisemmin ja voimakkaammin asiakkaisiin. Tutkinnan puolella työn laatu heikkenee ja työssä koetaan arvottomuuden tunnetta.

Kiinnitin huomiota myös sanavalintoihin, sillä niiden peilaaminen hierarkkisen poliisiorganisaation kontekstiin tuntuu mielekkäältä tavalta tehdä havaintoja taustalla vaikuttavista tabuista. Mielestäni

tabuista on viitteitä sanavalintojen vuoksi. Litteroiduissa ja opinnäytetöihin lainatuissa haastatteluissa esiintyi melko vähän niin sanottuja kansankielisiä ilmauksia stressistä, uupumuksesta ja väsymyksestä. On tietysti mahdollista, että poliisit puhuvat oireistaan lääketieteellisin termein, mutta on myös mahdollista, että suppeissa opinnäytetöissä työuupumuksen kokemukseen liittyvä moniäänisyys tyypistyy sivistyssanoiksi ja tällä tavoin etääntyy rivipoliisin kokemusmaailmasta.

8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS

Opinnäytetyön aineistona on käytetty vain julkisia lähteitä ja kaikki analysoidut opinnäytetyöt löytyvät Theseuksesta. Opinnäytetyötä kirjoittaessa on kiinnitetty huomiota siihen, että kunnian saavat ne, joille kunnia kuuluu, joten lainausten ja viittausten oikeellisuuteen on kiinnitetty erityistä huomiota. Myös muut lähteet ja niiden kirjoittajat on merkattu ja liitetty lähdeluetteloon.

|| Analysoitujen opinnäytetöiden kirjoittajat ovat huolehtineet siitä, että tutkimuksiin osallistuneita ei voida tunnistaa ja yksilöidä. Työuupumus liittyy ihmisen mielenterveyteen, ja terveystietojen käsittelyssä tulee noudattaa erityistä huolellisuutta ja tietoturvasuutta.

Opinnäytetyötä kirjoittaessa on pidetty mielessä, että sen on tarkoitus palvella niitä tulevia opiskelijoita, jotka tarttuvat poliisiin työuupumusteemaan.

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen teoriaosuudessa ei mennä kovin syvälle työuupumuksen teoriaan, mutta siinä käydään läpi perusasiat, jotta aihepiiriä tuntemattakin pääsee perille opinnäytetyön aiheesta. Työuupumus on tullut esille viimeisen parinkymmenen vuoden aikana, ja täällä Suomessa enemmän vasta viime vuosina. Aiheesta tulee uutta tutkimustietoa, ja tässä opinnäytetyössä esitetyt asiat voivat tuntua vuosien päästä vanhentuneilta. Opinnäytetyö antaa kirjoitushetkellä ajantasaisen katsauksen työuupumukseen liittyviin Poliisi-AMK-opinnäytetöihin.

Tutkimuksen luotettavuutta on parannettu käyttämällä laadukkaita ja monipuolisia lähteitä, joissa tunnetaan myös poliisityötä. Mukaan valikoituneita opinnäytetöitä on yhdeksän, ja niiden painoarvo tämän opinnäytetyön kannalta vaihtelee.

Aineiston analysoinnissa on pyritty systemaattisuuteen ja objektiivisuuteen, mutta voidaan todeta, että puhtaasti objektiivista analyysiä on mahdoton tehdä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 96.) Myös tulkintojen tekemisessä on noudatettu kriittistä ajattelua, ja opinnäytetyötä kirjoittaessa on tiedostettu mahdollisuus siihen, että tutkijan myös oma tietämys, maailmankuva ja arvot heijastua tutkimuksesta.

10 TULEVAISUUDEN MAHDOLLISUUDET

Työuupumus aiheena ei ole vielä loppuun kaluttu, ja siihen liittyvää tietoa tulee varmasti lisää tulevaisuudessa. Viime aikoina terveydenhuollon henkilöstön uupuneisuus on ollut paljon esillä, mutta julkisuudessa poliisiin uupumuksesta puhuvat lähinnä jotkut yksittäiset nykyiset ja entiset poliisit.

Kvantitatiivisena tutkimuksena toteutetut vertailut eri poliisilaitosten- ja asemien työuupumuksessa edistäisivät työuupumustutkimusta poliisissa. Tällä hetkellä erityisesti rikostutkinta ei näyttäyty houkuttelevana uravaihtoehtona nuorille poliiseilla, ja mielestäni voisi kartoittaa päivittäisrikostutkintaa tekevien poliisimiesten työhyvinvointia ja työuupumusta. Tällä hetkellä kvalitatiiviset tutkimukset keskittyvät väkivalta- ja lapsirikostutkijoihin.

Myös poliisien kanssa työskentelevät terveydenhuollon ammattilaiset ja työnohjaajat tarjota tietoa poliisien työuupumuksesta. Tämä voisi tarjota organisaation ulkopuolelta tulevan näkökulman aiheeseen.

11 POHDINTA

Alusta asti oli selvää, että tulen kirjoittamaan opinnäytetyöni työuupumuksesta. Oli kuitenkin vaikeaa löytää sopiva näkökulma aiheeseen, sillä en halunnut toistaa aiempia opinnäytetöitä. Halusin myös tuoda jotain uutta tietoa aiheeseen. Ajattelin aiheen hyödyttävän myös minua itseäni, sillä joutuisin perehtymään kirjoitusprosessini aikana työuupumukseen, sen oireisiin, riskeihin ja myös oman työhyvinvoinnin edistämiseen sekä tieteelliseen kirjoittamiseen. Työuupumusteeman riskinä on se, että se voi tulla liian lähelle omaa arkea, jos ympärillä omat työkaverit alkavat jäädä sairauslomalle työuupumuksen vuoksi.

LÄHTEET

Aaltonen, O. 2019: Kumulatiivisen stressin vaikutukset poliisityön tekemiseen ja henkilökohtaisiin suhteisiin. Poliisiammattikorkeakoulu.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/265389/ON_AALTONEN.pdf?sequence=3&isAllowed=y Luettu: 16.1.2023

Anttila, P. 2014: Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Metodix - Metoditietämystä kaikille. Luettavissa:

<https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#9.2.4%20Dokumenttianalyysi> Luettu: 21.2.2023

Huotari, Vesa & Vuorensyrjä, Matti 2011. Henkilöstön työhyvinvointi, johtaminen ja organisaatio ilmasto - Poliisin henkilöstöbarometri kehittämisen välineenä. Poliisiammattikorkeakoulu, Tampere. Luettavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86710/Tutkimuksia41_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu: 18.1.2023

Kaunisto J., Hyyti J., Koskelainen M. & Nieminen A. 2021: Poliisityön psykologia.

Poliisiammattikorkeakoulu, Tampere 2021. ISBN: 978-951-815-402-3 (Painettu) Luettu: 6.3.2023

Kivelä, H. 2020: Resurssien vaikutus työhyvinvointiin Järvenpään poliisiasemalla - Tarkastelussa valvonta- ja hälytystoiminnan sektori. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333492/ON_Kivela.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Luettu: 16.1.2023

Koljonen, T. 2019: Itä-Suomen poliisilaitoksen eteläisen kenttäjohtoalueen työstressi - Työstressin erot tutkinta- ja rikostorjunta vs. valvonta- ja hälytystoiminta. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/263664/Opinn%c3%a4ytety%c3%b6%20Koljonen.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Luettu: 17.1.2023

Laitila, S. & Puolitaival, S. 2021: Työssäjaksaminen poliisissa _ - “Jos joku poliiseista jonain päivänä flippaa totaalisesti – niin kenellä on siinä vaiheessa vastuu?” Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa:

<https://www.theseus.fi/handle/10024/501272> Luettu: 15.1.2023

Muttillainen & Potila 2016: Poliisin toimintaympäristö Poliisiammattikorkeakoulun katsaus 2016.

Poliisiammattikorkeakoulu,

Tampere.

Luettavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117042/Raportti_125_verkko.pdf?sequence=1

Luettu: 21.2.2023

Paloniemi, K. 2020: Poliisien kokemuksia työn kuormitustekijöistä sekä palautumiskeinoista. Itä-Suomen yliopisto, sosiaalipsykologian pro-gradu –tutkielma. Luettavissa:

https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22267/urn_nbn_fi_uef-

[20200535.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22267/urn_nbn_fi_uef-20200535.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu: 19.1.2023

Parpala, S. 2021: “Samaa paskaa lapioidaan päivästä toiseen” - Poliisin kyynistymiseen vaikuttavia tekijöitä. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/han->

[dle/10024/501744/ON_Parpala.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/501744/ON_Parpala.pdf?sequence=2&isAllowed=y) Luettu: 15.1.2023

Penttilä, J. 2017. Työnohjaus lapsiin kohdistuvien väkivalta- ja seksuaalirikosten tutkijoiden tukena.

Poliisiammattikorkeakoulu.

Luettavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135419/ON_Penttila.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Luettu 17.1.2023

Pihl, S. 2022: Helsingin poliisilaitoksen lapsirikostutkijoiden kokema työn kuormittavuus.

Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/726082> Luettu:

15.1.2023 Pulkkinen, V. 2018. Poliisin työssä syntyvät uhkatekijät ja niiden vaikutus yksityiselämään.

Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/han->

[dle/10024/141840/ON_Pulkkinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141840/ON_Pulkkinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu: 16.1.2023

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A, 2009: Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Tampereen yliopisto. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf> Luettu: 17.3.2023

Salmi, V. 2021. Väkivaltarikostutkijoiden kokemuksia työssä jaksamisesta Helsingin poliisilaitoksella. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/446429/ON_Salmi.pdf?sequence=2&isAllowed=y Luettu 17.1.2023

Tuunainen A., Akila R. & Räisänen K. 2011. Osaatko tunnistaa työuupumuksen ja hoitaa sitä? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo99559> Luettu: 20.1.2023