

TUNNEÄLY JA -TAIDOT: OSAKSI POLIISIN KEHITTYVÄÄ AMMATTITAITOA

Elli Uimonen

2/2018

Tiivistelmä

Tekijä	Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike	
Elli Uimonen	Poliisi (AMK) 20153	
Julkaisun nimi	Julkisuusaste	
Tunneäly ja -taidot: osaksi poliisin kehittyvää ammattitaitoa	Julkinen	
Ohjaajat ja opintoaine/opetustiimi	Opinnäytetyön muoto	
Henri Rikander	Tutkimuksellinen opinnäytetyö	
Tiivistelmä		
<p>Tässä opinnäytetyössä selvitetään, mitä ovat tunneäly ja -taidot ja miten niitä voidaan hyödyntää poliisin työssä. Kirjallisuuskatsauksen avulla tutkimuksessa määritellään tunneäly ja -taidot käsitteineen sekä kartoitetaan aiheeseen liittyvää tutkimustietoa ja kirjallisuutta.</p> <p>Opinnäytetyöhön on koottu aineistoa erityisesti poliisin ammattia koskevasta tutkimustiedosta. Tätä kautta tutkimuksessa tarkastellaan, mitä tunneälystä ja -taidoista on tutkittu liittyen poliisin työhön. Tutkimustiedon ja kirjallisuuden avulla opinnäytetyössä pohditaan, mitä hyötyä tunneälystä ja -taidoista on poliisin ammatissa. Näiden teemojen lisäksi tutkimuksessa käsitellään lyhyesti myös tunne-elämän haasteita, kuten tunnelukkoja, stressiä ja psykopatiaa.</p> <p>Tutkimuksen mukaan korkealla tunneällyllä on positiivinen vaikutus sekä henkiseen että fyysiseen terveyteen. Tunneälystä on hyötyä myös työelämässä sekä vapaa-ajan ja työn välisen tasapainon parantamisessa. Tunneäly kehittää itsensä tiedostamista, motivaatiota, päätöksentekokykyä ja sosiaalisia taitoja sekä vähentää stressiä. Hyvät tunnetaidot puolestaan kasvattavat itsetuntoa ja auttavat hallitsemaan tunteita, parantaen samalla kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänhallintaa. Poliisin ammatissa tunneällyllä ja -taidoilla on kaikki edellä mainitut hyödyt, mitä tukee myös aiempi tutkimustieto. Konkreettisesti tunneällyn ja -taitojen hyödyt voivat näkyä poliisin työssä esimerkiksi asiakaskohtaamisissa ja päätöksenteossa työtilanteissa sekä vaihtelevien työtehtävien herättämien erilaisten tunteiden tunnistamisessa, säätelyssä ja käsittelyssä.</p>		
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
41	2/2018	AMK2015ONT
Avainsanat		
Tunneäly, tunnetaidot, tunteet, tunne-elämä, poliisi, poliisityö, työelämä, stressi, psykopatia, traumat, tiedostaminen, tunnistaminen, säätely, käsittely, mindfulness, tietoinen läsnäolo, keho ja mieli, itsetuntemus		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
1.1 Aiheen esittely	3
1.2 Tutkimuskysymykset.....	4
2 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	5
2.1 Aiheen valinta.....	5
2.2 Työn tavoitteet.....	5
2.3 Aikaisemmat opinnäytetyöt ja muu tutkimus.....	5
3 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON VALINTA	7
3.1 Yleistä tutkimusmetodin valinnasta	7
3.2 Opinnäytetyön tutkimusmetodi ja sen valinta	7
3.3 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä.....	8
4 TUNTEET.....	10
4.1 Tunteet ja niiden ilmaiseminen	10
4.2 Työelämä ja tunteet	12
5 TUNNEÄLY	15
5.1 Tunneälymalli.....	15
5.1.1 Onko tunneälyä olemassa?.....	16
5.1.2 Voiko tunneälyä mitata?	16
5.1.3 Voiko tunneälyä kehittää?	16
6 TUNNETAIDOT	17
6.1 Itsetuntemus tunnetaitojen taustalla	17
6.2 Mitä ovat tunnetaidot?.....	17
6.2.1 Tunteiden tunnistaminen.....	18
6.2.2 Kannattelu: tunteen kestäminen.....	18
6.2.3 Tunteiden säätely	19
6.2.4 Tunteiden käsittely.....	19
6.3 Tietoinen läsnäolo – mindfulness.....	19
6.4 Keho ja mieli	20

7 TUNNE-ELÄMÄN HAASTEITA.....	21
7.1 Lapsuus: tunne-elämän perusta	21
7.2 Tunnelukot.....	21
7.3 Stressi	23
7.4 Psykopatia	23
7.5 Tunnevirheet.....	25
8 TUNNETAIDOT JA POLIISI.....	26
8.1 Poliisiin työkenttä tunteiden näkökulmasta	26
8.2 Tunteva poliisi?	26
8.3 Tunteet tabuna poliisiorganisaatiossa.....	28
8.4 Tunneäly ja poliisityö - tutkimus.....	29
8.5 Tunneällyn vaikutus konstaapelien työ- ja vapaa-ajan tasapainoon - tutkimus	29
8.6 Hyvä ammattitaito - asiakkaiden kohtaaminen	30
8.7 PREP-koulutus	31
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	33
9.1 Tulosten ja havaintojen analysointi	33
9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset	34
9.3 Opinnäyteprosessin arviointi	34
10 OMA POHDINTA	36
10.1 Opinnäytetyön vaikutukset omaan ajatteluun	36
10.2 Suositeltava kirjallisuus teoriaan ja käytäntöön	36
10.3 Tunneällyn ja -taitojen hyödyntäminen omassa arjessa, tulevaisuudessa poliisina ..	37
LÄHTEET	38

1 JOHDANTO

1.1 Aiheen esittely

Kun esittelen opiskelevani poliisiksi, vastaanani on tullut lukemattomia kertoja kysymyksiä kuntovaatimuksista ja ihmettelyä pienen kokoni soveltuvuudesta poliisin ammattiin. Vallalla lieneekin edelleen yleiskäsitys fyysisesti voimakkaasta ja maskuliinisesta poliisimiehestä (Korander 2004, 12). Poliisiorganisaation on kuvattu olevan melko konservatiivinen ja hitaasti kehittyvä linjaorganisaatio. Kuitenkin myös poliisiorganisaatiossa on tärkeää pysyä ajan tasalla ja kehittyä kehityksen mukana.

Poliisilta veloitetaan työssään hyvää fyysistä kuntoa ja paljon fyysisiä voimavaroja. Yhtä tärkeää olisi myös huolehtia psyykkisestä kunnosta eli mielenterveydestä. Mielenhallinta, tunnetietoisuus ja -taidot sen osana, on viime vuosina tärkeydessään noussut yhä enemmän fyysisen hyvinvoinnin hallinnan ohelle. Tunteet ovat tärkeä osa ihmisen mielen toimintaa. Näin ollen tunnetyö ja -taidot ovat relevantti aihe nyky-yhteiskunnassa, jossa *mindfulness* ja muut erilaiset mielenhallintametodit ovat saaneet yhä enemmän jalansijaa hyvinvoinnin alalla. Tunnetaitojen merkitystä on alettu korostaa enemmän useammassakin ammatissa, eritoten ihmisläheisissä palveluammateissa.

Poliisi on ammatti, jossa kohdataan varsinkin ruohonjuuritasolla erilaisia, yllättäviäkin tilanteita. Kohdattavien tilanteiden skaala luo poliisimiehissä ja -naisissa sytytyspinnan kaiken kirjaville tunnereaktioille; onhan poliisikin loppujen lopuksi aivan tavallinen, tunteva ihminen. Tästä voisi päätellä, että poliisina olisi erityisen tärkeää osata elää tunteiden mukana: kohdata, tulkita ja työstää niitä. Tämän avulla poliisi on taas avoimena vastaanottamaan uusia tunnereaktioita puhtaalta pöydältä, samalla, kun on valmiina kohtaamaan uuden työtehtävän. Onkin hyödyllistä tiedostaa, että moninaisia tunteita ja tunnereaktioita voi oppia työstämään ja hallitsemaan, aivan kuten fyysisiäkin ominaisuuksia.

Opinnäytetyössäni käsittelen tunneälyä ja -taitoja otsikolla ”Tunneäly ja -taidot: osaksi poliisin kehittyvää ammattitaitoa”. Liitän aiheen erityisesti poliisin ammattiin ja siihen, miten tunneälyä voidaan käyttää hyödyksi osana jokapäiväistä poliisityötä. En aio keskittyä pelkästään poliisin työssä kohdattavien kriisitilanteiden aiheuttamiin tunnereaktioihin ja niiden työstämiseen, vaan koetan valaista tutkimuksella sitä, miten arkipäiväistenkin tunteiden

työstämisestä voi olla hyötyä. Tällä tavoin tutkin, voisiko tunnetaidot nostaa poliisin työssä fyysisten taitojen oheen osaksi poliisin kehittyvää ammattitaitoa. Pyrin työllä tämän lisäksi avaamaan laajemmin, mitä tunneälykkyydellä siihen liittyvine termeineen tutkimuksessa ja kokoamassani kirjallisuusaineistossa ylipäätään tarkoitetaan.

Tunteiden psykologiaa käsittelevät luvut alkavat teoriaosuudella, jossa avataan luvun tärkeimmät käsitteet. Käsitteiden avaamisen jälkeen seuraa käsitteisiin liittyviä alakappaleita, joissa pyrin käsittelemään teemoja eri näkökulmista. Neljännessä luvussa pohdin esimerkiksi aineiston avulla tunteiden hyödyllisyyttä. Teemat, kuten tunteet ja tunneäly on jaettu eri lukuihin, jotta asiakokonaisuudet pysyisivät selkeinä ja helppolukuisina. Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössäni käytän systemaattista kirjallisuuskatsausta, jonka esittelen tarkemmin kolmannessa luvussa.

1.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöllä pyrin saamaan vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- 1. Mitä on tunneäly ja -taidot ja miten ne liittyvät poliisin työhön?**
- 2. Miten poliisi voi hyödyntää tunnetaitoja ammatissaan?**

2 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

2.1 Aiheen valinta

Valitsin tunneälyä ja -taitoja koskevan aiheen opinnäytetyöhöni, sillä en löytänyt aiheesta vastaavaa suomalaista, nimenomaan poliisin ammattia koskevaa tutkimusta. Lisäksi aihepiiri on mielestäni erittäin mielenkiintoinen, yksilöitä ja sitä kautta myös poliisiorganisaatiota hyödyttävä. Uskon työn opettavan minulle uutta faktaa tunneälystä ja tunnetaitojen käytön mahdollisuuksista myös henkilökohtaisessa siviilielämässäni. Voin myös hyödyntää oppimaani tulevassa ammatissani poliisina osatessani paremmin havainnoida ja kehittää omaa tunneälykkyyttäni ja -taitoja. Samalla toivon työn antavan minulle parempia valmiuksia kohdata erilaisia tunteita herättäviä tilanteita ja selviytyä tunnereaktioista taitavammin työtilanteesta toiseen.

2.2 Työn tavoitteet

Opinnäytetyötä suunnitellessani minulle heräsi kysymys, onko minulla aiheineni todellakin jotain annettavaa poliisille myös organisaationa, eikä pelkästään havainnoida ja esitelmöidä yksilön mahdollisuuksia tunnetaitojensa kehittäjänä. Opinnäytetyössäni pyrin osaltani vain raapaisemaan tunneällyn ja -taitojen pintaa, mutta haluan sen avaavan mahdollisuuden uusien, ehkä syvällisempienkin tutkimusten rakentamiselle nimenomaan poliisin ammattiin liittyen. Ainakin toivon voivani työllä herätellä mielenkiintoa aihepiiriin, jonka koen todella tärkeäksi ihmisyyden osa-alueeksi. Jos opinnäytetyöni saavuttaa edes yhden ihmisen lisäkseni, joka alkaa pohtia tunteiden tiedostamisen ja tunnetaitojen kehittämisen mahdollisuuksia, voin taputtaa itseäni olkapäälle. Tämä työ ei tule varmasti menemään hukkaan.

2.3 Aikaisemmat opinnäytetyöt ja muu tutkimus

Kuten jo aiemmin mainitsin, en löytänyt valmiita ja tekeillä olevia suomalaisia opinnäytetöitä selaillessani vastaavaa työtä, jossa olisi yhdistetty tunneäly ja -taidot poliisin ammattiin. Poliisiammattikorkeakoulun lähivuosina valmistuneista AMK-opinnäytteistä aihetta sivuaa jonkin verran esimerkiksi Ville Niemisen opinnäytetyö ”Keho-mieli-tilan säätäminen poliisin PREP-koulutuksessa” (Nieminen 2017) ja Jorma Niskasaaren opinnäytetyö otsikolla ”Poliisin henkinen valmistautuminen työtehtäviin” (Niskasaari 2017).

Muita tunnettyöhön liittyviä opinnäytetöitä olen löytänyt erityisesti käyttämällä hakusanaa ”tunneäly”. Poliisiammattikorkeakoulun sähköisessä muodossa palautetuista opinnäytetöistä ”tunneäly” hakusanalla löytyi yksi tehty YAMK -opinnäytetyö koskien tutkinnanjohtajien itsensä johtamista ja ajanhallintaa. Muilta aloilta olen löytänyt esimerkiksi opinnäytteen koskien tunneälyä hoitotyössä, myyntityössä, oopperalaulajan ammatissa sekä yleisesti kehon ja mielen välisen yhteyden vaikutuksesta hyvinvointiin. Eri ammatteja koskevista opinnäytteistä olen voinut hyödyntää työhöni varsinkin lähdeluetteleja. Myös töiden sisällöstä olen voinut hyödyntää ajatuksia omaan opinnäytetyöhöni, sillä tunneäly, tunnetaitoineen on loppujen lopuksi samanlaista ammatissa kuin ammatissa.

Poliisin ammattiin liittyvää tutkimusta on esitelty erityisesti kansainvälisissä tutkimuksissa ja artikkeleissa, joita tulen sivuamaan opinnäytetyössäni poliisin ammattiin keskittyvässä kahdeksannessa luvussa.

3 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON VALINTA

3.1 Yleistä tutkimusmetodin valinnasta

Tutkimusmenetelmä eli tutkimusmetodi on se menetelmä, jolla tutkija lähestyy tutkimusongelmaansa ja jolla tutkija pyrkii löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiinsä. Tutkimusmetodin valinnassa on hyvä palata ajatuksissaan aivan tutkimuksen perimmäisen tarkoituksen ja tavoitteen alkulähteille. Tutkijan tulisi pohtia erityisesti sitä, mihin hän tutkimuksellaan tähtää: onko tutkimus osa jotain suurempaa tutkimuskokonaisuutta vai esitteleekö se osaltaan ainoana kyseistä ilmiötä tutkimuskentällä. Tutkijan on myös hyvä tiedostaa, kenelle ja mitä hän haluaa työllään kertoa. Näiden seikkojen lisäksi tutkimusongelman muoto ohjaa tutkijaa metodivalinnassa. (Valli & Aaltola 2015, 21-22.)

3.2 Opinnäytetyön tutkimusmetodi ja sen valinta

Jo aiemmin tutkittuja aiheita käsiteltäessä, tutkimuksen alkuun sisällytetään useimmiten teoriaosuus, jonka tarkoituksena on avata tutkimuksen peruskäsitteet ja esitellä tutkimusta tukevat teorit. Teorioita voidaan pitää ikään kuin tukipilareina tutkijoiden välisessä viestinnässä. Teoriat avaavat ilmiökokonaisuuksista muodostuneita säännönmukaisuuksia, antaen samalla tarkemman ymmärryksen kyseisistä ilmiöistä. (Hirsjärvi ym. 1997, 137-138.)

Tunteista, niiden psykologiasta ja tunneälystä on olemassa erityisesti 1990-luvun loppupuolelta lähtien kattavaa kirjallisuutta, niin Suomesta kuin muualta maailmalta. Teoriaosuus koostuu opinnäytetyössä kirjallisuuskatsauksesta ja siihen peilaavasta tutkimuksesta. Teoriaan valitsin muutaman perusteoksen, jotka käsittelevät tunteiden psykologiaa teoreettisesti ja laaja-alaisesti. Tähän teoriaosioon valikoitui yhdysvaltalaisen psykologian tohtori Daniel Golemanin tunneälyn uraa-uurtavat teokset (Goleman 1997; 1999; 2014). Golemanin teosten oheen valitsin suomalaisen filosofian tohtori ja psykologi Lauri Nummenmaan teoksen ”Tunteiden psykologia” (Nummenmaa 2010; 2016), joka esittelee tunteiden psykologiaa neuro-psykologisesta näkökulmasta. Tärkeänä tietoperustana teoriaa on tukemassa myös suomalaisen psykologin Salli Saaren traumaattisista tapahtumista selviämiämiseen paneutuva psykologinen teos ”Kuin salama kirkkaalta taivaalta: kriisit ja niistä selviytyminen” (Saari 2008).

Näiden teosten lisäksi käytän käsitteiden avaamiseen terapeutti ja tunnetaito-kouluttaja Päivi Niemen teosta ”Hyvää mieltä & tunnetaitoja” (Niemi 2014). Muiden lähteiden avulla pyrin syventämään käsitteistöä ja hakemaan laajempaa näkökulmaa aiheeseen.

Alkuperäinen suunnitelmani oli tuoda opinnäytetyöhöni tutkimuksellinen poliisinäkökulma haastattelujen kautta. Pohdin, että aihe vaatisi syvempää ja uutta tutkimustietoa ja tällaista laajempaa aineistoa saisi erityisesti käyttämällä tutkimusmetodina teemahaastatteluja. Kuitenkin työn hautuessa muun opiskelun ohessa taka-alalla ja aiheen samalla tarkentuessa, päädyin siihen, että koko tutkimus toteutetaan kirjallisuuskatsauksena.

Syy metodivalintaan on yksinkertaisesti se, että tunteista, tunneälystä ja -taidoista on jo olemassa melko runsaasti relevanttia ja monipuolista kirjallisuutta ja tutkimustietoa. Aiheesta löytyy paljon kansainvälisiä artikkeleita ja aihetta on käsitelty myös koskien poliisin työtä erityisesti kansainvälisissä tutkimuksissa ja kirjallisuudessa. Työn ollessa harvoja suomalaisia tutkimuksia, joissa liitetään poliisityö tunnetaitoon ja -taitoihin, koin, että laaja-alaisella kirjallisuuskatsauksella saisin esiteltyä melko vähälle huomiolle etenkin poliisitutkimuksessa jääneen aiheen. Pyrin näin ollen kartoittamaan opinnäytetyölläni, mitä relevanttia aiheesta on kirjoitettu ja minkälaista tutkimusta aiheesta on jo olemassa. Tavoitteenani on ottaa työhöni erilaisia näkökantoja liittyen aihepiiriin, jotta en valikoisi työhöni vain omia näkemyksiäni tukevia lähteitä. Kirjallisuuden ohessa tuon poliisinäkökulmaa työhön myös omien kokemuksieni ja havaintojeni perustalta.

3.3 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

”The selection of available documents (both published and unpublished) on the topic, which contain information, ideas, data and evidence written from a particular standpoint to fulfill certain aims or express certain views on the nature of the topic and how it is to be investigated, and the effective evaluation of these documents in relation to the research being proposed.” (Hart 1998, 13.)

Näin kirjallisuuskatsaus on määritelty terminä Chris Hartin teoksessa ”Doing a Literature Review” (Hart 1998). Tieteellistä tietoa jaetaan ja raportoidaan useissa erilaisissa lähteissä. Lähteiden kokoaminen yhteen tutkimukseen voi auttaa selkeyttämään ja kartoittamaan jotakin rajattua aihealuetta. Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä kokoaa yleensä tutkimustietoa eri lähteistä vastauksena johonkin kysymykseen eli tutkimusongelmaan.

(Johansson ym. 2007, 2.) Kirjallisuuskatsauksia on olemassa useita erilaisia. Opinnäytetyöhöni olen valinnut näistä menetelmistä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen, sillä sen avulla saadaan aiheesta kartoitettua tutkimustietoa perusteellisesti ja uskottavasti.

Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sisällytetään nimenomaan vain ajankohtaiset ja tarkoitukseen soveltuvat tutkimukset ja kirjallisuuslähteet. Tutkimukseen valitaan näin ollen systemaattisesti eri näkökulmiakin edustavia lähteitä, ei pelkästään yhteen kantaan keskittyviä tutkimuksia. Valittuja tutkimuksia käsitellään systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa esimerkiksi seuraavanlaisen kolmivaiheisen prosessin kautta: (Johansson ym. 2007, 5.)

1. Katsauksen suunnittelu
2. Katsauksen tekeminen: haut, analyysi ja synteetit
3. Katsauksen raportointi

(Mukaiillen Johansson ym. 2007, 5.)

Suunnitteluvaiheessa pyritään kartoittamaan, mitä aiempaa tutkimusta aiheesta löytyy, selaamalla lähteitä eri tietokannoista. Tältä pohjalta voidaan perustella tarve kirjallisuuskatsauksen teolle ja tehdään tutkimussuunnitelma. Tarkemmalle, tutkimusongelmaa selvittävälle aineistolle, on hyvä asettaa erilaisia vaatimuksia, joiden avulla lähteet saadaan rajattua. (Johansson ym. 2007, 6.) Tällaisia rajoituksia voidaan tehdä esimerkiksi lähteen relevanttiuden ja laadukkuuden mukaan.

Katsauksen toisessa vaiheessa valikoidaan aiemmin kootuista lähteistä tutkimukseen soveltuvimmat ja analysoidaan ne tutkimuskysymysten mukaan (Johansson ym. 2007, 6). Samalla myös syntetisoidaan tutkimuksen tulokset eri lähteistä ja raportoidaan ne lopulta kolmannessa vaiheessa varsinaisen tutkimuksen raporttiosuuteen, tässä tapauksessa opinnäytetyöhön. Valmiista kirjallisuuskatsauksesta lukijalle selviää aineistosta löydetyt pääkohdat ja pääajatus, jonka tutkija on pystynyt muodostamaan tutkimuksen kautta omin sanoin. Kirjallisuuskatsaus kokoaa lukijalle tutkimusta aiheesta laaja-alaisesti, ja näin ollen lukija tulee tietämään aiheesta enemmän kuin hän on tiennyt aikaisemmin. (Hart 1998, 183.)

4 TUNTEET

4.1 Tunteet ja niiden ilmaiseminen

Tunteet eli emootiot ovat mielentiloja, jotka ohjaavat käyttäytymistämme siinä missä ajattelukin. Ne perustuvat kaiken muun ihmisen ajattelun ja toiminnan tapaan aivojen toimintaan. Käyttäytymisen lisäksi tunteet säätelevät keskus- ja ääreishermoston tilaa. Mielialoista tunteet voidaan erottaa niiden rajallisella kestolla. Tunnereaktiot ulottuvatkin ajallisesti yleensä muutamista sekunneista tunteihin. Tunteet ovat automaattisia reaktioita, jotka käynnistyvät herkkien tunnemekanismien havaittua läheisyydessämme jotain hyödyllistä tai haitallista, johon meidän tulisi kyetä reagoimaan. Automaatiosta huolimatta tunteet eivät ole refleksien kaltaisia muuttumattomia toimintaohjelmia, vaan ihmisellä on huomattava kyky säädellä ja oppia säätelemään omia tunteitaan ja tunnereaktioitaan. (Nummenmaa 2016, 3, 54.)

Ihmisen aivoista ei voida löytää erillisiä ”tunneaivoja”. Tunteiden prosessoiminen aivoissa tapahtuu hajautettuna eri puolille aivojen toiminnallisia hermoverkkoja. Tietyt tunteisiin liittyvät perustoiminnot perustuvat kaikki samaan hermojärjestelmään. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi hengitystiheyden, vireystilan ja sydämen syketaajuuden säätely. (Nummenmaa 2010, 56-58.)

Suomen kielen emootio -sanana (englanniksi *emotion*) kantasanana on latinan kielen verbi *emovere*, joka tarkoittaa liikuttamista tai ulospäin liikkumista. Verbi kuvaa hyvin sitä, mistä tunteissa on todella kyse: Ne saavat meidät ihmiset liikkumaan ja toimimaan. (Nummenmaa 2010, 13.)

Ihmisen kuusi perustunnetta, jotka ovat kaikilla ihmisillä syntymästä saakka käytettävissään, ovat viha, pelko, suru, mielihyvä, inho ja hämmästys. Perustunteiden lisäksi 1-3 vuoden iässä kehittyvät häpeän ja syyllisyyden tunteet sosiaalisen oppimisen ja vuorovaikutuksen myötä osaksi ihmisen tunneskaalaa. Jokaisella tunteella on tunteiden kirjossa oma, ainutlaatuinen ja merkittävä tehtävänsä. Tunteista johtavat tunnereaktiot ovat muotoutuneet pitkän evoluutiojakson aikana, jolloin ne ovat olleet äärimmäisen tärkeitä ihmisen henkiinjäämiselle. Nykyihmisellä tunnereaktiot ovat keskimääräisesti esi-isiämme vaimeampia ja samalla myös tunneohjelmistomme on alkanut sopia ympäröivään maailmaan yhä huonommin. (Goleman 1997, 23, 25; Niemi 2014, 76; Nummenmaa 2010, 13; 2016, 4.)

PERUSTUNTEET:	SOSIAALISET TUNTEET:
<ol style="list-style-type: none"> 1. viha 2. pelko 3. suru 4. mielihyvä 5. inho 6. hämmästy 	<ol style="list-style-type: none"> 1. häpeä 2. syyllisyys

(Mukaiillen Nummenmaa 2010, 13.)

Ihmisellä on biologisesti määräytynyt universaali tapa ilmaista tunteitaan kasvojen ilmeillä ja keholla. Näillä tunneilmauksilla ihminen viestii mielen ja kehon tilaa ulospäin usein hyvin spontaaneilla tavoilla. On vaikea sanoa, onko tunteiden ilmaiseminen tai toisaalta peittelemine kaikissa tapauksissa hyödyllistä vai haitallista. (Nummenmaa 2010, 103-104.)

Tunteiden ilmaisu on hyödyllistä siksi, että tunteita viestittäessämme toiset ihmiset pystyvät arvioimaan paremmin tekijöitä toimintamme taustalla ja siten ymmärtämään, miksi toimimme tietyllä tavalla. Useiden tutkimusten mukaan on havaittu, että pitkäkestoinen tunteiden peittely saattaa olla terveydelle haitallista ja kuormittavaa. Tunteiden peittely lisää sydän- ja verisuonijärjestelmämme kuormitusta ja vaatii tämän lisäksi jatkuvaa aktiivista ponnistelua. Seurauksena voi olla muidenkin kognitiivisten toimintojen, kuten muistin tilapäistä heikkenemistä. Kokonaisuutena voidaan siis sanoa, että pitkäkestoinen tunteiden peittelemine voi altistaa terveyden ja sosiaalisten kykyjen heikkenemiselle. (Nummenmaa 2010, 104.)

On huomioitava, että tunteiden ilmaisu on vastavuoroista kommunikaatiota. Joissain tilanteissa kontrolloimaton tunteiden ilmaiseminen saattaa johtaa pahoihinkin konflikteihin. Tunteiden säätelyminen on näin ollen hyödyllinen tunnetaito. (ks. luku 6; Nummenmaa 2010, 104.)

4.2 Työelämä ja tunteet

”Työelämän säännöt ovat muuttumassa. Meitä arvioidaan uuden mittapuun mukaan: enää eivät riitä pelkkä älykyys, tietotaito ja se mitä koulussa opimme, vaan tarvitsemme myös kykyä tulla toimeen itsemme ja toisten kanssa.” (Goleman 1998, 15.)

Sosiaalinen kyvykyys ja itsetuntemus tärkeinä toiminnan osa-alueina ovat työelämässä saaneet viime vuosikymmeninä lisää positiivista tukea tutkimustiedolta. Tunneosaaminen on osa tällaista sosiaalista osaamista ja itsensä havainnointia. Tunteisiin ja tunnesiteisiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa sosiaalisesta näkökulmasta esimerkiksi kahteen alueeseen: (Åhman 2012, 229.)

1. Omien kokemusten säätely
2. Toisten kokemuksiin vaikuttaminen

(Mukaillen Åhman 2012, 229.)

Tutkimustulosten mukaan tunneosaaminen tuottaa hyvinvoinnin lisäksi myös hyviä tuloksia työssä. Tunneintensiteettiä nostamalla muistia ja keskittymiskykyä on saatu kehitettyä. Esimerkkitutkimuksessa ryhmän vetäjä nosti tunneintensiteettiä muun muassa kertomalla vitsejä ja henkilökohtaisia tarinoita ennen strategioiden esittelyä. Tämä sai aikaan kuuntelijoissa tunnereaktioita, mikä taas johti siihen, että he muistivat paremmin ryhmän vetäjän esittelemät strategiset viestit. (Vuori 2011, 92-97.)

Tunneällyn kehittämisen motivaattorina työelämässä voi olla tutkimuksen mukaan kolme erilaista syytä. Ensinnäkin henkilö saattaa haluta kehittää työtehoaan tai parantaa mahdollisuuksiaan saada ylennys. Toiseksi ihminen saattaa yksinkertaisesti haluta kehittyä paremmaksi ihmiseksi tunneällyn avulla. Kolmas motivaattori voi olla se, että ihminen haluaa auttaa muita kehittämään tunneälyään tai ylennysmahdollisuuksiaan tai kehittymään paremmiksi ihmisiksi. Keinoina tunneällyn kehittämiseen on tutkimuksen mukaan tämän hetkisen minän löytäminen ja tiedostaminen, sen määrittely millaiseksi haluaa kehittyä, itsensä motivointi ja päätöksen teko itsensä kehittämiseksi, itsensä pitäminen ajan tasalla tutkimustiedosta sekä tunneällyn harjoittelu ja harjoittaminen säännöllisesti. (Boyatzis 2001, 234-251.)

Työelämään liittyvä tutkimus on osoittanut, että tunneälykkäät johtajat pystyvät luottamaan paremmin vaistoihinsa ja tekemään tämän myötä helpommin vaikeita valintoja. Tunneäly vaikuttaa tutkimuksen mukaan positiivisesti organisaation tehokkuuteen useilla eri osa-alueilla, kuten työntekijävalinnoissa, tiimityöskentelyssä, työntekijöiden sitoutumisessa, moraalissa ja terveydessä, tuottavuudessa sekä palvelun laadukkuudessa. (Cherniss 2001, 6.) Ei liene siis epäselvää, että tunneälystä on näiden tutkimusten valossa hyötyä myös poliisilaitoksilla työpaikkana.

Työelämän tutkijat ovat havainneet, että suomalaisessa työelämässä tunteet ovat yhä tabuja. Suomessa on edelleen vallalla kulttuuri, jossa tunteista ei voi puhua. Tämä haittaa työhyvinvoinnin kehittämistä suomalaisilla työpaikoilla. Tunteista ei osata puhua ja mikäli niistä puhutaankin, puhe pyritään jollain tapaa tieteellistämään. Pohjana ajattelumallille on tutkimuksen mukaan vuosisatoja Suomessa vallalla ollut rationaalisuusajatuksen korostaminen ja toisaalta suomalaisessa kulttuurissa sopivana pidetyn käsitystavan kapeus. Vaikka tunteisiin kohdistuva tutkimustoiminta on lisääntynyt viime aikoina, on suomalaisessa työelämässä edelleen sallittua puhua tunteista vain erilaisten työtyytyväisyys-, työilmapiiri- ja työhyvinvointitutkimusten yhteydessä. Omituisena pidetään sitä, jos työpaikalla puhutaan tai ilmaistaan työhön liittyviä, varsinkin negatiivisia tunteita. Tunteista puhuvia pidetään tutkijoiden mukaan Suomessa outoina, poikkeavina tai suorastaan hulluina. Psykologille puhumistakin on pidetty hullun leiman hankkimisena. Tunteiden ilmaisulle ei ole yleisesti kehittynyt sopivia ilmaisumuotoja tämän historiallisen taustan vuoksi. Lisäksi tunteiden ilmaisua estää tutkijoiden mukaan se, että tunteitaan ilmaisevan henkilön ympärillä olevat ihmiset saattavat kokea itsensä vaivautuneeksi tunteista keskustelun vakiintumattomuuden vuoksi. Vaivaantumista voi lisätä se, etteivät työtoverit ole tottuneet olemaan kosketuksissa omien tunteidensa kanssa. (Juuti & Salmi 2014, 24-26.)

Helsingin Sanomien artikkelissa ”Tulevaisuuden työelämässä menestyy se, jolla on hyvät tunnetaidot, sanoo psykologi – Näin kehität tunnetaitojasi” (Salmi 2018) haastateltu psykologi Jarkko Rantanen on sitä mieltä, että tulevaisuudessa tunnetaitojen merkitys kasvaa työelämässä entisestään myös Suomessa. Tunteet ovat läsnä ihmisen elämässä jatkuvasti, ja ne ovat väkisin mukana myös työpaikoillamme. Rantanen muistuttaa, ettei ihmisessä ole ole-massa erillistä nappia, jolla tunteet saisi kytkettyä pois päältä. Tunnetaidoilla on myös tärkeä rooli työelämässä pärjäämisessä. Omien tunteidemme kuuntelusta ja käsittelystä on hyötyä.

Samalla on myös etua siitä, jos osaamme olla avoinna tunnistamaan ja ymmärtämään toisten ihmisten, kuten kollegojemme tai asiakkaidemme tunnetiloja. (Salmi 2018.)

On joitain ammatteja, jotka sisältävät toistuvasti traumaattisia työtehtäviä. Tällaisiin ammatteihin lukeutuu esimerkiksi poliisin ja pelastajan työ. Näissä ammateissa työntekijöille aiheutuu stressiä toisaalta asiakkaiden kokemien traumaattisten tilanteiden näkemisestä ja toisaalta stressiä tuottaa myös uhkaavien tilanteiden kohtaaminen. Pahimmillaan uhkaavat tilanteet aiheuttavat työntekijälle itselleen traumaattisen kokemuksen, kun tilanne ei ratkea positiivisella tavalla. Kuitenkaan kokeneille työntekijöille ei usein aiheudu traumaattisista tapahtumista yhtä voimakkaita traumaattisia kokemuksia niin sanottuihin maallikoihin verrattuna. Tämä on seurausta ensinnäkin alalle valikoitumisesta tietynlaisilla ominaisuuksilla, koulutuksesta ja etukäteen valmentautumisesta, työkokemuksesta ja harjaantumisesta tietynlaisiin tilanteisiin sekä ammattiroolista. (Saari 2008, 277-278.)

Jotkut tilanteet ja työtehtävät ovat ammattilaisillekin useimmiten järkyttäviä ja traumatisoivia pitkästäkin työkokemuksesta huolimatta. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi työtilanteet, joissa uhri on lapsi tai oma kollega tai jos työntekijä joutuu työtilanteessa itse hengen vaaraan. Poliisin työssä traumatisoiva tilanne voi olla esimerkiksi myös tilanne, jossa poliisi on työtehtävällään joutunut ampumaan kohti tai haavoittamaan, jopa tappamaan ihmisen. Näissä tapauksissa on tärkeää, että työntekijä saa purkaa traumaansa asianmukaisella tavalla esimerkiksi poliisilaitoksella ohjatussa jälkipuintitilaisuudessa (*debriefing*). Aina työntekijä ei kuitenkaan saa tilanteeseen heti apua akuutista tarpeesta huolimatta. Silloin traumaa puretaan helposti ei-toivotuilla suojautumiskeinoilla, kuten kokemusten etäistämisellä ja kynnistymisellä. Tämä alentaa työnteon tehokkuutta ja laskee empatiakykyä asiakkaita kohtaan. Seurauksena voi olla ongelmia myös siviilielämän ihmissuhteissa, kun tunneköyhä ja kylmä suhtautuminen ulottuu työn ulkopuolelle. (Saari 2008, 279-280.)

5 TUNNEÄLY

5.1 Tunneälymalli

”Emotionaalisesti älykkääksi voidaan määritellä ihminen, joka kykenee tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteensa, osoittaa positiivista itsearvostusta ja kykenee aktualisoimaan potentiaaliset kykensä ja elämään suhteellisen onnellista elämää. Hän ymmärtää muiden tunteita ja kykenee ylläpitämään molemminpuolisesti tyydyttäviä ja vastuullisia suhteita tulematta riippuvaiseksi toisesta ihmisestä. Tällainen ihminen on yleisesti ottaen optimistinen, joustava, realistinen ja kykenee ratkomaan ongelmia ja selviytymään stressistä menettämättä kontrolliaan.” (Isokorpi & Viitanen 2001, 76.)

Tunneälyllä (englanniksi *emotional intelligence*) tarkoitetaan omien mielentilojen ja mielihaluksen hallintaa ja hillitsemistä, empatiaa, toivoa, taitoa ajatella selkeästi kaikissa tilanteissa, itsensä motivointia ja sinnikkyyttä vaikeuksien edessä (Goleman 1997, 54-55). Tunneälyä on aikojen saatossa määritelty tieteessä erilaisin määritelmien ja mallein. Näistä ehkä merkittävimpana ja urauurtavimpana on pidetty Daniel Golemanin viiteen erilaiseen tunneälytaitoon jakautuvaa tunneälymallia (Goleman 1997, 65-66):

1. Tietoisuus omista tunteista
2. Tunteiden hallitseminen ja itsesäätely
3. Motivaatio
4. Empatiakyky
5. Sosiaaliset taidot

(Mukaillen Goleman 1997, 65-66.)

Näiden tunneälyyn liittyvien kykyjen perusta on neuropsykologinen, mutta ne ovat kuitenkin suurelta osin vain pelkkiä tapoja ja reaktioita. Näin ollen niitä voi kehittää työllä ja tahdolla aivan kuten fyysisiäkin ominaisuuksia. Tutkimusten mukaan aivomme ovatkin hämmästyttävän muuttuvaiset ja kykenevät oppimaan jatkuvasti uutta myös tunteiden saralla. (Goleman 1997, 66.)

5.1.1 Onko tunneälyä olemassa?

Aivotutkijat ovat tunnistaneet viime vuosikymmenten aikana aivojen tietyt hermokytkökset, jotka vaikuttavat suoraan tunneälyyn. Tämä on selvinnyt psykologian tohtori Reuven Bar-Onin aivotutkimusryhmä -tutkimuksessa. Ryhmä käytti neuropsykologian ”gold standard” -metodia. Metodien avulla aivoista voidaan tunnistaa käyttäytymiseen ja henkiseen toimintaan liittyvät aivojen alueet. Ryhmä löysi tutkimuksen kautta korrelaation eli yhteyden potilaiden aivovaurion sijainnin ja alentuneiden kykyjen suhteen. Tutkimus osoitti, että aivoissa on useita alueita, joilla on kriittinen merkitys tunneälyn kannalta. Bar-Onin tutkimus näytti tämän lisäksi, että tunneäly ilmenee eri aivojen alueella kuin älykkyyssosamäärä. (Bar-On ym. 2003; Goleman 2011, 9-10.)

5.1.2 Voiko tunneälyä mitata?

Tunteiden tutkimus on melko tuoretta, ja se onkin lähestynyt vasta 1970-luvulta lähtien luonnontieteiden tutkimuskenttää. Suurimmat läpimurrot tunteiden toiminnan ymmärtämisessä on tehty vasta 1990-luvulta lähtien. (Nummenmaa 2010, 9.) Ensimmäinen tieteellisesti dokumentoitu tunneälyä mittaava validi eli luotettava testi on nimeltään *The BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*, jonka psykologian tohtori Bar-On on kehittänyt. Testillä kartoitetaan ihmisen tunnepuolen vahvuudet ja heikkoudet. EQ-i -mittarissa tunneälyä mitataan käyttämällä mittareina viittä eri emotionaalista ja sosiaalista kykyä. Nämä ovat yksilön sisäiset kyvyt, ihmissuhde- ja stressinhallintataidot sekä sopeutuvaisuus ja yleinen mieliala. Tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi valintatilanteissa, koulutuksessa, terapia- ja kasvatustyössä. (Bar-On ym. 2003; Isokorpi & Viitanen 2001, 73-74.)

5.1.3 Voiko tunneälyä kehittää?

Uusimmat aivotutkimukset osoittavat, että ihmisen aivot voivat vielä myöhäisellä aikuisiälläkin kehittää uusia hermoyhteyksiä. Neuroplastisuus tarkoittaa sitä, että aivomme muokkaavat itseään jatkuvasti perustuen kokemuksiimme. Tunneälyn uran-uurtajan, psykologian tohtori Daniel Golemanin mukaan myös tunneälyä on mahdollista kehittää pitkälle aikuisuuteen. Aivojen kehittäminen vaatii kuitenkin sitoutumista, motivaatiota, palautteen saamista ja kärsivällistä etenemistä askel kerrallaan. Myös mielikuvaharjoituksilla voi saada kehitystä aikaiseksi. Kuten muidenkin tapojen kohdalla, tunneälyn kehittämisestä tulee tapa vasta riittävien toistomäärien jälkeen. (Goleman 1997, 66; 2011, 67-70.)

6 TUNNETAIDOT

6.1 Itsetuntemus tunnetaitojen taustalla

Itsetuntemus on avain monien taitojen ja kykyjen kehittämiseen; näin on myös tunnetaitojen kohdalla. Itsetuntemus koostuu samanlaisista piirteistä kuin tunneäly. Itsetuntemus onkin pääsääntöisesti itsensä havaitsemista ja tietoisuutta esimerkiksi omista tunteista, ajatuksista ja kehon toiminnasta. Siihen voidaan sanoa sisältyvän kolme ulottuvuutta: itsetuntemus, itsearvostus ja itseluottamus. Hyvät tunnetaidot vastavuoroisesti kehittävät itsetuntoa sekä ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänhallintaa. (ks. Goleman 1997, 318-319; Niemi 2014, 12-27.)

6.2 Mitä ovat tunnetaidot?

Tunnetaidot ovat opeteltavia taitoja tunteiden hallitsemiseen. Ideaalilanteessa osaamme tunnistaa ja nimetä tunnereaktiomme esimerkiksi ahdistukseksi ja sen kautta havaita tekijät tunnereaktion taustalla, esimerkiksi työpaikan konfliktit. Työstämällä ja poistamalla taustalla olevan ongelman tyypillisesti myös tunnistettu tunne häviää. Tunnistamattomat tunteet sen sijaan kuluttavat mielen voimavaroja ja voivat vaikuttaa myös fyysiseen terveydentilaamme. (Niemi 2014, 58; Nummenmaa 2010, 55.)

Tärkeimpinä tunne-elämän taitoina voidaan pitää neljää tunnetaitoa (Niemi 2014, 62-66):

1. **Tunnistaminen:** tunteen nimeäminen
2. **Kannattelu:** tunteen kestäminen ja siinä läsnä oleminen
3. **Säätely:** tunteen kestoon ja voimakkuuteen vaikuttaminen
4. **Käsittely:** tunteen ilmaiseminen ja purkaminen

(Mukaiillen Niemi 2014, 62-66.)

Aivan kuten muutkin ihmisen opettelemat taidot myös tunnetaidot voivat heiketä, jos emme käytä niitä aktiivisesti. Opettelemalla tunnetaitoja säännöllisesti ja tietoisesti pienelläkin panostuksella saadaan tunnetaidot painumaan mieleen: Tunnetaito-kokemusten toistuesssa use-

aan kertaan tietyt aivoradat vahvistuvat. Tämän seurauksena vaikeiden tunteiden, kuten ahdistuksen, pettymyksen ja surun hetkellä, neuronit aivoissa osaavat ottaa kyseiset tunnetaitona opitut ajatuskaavat käyttöön. (Goleman 1997, 313.)

6.2.1 Tunteiden tunnistaminen

Tunteiden tunnistamisella tarkoitetaan tunnereaktion aikana kykyä nimetä ja tunnistaa koettava tunne. Tunnistaminen tapahtuu ikään kuin pysähtymällä tarkastelemaan itseään, kehoa ja mieltä, ja sitä kautta havaitsemaan, mistä tunteesta on kysymys. Usein tunteen mukana tulee myös fyysinen olotila. Pahimmassa tapauksessa ihminen ei lainkaan havaitse, mistä tunteesta on kysymys, vaan saattaa keskittyä vain nimenomaan näihin fyysisiin reaktioihin. Ongelman voidaan silloin luulla olevan esimerkiksi fyysisessä terveydessä, jolloin varsinaiset ongelmat tunnereaktion aiheuttajana jäävät ratkaisematta. (Niemi 2014, 63; Nummenmaa 2010, 54-55.)

Tunteiden tunnistamisesta ja tiedostamisesta on hyötyä myös urheilussa. Tunteita tiedostamalla urheilija voi kehittää itsetuntemustaan ja samalla urheilusuorituksen kontrolli paranee. Huippu-urheilijoilla teetetyt tutkimuksen mukaan urheilijoiden tulisi kiinnittää enemmän huomiota tunteiden intensiteettiin eli siihen, minkä vahvuisia tunteita he tuntevat, eikä niinkään siihen, mikä tunne on kyseessä. Tämä johtuu tutkimuksen mukaan siitä, että huippu-urheilijoiden kohdalla tunneprofiilien havaittiin olevan hyvin yksilöllisiä (Isokorpi & Viitanen 2001, 160; Syrjä 2000 viitattu teoksessa Isokorpi & Viitanen 2001, 160).

6.2.2 Kannattelu: tunteen kestäminen

Kun tunne on saatu nimettyä ja tunnistettua tunnereaktion synnyttyä, ihminen saattaa joskus pyrkiä pois vaikeasta tunteesta tai jopa kieltää ja torjua sen olemassa olon. Terve reaktio on kuitenkin hyväksyä tunne sellaisenaan ja pyrkiä kannattelemaan sitä tietoisesti. Tunteen kestäminen on näin ollen ikään kuin tunteeseen suostumista. Tunteen hyväksyminen ja kestäminen sekä tunteessa läsnäolo lisäävät aivokuoren aktiivisuutta vasemmassa etuavolohkossa. Tämä kohottaa ihmisen mielialaa. Mielialan kohoaminen taas vähentää stressiin ja ylivireisiin tunteisiin liittyvän mantelitumakkeen aktiivisuutta. (Niemi 2014, 64-65.)

6.2.3 Tunteiden säätely

Kolmas askel tunnetaitojen kehittämisessä on tunteiden säätely. Kun tunne on saatu nimettyä ja se on hyväksytty sellaisenaan, voi tunnetta säätelemällä vaikuttaa tunteen kestoon ja voimakkuuteen. Lyhytkestoisina kielteiset tunteet pyrkivät saamaan meidät pois haitallista tilanteista tuottamalla meille epämiellyttäviä tuntemuksia. Näin tunnemekanismimme jopa parantavat negatiivisten tunteiden kautta fyysistä toimintakykyämme. Pitkittyessään tunne-reaktiot sen sijaan saattavat itsessään muuttua samanlaisiksi kielteisiksi tapahtumiksi, kuin mistä tunnereaktio on saanut alkunsa. Ahdistumme siitä, että olemme ahdistuneita, ja näin syntyy itseään vahvistava kielteisten tunteiden kehä. Tietoisella tunteiden säätelyllä tunnetta voidaan lieventää, ylläpitää tai vahvistaa. Keinoja säätelyyn ovat esimerkiksi erilaiset fyysiset harjoitukset ja toiminnot sekä mielikuvaharjoitukset. Tunteita voi säädellä myös etukäteen. Esimerkiksi jännitystilanteen edessä ihminen säätelee usein jännityksen tunnetta jo ennen tunteen varsinaista viriämistä ajatteleamalla tilannetta tai puhumalla siitä jollekin. (Niemi 2014, 65-71, Nummenmaa 2010, 148-149.)

6.2.4 Tunteiden käsittely

Tunteiden käsittelyllä tarkoitetaan tapoja tunteen purkamiseen. Mitä voimakkaampi tunne on kokemuksena, sitä enemmän tunteen käsittelyä joutuu miettimään ja harjoittelemaan. Osan tunteista voi ilmaista saman tien sellaisinaan, eikä tunnetta silloin tarvitse käsitellä enää myöhemmin. Osaa tunteista ei voi kuitenkaan ilmaista heti tilanteessa esimerkiksi, koska aika ja paikka ovat tunnepurkaukselle epäsopivia. Turhan usein ihmiset purkavat pahaa oloaan ventovieraalle esimerkiksi ollessaan kaupan kassalla. Vaikka tunnetta ei juuri tunnereaktion hetkellä pääsisi purkamaan, on tunne hyvä muistaa käsitellä myöhemmin. Joidenkin erittäin vaikeiden tunteiden kohdalla voi tunteen käsittelyyn tarvita konkreettisia apukeinoja, kuten rentoutusharjoituksia, puhumista sekä muita ilmaisukeinoja, kuten musiikki, piirtäminen ja kirjoittaminen. Jokainen ihminen kokee ja ilmaisee tunteita loppujen lopuksi oman temperamenttinsa kautta. (Niemi 2014, 71-75.)

6.3 Tietoinen läsnäolo – mindfulness

”Tietoinen läsnäolo on hetkestä toiseen virtaavaa tuomitsematonta tietoisuutta, jota kehitetään tarkkaavaisuuden avulla. Tietoinen läsnäolo kumpuaa luonnollisesti elämästä ja sitä voidaan voimistaa harjoittelemalla. Toisinaan tätä harjoittelemista kutsutaan meditaatioksi. Meditaatio ei kuitenkaan ole yhtä kuin se, mitä ajattelet. Meditaatio on huomioimista, ja

ainoa keino huomioida on aistia kaikin aistein, mieli mukaan luettuna. Tietoisen läsnäolon avulla voimme ystävystyä itsemme ja kokemustemme kanssa.” (Kabat-Zinn 2010, viitattu teoksessa Fowelin 2011, 34.)

Mindfulness on ollut viime vuosina jonkinlainen hitti, joka on yhdistetty mielen hallintaan liittyviin teorioihin, elämäntapaan ja mielen harjoittamiseen käytännössä. Sanan voi kääntää suomeksi joko tietoiseksi läsnäoloksi tai nykyhetkessä hereillä oloksi. Tietoinen läsnäolo on kuvattu menetelmänä tai tapana, jossa huomio suunnataan eri aistein ja ajatuksin nykyhetkeen eli siihen, mitä tapahtuu tässä ja nyt. Huomion suuntaaminen tehdään tietoisesti ja jonkin tarkoituksen pohjalta, eikä siihen saa sisältyä arvottamista. Huomion suuntaamisen onkin *mindfulnessissa* tapahduttava tietynlaisen asennoitumisen kautta, esimerkiksi päästämällä irti, hyväksymällä sen mitä tapahtuu, olemalla utelias ja avoin tapahtuville asioille ja olemalla kärsivällinen. Kaikki tämä tapahtuu itseluottamuksessa ja aitona itsenä olemisessa. (Fowelin 2011, 37-39.)

6.4 Keho ja mieli

Ihminen on kokonaisuus, jonka toiminnot ovat erottamattomassa yhteydessä toisiinsa. On selvää, että keho ja mieli ovat tärkeässä vuorovaikutussuhteessa keskenään: Mielen kuormitus kuormittaa kehoa ja vastaavasti fyysinen kehon rasitus rasittaa mieltä. Mielen hallinnalla pystymme saamaan parhaat fyysiset kapasiteettimme käyttöön, ja fyysisesti terveinä mielemme toimii kirkkaasti ja tehokkaasti. Mielen ja tunteiden toimintamekanismien kannalta on siis tärkeää huolehtia myös kokonaisvaltaisesta kehon hyvinvoinnista. Säännöllinen liikunta eri muodoissaan, terveellinen ja ravitseva ravinto sekä palauttava ja laadukas lepo ovat avainasemassa myös mielen huoltamisessa. Fyysinen harjoittelu tuottaa kehoomme kemiallisten prosessien kautta mielihyvää, kehittäen samalla psyykkistä hyvinvointiamme. Terveellinen ravinto toimii aivojen polttoaineena parantaen kokonaisvaltaisesti fyysistä ja henkistä terveyttämme. Väsymys heikentää aivotoimintaamme, ja seurauksena on alentunut viireystila sekä muistin ja tarkkaavaisuuden heikkeneminen. Kaiken kaikkiaan kehon ja mielen hyvinvoinnin optimaaliseen tilaan pääsemiseksi on löydettävä omalle keholleen ja persoonalleen sopiva balanssi eri hyvinvoinnin tekijöiden ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. (Gustafsberg 2014, 110-120.)

7 TUNNE-ELÄMÄN HAASTEITA

7.1 Lapsuus: tunne-elämän perusta

Syntymästään asti jokainen lapsi on alkanut käydä tunne-elämän oppitunneilla. Ehkä tärkeimmät tunne-elämän opit saadaan jo varhaisessa lapsuudessa, jolloin lapsi on riippuvainen vanhemmistaan. Tunteiden kanssa elämisen opettelu jatkuu koko elämän kestävässä prosessina. Lapsuudessa vähäisinkin kanssakäyminen vanhempien kanssa sisältää tunne-elämän piilotehtäviä. Vuosien kuluessa toistuvat viestit muodostavat lapsen tunneasenteiden ja -taitojen perustan. Nämä asenteet ja kyvyt vaikuttavat lapsen toimintaan joko myönteisesti tai kielteisesti kaikilla elämäntilanteilla. (Goleman 1997, 237-238.)

7.2 Tunnelukot

Lapsuudessa meillä jokaisella on perustarpeita, jotka toimivat peruspilareina hyvää ja tervettä itsetuntoa sekä tasapainoista kehitystä rakentaessa. Kun nämä tarpeet eivät täyty, voi lapselle kehittyä suuria tunne-elämän haasteita. Tunne-elämän ongelmille suurimmassa vaarassa voidaan sanoa olevan lasten, joiden vanhemmat omien vaikeuksiensa, kuten kypsymättömyytensä, masennuksensa tai huonojen elämäntapojensa vuoksi eivät kykene vastaamaan lapsen tunnetarpeisiin, vaan laiminlyövät lastaan. Tämän laiminlyönnin ja välinpitämättömyyden on havaittu tutkimuksissa olevan joissain tapauksissa lapselle jopa vahingollisempaa kuin fyysisen pahoinpitelyn. (ks. Goleman 1997, 238; Erickson 1985.)

Lapsen perustarpeet:

1. Perusturvallisuus
2. Yhteenkuuluvuus
3. Itsenäisyys
4. Arvostus
5. Itsensä toteuttaminen
6. Realistiset rajat

(Mukaillen Takanen 2011, 17.)

Yhdelläkään lapsella ei voi täydellisesti toteutua kaikkien perustarpeiden täytyminen, vaan jokaisella ihmisellä on jonkin asteisia erilaisia ja eri vahvuisia tunne-elämän ongelmia, tunnelukkoja. Lapsuudessa ja nuoruudessa opittu haitallinen tapa reagoida, kokea, tuntea, ajatella ja käyttäytyä synnyttää tunnelukkoja, jotka tavallisesti aktivoituvat vasta aikuisiällä. Aktivoituminen tapahtuu ihmisen saadessa jonkun sisäisen tai ulkoisen ärsykkeen aistihaivainnon tai muistikuvan pohjalta. Tällöin ihmisessä virittyvät lapsuuden tunteet, ja tiedostamattakin toiminta on lapsuudessa opittujen toimintamallien mukaista. Toimintamallit sisältävät usein tiedostamattomia ajatusmalleja ja uskomuksia, jotka ohjaavat ihmisen toimintaa tahdosta riippumatta. Uskomukset eivät perustu faktoihin, vaan yleensä lapsuudesta opittuihin vääristyneisiin kuvitelmiin, joita lapsi on voinut pitää selviytymiskeinonaan vaikeissa tilanteissa. Tunnelukon aktivoitumisesta voi seurata aikuiselle haitallista, lapsenomaista käyttäytymistä ja ajattelua: todellisten tunteiden piilottelua, itsensä väheksymistä, hyökkäämistä, syyllisyyttä ja häpeää. Erityistä perustaa tunnelukoille antaa heikko itsetuntemus ja huono tunteiden tiedostaminen. Tunnelukot voidaan kuitenkin purkaa ja niistä voidaan vapautua kohtaamalla tunteet ja niiden taustalla vaikuttava menneisyys määrätietoisesti. Näin ihminen kykenee löytämään todellisen minuutensa tunnelukkojen takaa. Kimmo Takasen ”Tunne lukkosi” -kirjan mukaan tunnelukkoja on 18. (Takanen, 2011, 12, 16-17.)

1. Alistaminen
2. Emotionaalinen estyneisyys
3. Epäonnistuminen
4. Hylkääminen
5. Hyväksynnän haku
6. Kaltoin kohtelu
7. Kietoutuneisuus
8. Oikeutus
9. Pessimistisyys
10. Rankaisevuus
11. Riippuvuus
12. Riittämätön itsekontrolli
13. Suojattomuus
14. Tunnevaje
15. Uhrautuminen
16. Ulkopuolisuus
17. Vaativuus
18. Vajavuus

(Tunnelukot, mukaillen Takanen 2011, 12.)

7.3 Stressi

Stressi voidaan nähdä sekä positiivisena että negatiivisena automaattisena reaktiona ulkoiseen tilanteeseemme. Myönteisessä mielessä stressi on tarpeellinen ja hyödyllinen asia. Perimmäiseltä tarkoitukseltaan stressi valmistaa kehomme toimintakykyiseksi fyysistä uhkaa, traumaa ja haasteita vastaan. Näin stressi saa meidät keskittymään ja motivoitumaan päättäväiseen toimintaan. Huolimatta hyödyistään stressi on varsinkin pitkittyessään keholle kuormittavaa ja terveydelle vaarallista. Stressireaktion myötä lisämunuaiset erittävät niin sanottuja stressihormoneja, kuten kortisoleja, joiden lisääntynyt tuotanto aiheuttaa terveystarpeiden kehoon. (Niemi 2014, 207.)

Pitkittyntä stressiä, joka on kasaantunut esimerkiksi poliisityön kaltaisessa jatkuvasti haastavia tai kriittisiäkin tilanteita sisältävässä työssä, kutsutaan kumulatiiviseksi stressiksi. Stressi on kumulatiivisena syntynyt jatkuvasta, toistuvasta tai purkamattomasta stressistä. Tutkimusten mukaan krooninen, kasaantunut stressi on jopa haitallisempaa kuin fyysinen stressitila. Stressi ei ole tunne, mutta sillä voi olla usein tunne-elämään vaikuttavia seurauksia. Psykologisesta stressitilasta seuraa useammin uupumusta ja masennusta sekä somaattisia sairauksia, kuten syöpää, diabetesta ja sydänsairauksia. Näin ollen psykologisen stressin takana olevat ajatukset ja tunteet voivat ikään kuin tehdä ihmisen sairaaksi. Traumaattiset kokemukset aiheuttavat myös voimakasta stressiä, joka tulisi käsitellä terveydelle haitallisten seurausten estämiseksi (Saari 2008, 276-277). Stressin hallitsemiseksi ja välttämiseksi on tärkeää kehittää mieltä, ajatuksia ja tunnetaitoja. Tunnetaitojen voidaankin nähdä olevan hyödyksi ajatellen kokonaisvaltaista terveyttämme sekä elämänlaatua ja sen pituutta. (Niemi 2014, 207; Kringelbach & Phillips 2014, 219-220; Rantaeskolala ym. 2015, 170; Sapolsky 2007, 606.)

7.4 Psykopatia

”Psykopatiassa on kyse luonnehäiriöstä ja oireyhtymästä, johon liittyy muun muassa itsekkesyys, lipevyys, manipulatiivisuus, suureellinen omanarvontunto, patologinen valehtelu, tunteettomuus ja empatian puute sekä toisten kustannuksella eläminen.” (Auvinen-Lintunen & Häkkänen-Nyholm 2009, 41.)

Psykopaateilla on havaittu tutkimuksissa olevan emotionaalisen kokemisen ja tunnereaktioiden ongelmia, jotka perustuvat keskushermoston toiminnan häiriöihin. Psykopaattien tunnekokemukset ovat heikkoja tai lähes olemattomia. Tunne-elämän puutteiden takia psykopaateille kehittyy haasteita inhimillisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kun tällaiseen vuorovaikutukseen olennaisesti kuuluvien merkitysten kehitys jää tapahtumatta. Tämän vuoksi psykopaatit saattavat vaikuttaa hyvin tunnekylmiltä, röyhkeiltä ja laskelmoivilta. (Ollinheimo 2009, 121, 126; Hare 2003, viitattu teoksessa Stoa & Häkkänen-Nyholm 2009, 308.) Tutkimusten mukaan psykopaattien tunne-elämän ongelmat liittyvät sekä negatiivisten että positiivisten tunteiden prosessointiin (Blair & Mitchell 2009, viitattu teoksessa Ollinheimo 2009, 122).

Psykopatian diagnoosissa määritellyt tekijät täyttävät täysmääräisenä väestöstä noin 1-2 prosenttia (Ropo-Tiihonen 2007, viitattu teoksessa Ollinheimo 2009, 144). Kuitenkin psykopaattisia persoonallisuuspiirteitä omaavia henkilöitä eli niin kutsuttuja psykopaattien sukulaissieluja on arvioiden mukaan noin 10% kokonaisväestöstä (Babiak & Hare 2006, 177, 193, viitattu teoksessa Ollinheimo 2009, 145). Psykopatian esiintyvyys on yleensä suurempi kriminaalipopulaation keskuudessa (Cooke ym. 2005, viitattu teoksessa Weizmann-Henelius 2009, 71). Kuitenkin psykopaateista huomattava osa ei erotu normaaleista ihmisistä sillä tavalla kuin usein psykopaattien stereotyyppioina pidetyt sarjamurhaajat tai raiskaajat (Ollinheimo 2009, 113). Psykopatiaa ilmenee eri asteisena ja erilaisilla piirteillä. Arviointia psykopaattisuudesta voidaan tehdä erilaisilla mittareilla. (Auvinen-Lintunen & Häkkänen-Nyholm 2009.)

Psykopaattisella persoonallisuudella on vaikutusta myös työelämässä. Viime vuosina työelämässä esiintyvää niin kutsuttua valkokauluspsykopatiaa on tutkittu yhä enemmän. Työpaikalla psykopaateilla on psykopaattisten persoonallisuuspiirteidensä, kuten elämishakuisuuden, vastuuttomuuden ja tunnekyllmyyden takia korkeampi riski aiheuttaa mittavia vahinkoja niin taloudellisesti kuin sosiaalisesti. Heitä työelämässä hyödyttävä toiminta voi olla vilpillistä ja täyttää jopa rikoksen tunnusmerkistön. (Stoa & Häkkänen-Nyholm 2009, 295, 309.)

7.5 Tunnevirheet

Teoksessa ”Tilannetaju – Päättä paremmin” (Gustafsberg & Åhman 2017) puhutaan tyypillisistä tunnevirheistä. Epämiellyttävien tunteiden väistäminen ja toisaalta miellyttävien tunteiden hakeminen on määritelty teoksessa tunteiden ohjaamaksi käyttäytymiseksi. Pääsääntö on, että käyttäytymistämme ohjaa useammin tunteet kuin järki. Tunteiden säätelyn oppimisen kannalta on tärkeää ymmärtää tunnevirheiksi nimetyt tunteisiin suhtautumisen virheet, jotka korostuvat erityisesti paineen alla toimiessa. (Gustafsberg & Åhman 2017, 166-168.)

TUNNEVIRHEET:

1. Yritämme pakottaa tunteet järjen logiikkaan
2. Emme hyväksy tunteita, vaan yritämme kieltää ne
3. Toimimme tunteen vallassa
4. Tulkitsemme toisten tunteet ulkoisen käyttäytymisen mukaan
5. Unohdamme tunteen fyysisen ulottuvuuden
6. Luulemme kykenevämmme ennustamaan omia tunteitamme

(Mukaillen Gustafsberg & Åhman 2017, 166-168.)

8 TUNNETAIDOT JA POLIISI

8.1 Poliisin työkenttä tunteiden näkökulmasta

Poliisi kohtaa usein työssään tilanteita ja tapahtumia, joita keskivertoihminen ei joudu välttämättä kokemaan koko elämänsä aikana. Ääritilanteiden lisäksi poliisin on varsinkin kenttätyössä oltava valmis kohtaamaan uusia, vaihtelevia tilanteita työtehtävä eli keikka toisensa jälkeen. Vaikka työtehtävät eivät olisikaan millään tapaa traumaattisia tai kriittisiä, on selvää, että jo arkipäiväistenkin työtilanteiden toistuvuus, ja toisaalta myös tilanteiden arvaamattomuus ja yllätyksellisyys aiheuttavat haasteita valvonta- ja hälytystehtävissä toimivien poliisimiesten ja -naisten tunne-elämälle. Kehoa kenttätyössä rasittaa myös vuorotyö ja pitkät vuorot, jotka vaikuttavat fyysisen tilan kautta myös henkisiin voimavaroihin. Tämä saattaa heijastua siviilielämän ihmissuhteisiin, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sitä kautta tunne-elämään. Toisaalta myös rikostorjuntatehtävissä työskentelevät poliisit joutuvat kohtaamaan monenlaisia tapauksia ja syventymään niihin. Samalla tutkittavien epäiltyjen rikosten määrä lisääntyy yksittäisillä tutkijoilla mahdollisten resurssien hupenemisen myötä, mikä saattaa osaltaan lisätä tunne-elämän haasteita ja kumulatiivista stressiä.

8.2 Tunteva poliisi?

Poliisikoulutukseen suodatetaan opiskelijat kaksipäiväisten valintakokeiden kautta. Hakijajoukosta valikoituvat itse koulutukseen poliisin ammattiin soveltuvimmat yksilöt, joskin on päivän selvää, etteivät kaikki poliisiksi kouluttautuneet tule työskentelemään poliisina valmistumisensa jälkeen. Vaikka hakijat ovatkin päässeet koulutukseen valintaprosessin läpi, ovat kaikki opiskelijat loppujen lopuksi aivan tavallisia ihmisiä kuten jokainen työtään tekevä poliisikin. Näin ollen myös jokaisella poliisilla on tunteet.

Mitä hyötyä sitten on olla samanaikaisesti tunteva ihminen ja poliisi? Vai onko siitä kenties haittaa? Olisiko parempi poliisina kovettaa itsensä ja heittää tunteet taka-alalle? Varmasti asia ei ole näin mustavalkoinen, sillä tunteiden kanssa eläminen on varsin moniulotteista.

Jokainen poliisin kohtaama arkipäiväinenkin tilanne herättää poliisin mielessä jonkinlaisen, usein hyvin huomaamattoman tunteen. Tavallisesti tunteet voidaan purkaa mielessä saman tien ikään kuin automaattisena reaktiona tunteeseen. Monesti kevytkin tunne vaatii tästä huo-

limatta jonkinlaisen käsittelyn: tunnepurkauksen jonkinlaisena tunnereaktiona, fyysisesti keholla tai sanallisesti ilmaistuna. Tunteiden käsittely onkin osa tunnetaitoja. On kuitenkin selvää, että ammatissaan poliisilla ei ole mahdollisuutta purkaa kaikkia tunteitaan heti työtehtävän aikana, varsinkin jos kyseessä on tilanne, jossa asiakas on läsnä. Joskus poliisin liiallinen tunteenpurkaus voi saada epätoivotun vastareaktion asiakkaalta, kun poliisi omalla reaktiollaan toimii esimerkiksi provosoivasti tai loukkaavasti asiakasta kohtaan.

Ääritunteissa reaktiona voi traumaattisia tuntemuksia, shokkia ja tarvetta syvällisempään jälkikäteiseen tunteiden käsittelyyn työpaikalla, kotona tai joskus jopa ammattiauttajan, kuten terapeutin tai psykologin vastaanotolla. Kokemukseni kuitenkin on, ettei monikaan poliisimies tai -nainen hakeudu työssään helposti ammattiauttajan vastaanotolle. Aiheesta ei löytynyt tarkempaa tutkimusta. Toki, vaikka kollega kävisikin psykologin vastaanotolla tunneperäisistä tms. syistä, ei siitä välttämättä puhuta työporukassa.

Monesti tunteenpurkaus olisi luonnollinen tunne-elämän reaktio, mutta työssä on opittava keinot tunteiden hillitsemiseksi. Kokemukseni mukaan tulevat poliisiopiskelijat saavat jo opiskeluaikanaan tietynlaisen asenteen ja kyvyn, jolla tunteet opitaan piilottamaan asiakkaiden ja monesti myös kollegoiden edessä. Ammattiin sosiaalistuminen eli poliisin ammattirooliin ja kulttuuriin sulautuminen alkaakin jo hyvin varhaisessa vaiheessa poliisiksi koulutautumista (Honkonen & Raivola 1991, 23-29). Poliisikoulutus itsessään valmistaa poliisialan ammattilaisia tuleviin työtehtäviin ja auttaa ennakoimaan työn aiheuttavia tunteita aina arkipäiväisistä tunnereaktioista traumaattisiin tunteisiin. Työkokemuksen ja taitojen karttumisen myötä tilanteista selviytyminen helpottuu poliisin työssä. Ammattiroolilla on työtehtävistä tunnetasolla etäännyttävä vaikutus ja tunteet saattavatkin purkautua vasta työajan ulkopuolella niin sanottuun siviilirooliin palatessa. Erilaiset harjoitukset ja valmentautuminen etukäteen koulutuspäivissä laitoksilla voi osaltaan edesauttaa tilanteista selviämisessä myös tunnetasolla. (Ks. Rantaeskola ym. 2015, 50; Saari 2008, 278.)

Poliisin kenttätöissä tunteita käsitellään monissa tapauksissa vasta, kun ollaan hypätty takaisin poliisiautoon partiokaverin kanssa (Rikander 2017, 20). Silloin keinona on monesti asian puhumalla läpi käyminen ja poliisihuumori. Vakavimmissa, poikkeuksellisissa tilanteissa vaikean, jopa kriittisen ja traumatisoivan työtehtävän jälkeen puhumisen tarve korostuu, ja joissain tapauksissa poliisilaitoksissa järjestetään ohjattua jälkipuintia (engl. *deb-*

riefing), jonka avulla työtilannetta ja sen aiheuttamia tunteita käydään läpi tehtävään osallistuneiden poliisien kesken (ks. Saari 2008, 154-250; Nykänen & Varjokorpi 2017, 24-28). Poliiseilla voi olla myös tarve puhua vaikeista työtilanteista läheisilleen, mikä ei aina ole kuitenkaan mahdollista tai sallittavaa (Rikander 2017, 20).

Epäilemättä tunteiden peittämisestä seuraa joskus haitallista tunnekylmyyttä ja tunnelukkoja, kun tunteita ei käsitelläkään edes jälkikäteen. Erityisen raskaaksi tunnekylmyys käy silloin, kun käsiteltävissä on vaikeita tunteita, jotka ovat syntyneet erityisen haastavissa, jopa traumaattisissa työtilanteissa. Pahimmillaan tunne-elämän lukot seuraavat työpaikalta siviilielämään. Seurauksena voi olla ääritilanteessa rikkoutuneita ihmissuhteita, alkoholismia ja jopa kohonnut itsemurhariski. (vrt. Burke, 1997, viitattu teoksessa Kumarasamy ym. 2016, 185; Saari 2008, 279-280.) Poliisi on inhimillinen ja haavoittuva ihminen, joka joskus tarvitsee ammattiapua haasteidensa keskellä. Tunneälyllä ja -taidoilla ja ylipäänsä itsensä paremmalla tiedostamisella voidaan ehkäistä monenlaisia tunne-elämän ongelmia ja niistä johtuvia seurauksia.

Hypoteettisesti voidaan ajatella, että myös poliisien keskuudesta löytyy yksilöitä, joilla on vahvemmin niin sanottuja valkokauluspsykopaattisia piirteitä tai voimakkaita esimerkiksi jo lapsuudessa syntyneitä tunnelukkoja (ks. luku 7). Piirteitä psykopaattisuudesta, kuten myös tunnelukkoja on joka tapauksessa löydettävissä jokaiselta ihmiseltä (Stoat & Häkkänen-Nyholm 2009, 295; Takanen 2011, 16.) Psykopaattiset persoonallisuuspiirteet voivat tuottaa näin ollen haasteita tunnelukkojen ohella joillekin poliisina työskenteleville erityisesti tunneälyä ja empatiaa vaativissa tilanteissa. Luonnollisesti tunneäly auttaa tunnistamaan näitä piirteitä myös asiakkaissa helpottaen näin työtehtävistä suoriutumista.

8.3 Tunteet tabuna poliisiorganisaatiossa

Suomalaisessa yleiskulttuurissa perinteistä ja vallalla olevaa tunteiden ilmaisun vaikeutta ja suoranaista esteisyyttä esiintyy vahvasti myös Suomen poliisiorganisaatiossa. Ei olisi ihme, jos tunteet koettaisiin tabuna poliisissa työpaikkana keskivertotyöpaikkaa enemmän. Onhan poliisi, kuten todettu, edelleen hyvin konservatiivinen, maskuliininen ja rationaalisuuteen perustuva organisaatio (ks. Korander 2004, 12). Tämän ja tunteiden ilmaisuun liittyvien hyötyjen perusteella olisikin ehdottoman tärkeää avata pikkuhiljaa tätä tunteista puhumisen tabua myös poliisiorganisaatiossa.

8.4 Tunneäly ja poliisityö - tutkimus

Tunneälyä ja poliisityötä on tutkittu jo jonkin verran maailmanlaajuisesti. Tehty tutkimus on osoittanut esimerkiksi sen, että poliisin korkealla tunneälykkyydellä voi olla työuupumusta vähentävä vaikutus poliisin työssä (Ricca 2003, viitattu teoksessa Burnette 2005, 103, 106; Bar-On ym. 2000, viitattu teoksessa Burnette 2005, 103). Toinen, Bar-Onin EQ-i -menetelmällä tehty tutkimus on osoittanut, että poliisimiehen toistuvalla voimankäytön ylilyönnillä tai liioittelulla voi olla yhteys heikkoon tunneälykkyyteen (Bar-On 1997, viitattu teoksessa Burnette 2005, 103, 106). Kuitenkaan tutkimuksella ei ole voitu todistaa, että ryhmänjohtajien (engl. *supervisor*) tunneälykkyydellä olisi vaikutussuhdetta alaisten (engl. *subordinates*) tunneälykkyyteen. Tutkimus antaa tästä huolimatta pohjaa jatkotutkimuksille aiheesta. Tunneälykkyyden konseptilla voidaankin tutkimuksen mukaan luoda tulevaisuudessa poliisialalle maailmanlaajuisesti hyödyllisiä keinoja tehokkaampaan koulutukseen. Tunneälyä tutkimalla ja hyödyntämällä voidaan lisäksi tehostaa esimerkiksi poliisikoulutuksen valintaprosesseja sekä työhön rekrytointia. (Burnette 2005, 101-106.)

8.5 Tunneällyn vaikutus konstaapelien työ- ja vapaa-ajan tasapainoon - tutkimus

Poliisin ammatissa ollaan tekemisissä ihmisten kanssa runsaasti töissä ja vapaa-ajalla, sillä poliisin rooli ja vastuu ulottuvat myös työn ulkopuolelle. Tutkimusten mukaan tämän vastuun takia on hyödyllistä, että sosiaalisessa ja vastuullisessa ammatissa, kuten poliisissa työskentelevillä henkilöillä on tunneälyä, jotta he pystyvät tulemaan paremmin toimeen ympärillään olevien ihmisten kanssa ja samalla täyttämään omia tunnetarpeitaan. Tunneäly voi näin ollen auttaa poliiseja yksilöimään sen, mikä on tärkeää ja mihin kiinnittää huomiota. (Kumarasamy ym. 2016, 185; Sharma 2014.)

Malesian yliopistossa tehty tutkimus on pyrkinyt selvittämään tunneällyn suhdetta malesialaisten konstaapelien työ- ja vapaa-ajan väliseen tasapainoon (Kumarasamy ym. 2016). Tutkimuksen tulokset osoittavat, että tunneäly on merkittävä tekijä työ- ja vapaa-ajan välisessä balanssissa. Tulokset tukevat jo aiemmin tehtyjä tutkimuksia (esim. Sharma 2014). Tutkimustulosten perusteella konstaapeleilla tulee olla kyky käyttää tunneälyään saavuttaakseen tasapainon työn ja arjen välillä. Tunneällyn käyttämiseksi pitää osata prosessoida muiden ihmisten ja itsensä tuottamaa tunneinformaatiota ja käyttää sitä sosiaalisessa ympäristössä selviämiseen. Tunneälyä hyödyntämällä konstaapeleilla on hyvä itsetuntemus. Heistä tulee

samalla myös parempia päätöksentekijöitä, ja he voivat paremmin säätää itsensä saavuttamaan tavoitteitaan. Lisäksi tunneäly työssä lisää tiimityöstä nauttimista, vähentää stressiä, motivoi työhön, lisää empatia- ja kommunikaatiokykyä sekä parantaa ihmissuhteita työn ulkopuolella. (Kumarasamy ym. 2016, 185, 189.)

Tutkimuksissa on todettu, että poliisin ammatissa koettu stressi on korkeaa muihin ammatteihin verrattuna (esim. Karunanidhi & Chitra 2013, viitattu teoksessa Kumarasamy ym. 2016, 185). Työn vaativa luonne heijastuu myös konstaapelien perhe-elämään. Tästä johtuen konstaapelit ovat korkeassa riskissä ajautua avioeroon tai perheväkivalta -tilanteeseen (Burke, 1997, viitattu teoksessa Kumarasamy ym. 2016, 185). Poliisin työhön liittyy tutkimusten mukaan myös monenlaisia muita potentiaalisesti negatiivisia tekijöitä, kuten vuoro-työ, tylsistyminen, työstä saadun arvostuksen puuttuminen, liiallinen paperityö, negatiiviset asiakaskohtaukset sekä poliisin linja-organisaatorakenne (esim. Stotland & Pedleton 1989, viitattu teoksessa Kumarasamy ym. 2016, 185). Nämä tekijät poliisin työssä saattavat aiheuttaa monenlaisia oireita tai reaktioita, joita voi olla esimerkiksi heikentynyt työssä suoriutuminen (poissaolot, alentunut työmoraaali), negatiivinen henkinen tila (henkinen loppuun palaminen, turhautuminen, masennus, viha) ja psykosomaattinen tai fyysinen tila (päänsäryt, haavaumat) (esim. Hills & Norvell 1991, viitattu teoksessa Kumarasamy ym. 2016, 185).

8.6 Hyvä ammattitaito - asiakkaiden kohtaaminen

Poliisiammattikorkeakoulun opettajat ja psykologit ovat yhdessä koonneet teoksen ”Haastavat asiakastilanteet – väkivalta työssä” (Rantaeskola ym. 2015). Teoksessa käsitellään yleisesti haasteellisia, väkivaltaa ja sen uhkaa sisältäviä asiakastilanteita ja niistä selviämistä. Teos tukee ajatusta siitä, että vahva poliisin ammattirooli edistää työssä suoriutumista ja on pohja hyvälle ammattitaidolle. Oman ammattiroolin ja työtehtävien selkeä hallinta lisäävätkin teoksen mukaan osaltaan työntekijän turvallisuutta alalla kuin alalla. Luonteva, rauhallinen, läsnä oleva ja vakuuttava käyttäytyminen työtehtävissä luo asiakaskohtaukselle tukevan perustan. Omalla esimerkillään työntekijä, kuten poliisimies- tai nainen ehkäisee reaktiivista eli tunnevaltaista käyttäytymistä asiakkaassa. (Rantaeskola ym. 2015, 50.) Haastavia asiakastilanteita sisältävässä työssä, kuten poliisin ammatissa on tärkeää osata hillitä omat tunteensa ja käsitellä vahvimmat tunteet asiakaskontaktien ulkopuolella (vrt. Saari 2008, 278).

8.7 PREP-koulutus

Ehdottomasti hyvänä avauksena kohti tunnevoimempaa ilmapiiriä poliisiorganisaatiossa pidän Poliisiammattikorkeakouluun ammattikorkeakoulu-uudistuksen myötä vuodesta 2015 alkaen tuotua PREP-metodiin (englannin kielen sanoista *Physical Resilience and Efficiency among Police*) perustuvaa mentaalipuolen koulutusta. Keho-mielen-tilan säätämiseen keskittyvää metodia on koulutettu poliisiopiskelijoille ensimmäisen opintovuoden aikana ensimmäisestä AMK-kurssista lähtien. Metodin avulla pyritään alentamaan tilannestressiä sekä kehittämään tilannetietoisuutta ja päätöksentekokykyä (Gustafsberg 2016, 4, 6). Gustafsbergin mukaan tunteiden hallinnassa ja itsensä johtamisessa tärkeää on päästä ikään kuin omien tunteidensa yläpuolelle ymmärtämällä sen, että mieleen ei tarvitse samaistua, ja että emme ole yhtä kuin ajatuksemme ja tunteemme (Gustafsberg 2014, 199).

Gustafsberg opastaa havaitsemaan ja nimeämään tunteita osana mentaalista tunneyötä (Gustafsberg 2014, 200- 201; vrt. Niemi 2014, 63; Nummenmaa 2010, 54-55.) PREP-koulutuksessa tärkeässä osassa on haastaviin tilanteisiin valmistautuminen mieltä virittämällä ja tyhjentämällä. Tällä Gustafsberg tarkoittaa pysähtymistä, rauhoittumista ja hiljentymistä esimerkiksi hengitykseen keskittymällä. Tämän kautta saadaan Gustafsbergin mukaan avattua väylä tietoiseen mieleen ja siten valmistetaan mieltä ja kehoa optimaaliseen suoritukseen. (Gustafsberg 2014, 204-207.) PREP-koulutusta on avattu tarkemmin myös tuoreessa opin- näytteessä ” Keho-mieli-tilan säätäminen poliisin PREP-koulutuksessa” (Nieminen 2017).

Poliisiammattikorkeakoulun opetuksessa PREP-koulutus on tiivistetty kahden tunnin teorialunteihin, joissa psykologit ja voimankäytön opettajat käyvät läpi PREP- metodin teoriassa. Teorialunteja seuraa kuuden tunnin keho-mielen-tilan säätämisen käytännönharjoittelu, joka koostuu hengitysharjoituksista, stressinhallinnan perusteista käytännössä ja tilannesimulaatioista. (Nieminen 2017, 15.)

Koen, että tämänkaltainen koulutusuudistus on jo huomattava askel kohti moderninpoliisiorganisaatiota. PREP-koulutus on ennen kaikkea haastavaan työtilanteeseen valmistautumista kehittävä. Kuitenkin olen sitä mieltä, että koulutuksessa olisi vielä tilaa laaja-alaisemmalle mielenhallinnan kouluttamiselle, joista tunneäly ja tunnetaidot ovat yksi tärkeä osa-alue. Se, että tulevat poliisimiehet ja -naiset ymmärtäisivät konkreettisemmin tunteidensa taustoja, oppisivat ymmärtämään ja tiedostamaan paremmin mielensä toimintoja

sekä kykenisivät hyödyntämään laaja-alaisemmin henkisiä kykyjään, kuten tunne-taitoja, kehittäisi Poliisiammattikorkeakoulua tuottamaan entistä ammattitaitoisempia ja avarakatseisempia poliisialan ammattilaisia. Suhteutettuna muun muassa voimankäytöstä ja liikunnasta koostuvaan fyysiseen koulutukseen, mentaalipuolen koulutus jää vain murto-osaan.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

9.1 Tulosten ja havaintojen analysointi

Ihminen on kokonaisuus, jossa henkinen ja fyysinen puoli vaikuttavat toinen toisiinsa. Tutkimustieto osoittaa, että korkealla tunneälyllä on positiivinen vaikutus sekä henkiseen että fyysiseen terveyteen ja näin ollen hyödyt vaikuttavat myös poliisin ammatissa työskenteleviin ihmisiin. Työelämään liittyvä tutkimus puoltaa tuloksia, joiden mukaan tunneälyn hyödyntämisellä saadaan positiivisia vaikutuksia työelämän lisäksi myös vapaa-ajan elämään ja näiden väliseen tasapainoon. Hyvällä itsensä tiedostamisella sekä tunneälyn ja -taitojen hyödyntämisellä voidaan välttää monilta fyysisiltä ja henkisiltä vaikeuksilta, kuten stressiltä ja somaattisilta sairauksilta. Työelämässä tunneälyllä voidaan parantaa itsetuntoa, työmotivaatiota ja työntehoa sekä sosiaalista osaamista. Tunneälyä voi poliisin ammatissa hyödyntää esimerkiksi asiakaskohtaamisissa ja sen avulla myös päätöksenteko vaihtelevissa työtilanteissa helpottuu.

Tunnetaidot parantavat ihmisen kykyä selviytyä vaikeita tunteita herättävistä tilanteista, kuten poliisin kohtaamista haastavista työtehtävistä. Hyvät tunnetaidot ja tietoisuus omasta tunne-elämästä eivät hyödytä pelkästään kriisitilanteissa vaan niitä voi hyödyntää aivan arkipäiväisissäkin pienempiä tunteita herättävissä tilanteissa. Tunteiden käsittelyyn on olemassa monia tapoja, joista jokainen voi löytää omalle persoonalleen sopivimmat. Erityisesti poliisin ammatissa tunteita ei voi välttämättä ilmaista työtehtävällä luonnollisimmilla tavoilla. On hyödyllistä, että tunnetaitoja osaa hyödyntää myös jälkikäteen esimerkiksi käsittelemällä tunteita myöhemmin puhumalla niistä kollegoiden tai läheisten kanssa. Ammattirooli auttaa ammattimaisessa työskentelyssä, kun henkilökohtaiset tunteet osaa sivuuttaa työtilanteessa. Tämä tukee kommunikointia asiakkaiden kanssa työtehtävillä.

Tunteiden syrjään sysääminen ja kieltäminen ovat tunnelukkoina ja traumaattisten kokemusten seurauksena mielelle ja keholle haitallisia tunne-elämän ongelmia, jotka pitkittyneen, kumulatiivisen stressin tapaan voivat vaatia jopa ammattiapua. Työssä koettujen traumaattisten tilanteiden jälkeen on syytä työpaikoilla järjestää asiaan kuuluvaa apua, kuten ohjattua jälkipuintia, jotta osallisena olleet poliisit saavat purettua traumaansa mahdollisimman pian kriittisen työtehtävän jälkeen. Mikäli mieltä järkyttäneitä, kasaantuneita tunteita tai stressi-

tilaa ei saada purettua asianmukaisesti, saattaa seurauksena olla somaattinen sairaus tai ongelmia työ- ja siviilielämässä. Varhainen panostaminen tunnetaitojen ja -älyn kehittämiseen esimerkiksi jo Poliisiammattikorkeakoulun AMK-koulutuksessa voisi tukea poliisialaa pitkälle tulevaisuuteen ulottuvana panostuksena.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyöni tarkoitus oli nimenomaan avata aihealue: tunneäly ja -taidot keskustelulle ja mahdollisesti luoda pohjaa uusien opinnäytetöiden ja tutkimusten teolle koskien nimenomaan poliisityötä. Pyrin melko laaja-alaisesti valaisemaan aihepiiriä ja tuomaan sitä lähemmäs poliisin ammattia koskevan tutkimuksen ja omien kokemusteni pohjalta. Tutkimuksen pohjalta voidaan lähteä tutkimaan aihetta syvällisemmin monilta eri näkökulmilta esimerkiksi haastattelu- tai kyselytutkimusten avulla.

Mielestäni mielenkiintoisia jatkotutkimusmahdollisuuksia olisi nimenomaan tehdä jonkinlainen kysely- tai haastattelututkimus siitä, millä keinoilla poliisit käsittelevät osittain työn luonteen vuoksi syrjään sysättyjä tunteitaan jälkikäteen, kotona, työpaikalla tai heti työtehtävien jälkeen. Kysymys heräsi myös opinnäytetyöprosessin aikana siitä, kuinka moni poliisimies tai -nainen on käyttänyt tunne-elämän haasteisiinsa ammattiapua. Toki yksi mielenkiintoinen tutkimus olisi Suomen poliisin kannalta tutkia, kuinka tunneäly korreloituu suomalaisten konstaapelien työ- ja vapaa-ajan väliseen balanssiin. Apukeinona voisi käyttää esimerkiksi malesialaisille konstaapeleille tehtyä tutkimusta aiheesta (Kumarasamy ym. 2016).

9.3 Opinnäyteprosessin arviointi

Tavoitteenani oli opinnäytetyöllä avata tunne-elämän käsitteistöä sekä pohtia ja havaita samalla, miten tunneäly ja -taidot sopivat käytännössä poliisin työhön. Alkuperäisestä suunnitelmasta käsitteistön määrä laajeni tutkimuksen etenemisen myötä, mutta uskon sen palvelevan alkuperäistä tutkimuksen tarkoitusta olla ikään kuin esitelmänä aiheesta tunneäly ja -taidot sekä osoittaa, mitä hyötyä niistä voisi olla poliisin työssä. Tältä pohjalta oli mielestäni tarpeellista käydä läpi tunteiden, tunneälyn ja -taitojen eri puolia. Vaikka käsitteitä ja sitä kautta aihepiirejä on tämän vuoksi opinnäytetyössä runsaasti erilaisia, koen sen olevan nimenomaan avain avaamaan tunteiden laajaa maailmaa. Samalla toivon aiheen herättäneen

kiinnostusta tehdä myös jatkotutkimuksia syvällisempään tunneällyn ja -taitojen kartoitukseen koskien poliisin ammattia.

Haasteeksi opinnäytetyöprosessissa osoittautui aineiston hankinta. Erityistä päänvaivaa tuotti riittävän kattavan aineiston hankkiminen, sillä tavoitteenani oli löytää lähteitä eri näkökulmista. Melko pian havaitsin kuitenkin, että suurin osa aineistosta tukee hyvin pitkälti omia olettamuksiani ja yleistä ajatusmallia koskien tunneälyä ja -taitoja ja niiden hyötyä työelämässä ja elämässä ylipäänsä. Selaamalla aineistoa löysin kattavasti erilaisia lähteitä; kirjallisuutta, tutkimuksia ja artikkeleita, Suomesta ja muualta maailmalta. Loppujen lopuksi lähteiden valikoimisessa oli jo suoranaista runsauden pulaa ja jouduinkin karsimaan aineistoa melko runsaalla kädellä. Karsintaa tein pääasiassa lähteiden tuoreuden mukaan, sekä sen takaamiseksi, että aineistossa olisi juuri edellä mainitun kaltaista vaihtelua tieteisartikkeleista kirjajulkaisuihin, ja toisaalta internetlähteistä kovakantisiin kirjoihin.

Mielenkiintoisena havaintona huomasin aineistoa valitessani, että valittavat lähteet voidaan tieteellisyyden perustella mielestäni jakaa kahteen eri kategoriaan: osa lähteistä oli selkeästi tieteellistä kirjallisuutta tai faktatietoihin perustuvaa tutkimusta, kun taas osa, varsinkin kirjallista vaikutti sisältävän enemmänkin niin kutsuttua musta-tuntuu-tietoa, jonka tieteellisyttä ja totuusperäisyyttä oli välillä haasteellista löytää ja perustella. Tältäkin pohjalta karsin lähteitä, joskin jätin aineistoksi opinnäytetyöhöni joitain toiseen kategoriaan kuuluvia teoksia, perustuen niiden suositeltavuuteen ja toisaalta asiantiedon faktisuuteen.

10 OMA POHDINTA

10.1 Opinnäytetyön vaikutukset omaan ajatteluun

Opinnäytetyön valmistuttua olen entistä enemmän sitä mieltä, että tunneäly ja -taitoja voisi hyödyntää systemaattisemmin poliisikoulutuksessa esimerkiksi PREP -koulutuksen yhteydessä. Mielen valmentaminen, tunneäly ja -taidot sopivat aiheina luontevasti yhteen ja niistä saisi muodostettua entistä pätevemmän kokonaisuuden tuomalla myös tunnetaitojen ja -älyn hyödyntämisen osaksi Poliisiammattikorkeakoulun koulutustarjontaa.

10.2 Suositeltava kirjallisuus teoriaan ja käytäntöön

Mielestäni hyvän pohjan teorialle toi Daniel Golemanin syvälliset ja urauurtavat teokset tunneälystä uusimpine oivalluksineen (Goleman 1997; 1999; 2014). Teokset saattavat kuitenkin olla melko vaikealukuisia ja sivumääriltään ne ovat myös uusinta teosta lukuun ottamatta pitkiä. Aiheesta kiinnostuneita suosittelenkin lukemaan tuoreempia suomalaisia perusteoksia aiheesta, jotka ovat mielestäni hieman helppolukuisempia; samalla, kun faktatiedot pysyvät teoksissa kuitenkin samoina. Suositeltava teos olisi esimerkiksi toisena pohjateoksenani pitämä Lauri Nummenmaan teos ”Tunteiden psykologia” ja sen tuorempi internet-versio ”Tunteiden neuropsykologia” (Nummenmaa 2010; 2016). Tunnetaitojen käytännönharjoitteluun ohjeistaa helposti lähestyttävästi terapeutti ja tunnetaito-kouluttaja Päivi Niemen teos ”Hyvää mieltä & tunnetaitoja” (Niemi 2014).

Kiinnostavana teoksena mainittakoon vielä kriminaalipsykologian dosentti Helinä Häkkänen-Nyholmin toimittama teos ”Psykopatia” (Häkkänen-Nyholm (toim.) 2009). Teos sisältää artikkeleja koskien psykopatiaa eri näkökulmista. Suosittelen siihen tutustumista erityisesti poliisina työskenteleville, sillä alalla on hyödyllistä oppia tuntemaan syvällisemmin persoonallisuushäiriö, jossa tunne-elämä poikkeaa huomattavasti niin sanotusta normaalista.

Mielenkiintoista oli huomata opinnäytetyöprosessin aikana, kuinka paljon tutkimustietoa aiheesta löytyy erityisesti kansainvälisellä tutkimuskentällä. Aiheesta löytyi jopa yllättävän paljon tutkimuslähteitä koskien poliisin ammattia. Huomattavaa on myös se, että aina tutkimuksia selatessa löytyi lisää tutkimuksia; kierre olikin suorastaan loputon. Suosittelenkin kiinnostuneita selaamaan läpi, esimerkiksi lähdeluettelosta löytyviä, osin kappaleessa kahdeksan esiteltyjä tutkimuksia.

10.3 Tunneällyn ja -taitojen hyödyntäminen omassa arjessa, tulevaisuudessa poliisina

Lisääntyneen tiedon ja tiedostamisen myötä olen varma, että tulen hyödyntämään tunneälyä ja -taitoja entistä enemmän sekä omassa arjessani, että tulevaisuudessa ammatissani poliisina. Koen vahvasti, että mieli ja keho ovat erottamaton kokonaisuus, joten mielen terveydellä ja siihen liittyvillä tunneälyllä ja -taidoilla on suuri merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiini. Tätä ajatusta tukee myös tekemäni opinnäytetyö.

LÄHTEET

- Auvinen-Lintunen, Laura & Häkkänen-Nyholm, Helinä 2009: Psykopatian arviointi. Teoksessa Häkkänen-Nyholm, Helinä (toim.) 2009: Psykopatia. Helsinki, Edita Prima Oy. 41-65.
- Babiack, P. & Hare, R. D. 2006: Snakes in Suits: When Psychopaths Go to Work. New York, Harper Collins.
- Bar-On, Reuven 1997: BarOn emotional quotient inventory (eq-i): Technical manual. Toronto, Multi-Health Systems.
- Bar-On, Reuven & Brown, J. M. & Kirkcaldy, B. D. & Thomé, E. P. 2000: Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the emotional quotient inventory (eq-i). *Personality and Individual Differences* 2000:28, 1107-1118.
- Bar-On, Reuven, & Tranel, Daniel & Denburg, Natalie L. & Bechara, Antoine 2003: Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Brain* 2003:126(8), 1790-1800. Luettavissa: <https://academic.oup.com/brain/article/126/8/1790/308022>. Luettu: 10.1.2018.
- Blair, J. R. & Mitchell, G. V. 2009: Psychopathy, attention and emotion. *Psychological Medicine* 2009:39, 543-555.
- Boyatzis, Richard E. 2001: How and Why Individuals Are Able to Develop Emotional Intelligence. Teoksessa Cherniss, Cary & Goleman, Daniel (toim.) 2001: The emotionally intelligent workplace : how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations. San Francisco, Jossey-Bass, 234-253.
- Burke, J. R. 1997: Toward and understanding of psychological burnout among police officers. *International Journal of Stress Management* 1997:4(1), 13-27.
- Burnette, Michael E. 2008: Emotional intelligence and the police : do patrol sergeants influence the emotional intelligence of their subordinate officers? Saarbrücken, VDM Verlag Dr. Müller.
- Caruso, David R. 2004: Comment on R.J. Emmerling and D. Goleman, Emotional intelligence: issues and common misunderstandings. *Issues in Emotional Intelligence. Commentary 1*. Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations. Luettavissa: http://www.eiconsortium.org/pdf/defining_the_inkblot_called_emotional_intelligence.pdf. Luettu: 17.11.2017.
- Cherniss, Cary 2001: Emotional Intelligence and Organizational Effectiveness. Teoksessa Cherniss, Cary & Goleman, Daniel (toim.) 2001: The emotionally intelligent workplace : how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations. San Francisco, Jossey-Bass, 3-12.
- Cooke, D. J., Michie, C., Hart, S. D. & Clark, D. 2005: Searching for the pancultural core of psychopathic personality disorder. *Personality and Individual Differences* 2005:39, 283-295.
- Fowelin, Peter 2014: Mindfulness luokkahuoneessa. Helsinki, Basam Books.

- Goleman, Daniel 1997: Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva. Helsinki, Otava.
- Goleman, Daniel 1999: Tunneäly työelämässä. Helsinki, Otava.
- Goleman, Daniel 2014: Aivot ja tunneäly: uusimmat oivallukset. Parainen, Samsaraa tasapaino-oppaat.
- Gustafsberg, Harri 2014: Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Tallinna, Kustannus Siipipyörä.
- Gustafsberg, Harri 2016: Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressihallintaan. Tampereen yliopisto. Turvallisuushallinnon maisteriohjelma. Pro Gradu -työ.
- Hakala, Juha T. 2004: Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki, Gaudeamus.
- Hare, R. D. 2003: Manual for Revised Psychopathy Checklist. Toronto, Multi-Health Systems.
- Hart, Chris 2000: Doing a literature review: releasing the social science research imagination. London, Sage Publications.
- Hills, H. & Norvell, N. 1991: An examination of hardiness and neuroticism as potential moderators of stress outcomes. Behavioral Medicine 1991:34, 31-38.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007: Tutki ja kirjoita. Helsinki, Tammi.
- Honkonen, Risto & Raivola, Reijo 1991: Siviilistä poliisiksi: poliisiksi sosiaalistumisen tarkastelua. Tampere, Tampereen yliopisto.
- Häkkänen-Nyholm, Helinä (toim.) 2009: Psykopatia. Helsinki, Edita Prima Oy.
- Isokorpi, Tia & Viitanen, Päivi 2001: Tunnevoimaa! Helsinki, Tammi.
- Johansson, Kirsi & Axelin, Anna & Stolt, Minna & Ääri, Riitta-Liisa (toim.) 2007: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku, Turun yliopisto.
- Juuti, Pauli & Salmi, Pontus 2014: Tunteet ja työ: uupumuksesta iloon. Jyväskylä, PS-kustannus.
- Karunanidhi, S. & Chitra, T. 2013: Influence of select psychological factors on the psychological well-being of policewomen. International Research Journal of Social Science 2013:2(8), 5-14.
- Korander, Timo 2004: Poliisikulttuuri – Poliisiammatin ja -tutkimuksen väline. Oikeus 2004:1, 4. Luettavissa: <https://www-edilex-fi.polamk.idm.oclc.org/oikeus/3674.pdf>. Luettu 17.11.2017.
- Kringelbach, Morten L. & Phillips, Helen 2014: Emotion: Pleasure and pain in the brain. Oxford, Oxford University Press.

Kumarasamy, Mokana Muthu & Pangil, Faizuniah & Mohd Isa, Mohd Faizal 2016: The effect of emotional intelligence on police officers' work-life balance: The moderating role of organizational support. *International Journal of Police Science & Management* 2016:18(3), 184-194. Luettavissa:

<http://journals.sagepub.com/polamk.idm.oclc.org/doi/full/10.1177/1461355716647745>.

Luettu 20.1.2018.

Niemi, Päivi 2014: Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Hämeenlinna, Päivä Osakeyhtiö.

Nieminen, Ville 2017: Keho-mieli-tilan säätäminen poliisin PREP-koulutuksessa. Poliisi-ammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö. Luettavissa:

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123335/ON_Nieminen_Ville.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Niskasaari, Jorma 2017: Poliisin henkinen valmistautuminen työtehtäviin. Poliisi-ammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö. Luettavissa:

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133208/ON_Niskasaari_Jorma_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Nummenmaa, Lauri 2010: Tunteiden psykologia. Helsinki, Tammi.

Nummenmaa, Lauri 2016: Tunteiden neurobiologia. *Suomen lääkäri-lehti - Finlands läkartidning* 2016:71(10), 725 - 731. Luettavissa: <http://docplayer.fi/10912647-Tunteiden-neurobiologia.html>. Luettu: 9.1.2018.

Nykänen, Oskari & Varjokorpi, Ilmari 2017: Traumatisoivien kriittisten tilanteiden jälkihoito. Poliisi-ammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.

Ollinheimo, Ari 2009: Psykopaatin emotionaaliset puutokset ja kriittisen ajattelun ongelmat. Teoksessa Häkkänen-Nyholm, Helinä (toim.) 2009: *Psykopatia*. Helsinki, Edita Prima Oy. 112-150.

Rantaeskola, Satu & Hyyti, Jari & Kauppila, Jaakko & Koskelainen, Mari 2015: Haastavat asiakastilanteet – väkivalta työssä. Helsinki, Talentum.

Repo-Tiihonen, Eila 2007: *Psykopatia*. *Duodecim* 2007:123, 2369-74.

Ricca, D. 2003: Emotional intelligence, negative mood regulation expectancies, and professional burnout among police officers. *Dissertation Abstracts International* 2003:64, 09B.

Rikander, Henri 2017: Poliisin kokemus virkamiehen väkivaltaisesta vastustamisesta. *Edilex* 2017:43. Luettavissa: <https://www-edilex-fi.polamk.idm.oclc.org/artikkelit/18212.pdf>. Luettu: 2.2.2018.

Saari, Salli 2008: *Kuin salama kirkkaalta taivaalta: kriisit ja niistä selviytyminen*. 5. painos. Helsinki, Otava.

Salmi, Susanne 2018: Tulevaisuuden työelämässä menestyy se, jolla on hyvät tunnetaidot, sanoo psykologi – Näin kehität tunnetaitojasi. Artikkel. Luettavissa: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005521510.html>. Luettu 19.1.2018.

Sapolsky, Robert M. 2007: Stress, Stress-Related Disease and Emotional Regulation. Teoksessa Gross, James J. 2007: Handbook of emotion regulation. New York, The Guilford Press. 606 -615.

Sharma, Laxmi Narayan 2014: Emotional Intelligence as Corelate to Work Life Balance (A Case Study of Sidhi MP). Global Journal of Finance and Management 2014:6(6), 551-556. Luettavissa: https://www.ripublication.com/gjfm-spl/gjfmv6n6_10.pdf. Luettu 201.2018.

Stoat, Taija & Häkkänen-Nyholm, Helinä 2009: Psykopatia työelämässä ja yritysmaailmassa. Teoksessa Häkkänen-Nyholm, Helinä (toim.) 2009: Psykopatia. Helsinki, Edita Prima Oy. 295-321.

Syrjä, Pasi 2000: Performance-Related Emotions in Highly Skilled Soccer Players. A Longitudinal Study Based on the IZOF Model. Jyväskylä Studies in Sport, Physical Education and Health 67.

Takanen, Kimmo 2011: Tunne lukkosi, vapaudu tunteiden vallasta. Helsinki, WSOY.

Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.) 2015: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä, PS-kustannus.

Vuori, Timo 2011: Emotional Sensegiving. Aalto-yliopisto. Väitöskirja. Luettavissa: <http://lib.tkk.fi/Diss/2011/isbn97>.

Weizman-Henelius, Ghitta 2009: Psykopatia ja sukupuoli. Teoksessa Häkkänen-Nyholm, Helinä (toim.) 2009: Psykopatia. Helsinki, Edita Prima Oy. 66-98.

Åhman, Helena 2012: Mielen johtaminen organisaatiossa. Helsinki Sanoma Pro.

Åhman, Helena & Gustafsberg, Harri 2017: Tilannetaju: päätä paremmin. Alma Talent Pro.