

Itsepuolustuslajien harjoittelun merkitys poliisin kohtaamiin väkivaltatilanteisiin

Jeremias Komulainen

11/2022

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Jeremias Komulainen

Opinnäytetyön muoto: tutkimuksellinen opinnäytetyö

Julkisuusaste: Julkinen

Ohjaaja: Pasi Eronen (& Timo Härmä)

Tutkinto: Poliisi (AMK)

Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee väkivaltatilanteiden synnyttämän stressin aiheuttamia reaktioita ja poliisin näkökulmasta väkivaltatilanteiden vaatimuksia. Tämän jälkeen teoriassa käsitellään kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelun kehittämiä ominaisuuksia aikaisempaa tutkimusta ja kirjallisuutta käyttäen. Opinnäytetyön tutkimustuloksia kerättiin teemahaastatteluilta, joilla haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin, vertailemalla vastauksia teoriaosuudessa ja aiemmissa opinnäytetyöissä ilmenneisiin asioihin. Haastatteluihin valikoitu neljä Helsingin poliisilaitoksella työskentelevää poliisia, joilla kaikilla on kamppailu- ja itsepuolustuslaji taustaa. Heitä haastatteleamalla pyrittiin selvittämään itsepuolustuslajiharjoittelun merkitystä poliisin fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn väkivaltatilanteissa sekä itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutusta työturvallisuuteen. Tuloksissa myös haastateltavat ottavat kantaa heidän harrastamien lajien soveltuvuudesta poliisin tarkoituksiin, jotta lajien vaikutusta toimintakykyyn voitiin arvioida kriittisesti. Tutkimustulosten mukaan oikeanlaisella ja tarpeeksi pitkäjänteisellä harjoittelulla oma toimintakyky todennäköisesti on parempi väkivaltatilanteiden kohtaamisessa, niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Tosin tuloksissa ilmeni, että on huomioitava poliisille soveltuvat tekniikat, sillä itsepuolustuslajeissakin on paljon sellaista mikä ei sovi poliisille. Myös lajien realiteetit tulee tunnistaa, jotta ei saa virheellistä käsitystä omasta toimintakyvystä. Työturvallisuuskysymykseen saadut vastaukset ovat teoreettisia päätelmiä sekä haastateltavien näkemyksiä, sillä tutkimuksessa ei ollut keinoa mitata itsepuolustusharjoittelun vaikutusta työturvallisuuteen. Pohdinta osiossa vertaillan tuloksia opinnäytetyöhön kerättyyn teoriaan.

Sivumäärä: 40

Tarkastuskuukausi ja vuosi: 11/2022

Avainsanat: Voimankäyttö, hätävarjelu, kamppailu- ja itsepuolustuslajit, itsepuolustus, stressin hallinta, väkivalta, toimintakyky

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 Tutkimusasetelma.....	2
2.1 Aiemmat tutkimukset	2
2.2 Tutkimusongelma ja -tavoite.....	4
2.2.1 Tutkimuskysymykset	5
2.3 Aiheen rajaaminen.....	5
2.4 Toteutus	6
3 Tutkimusmenetelmät.....	7
3.1 Aineistonkeruu ja analyysi	8
3.2 Haastattelut	8
3.3 Tutkimuksen luotettavuus	9
4 Keskeiset käsitteet.....	11
5 Kun Poliisi kohtaa väkivaltaa.....	14
5.1 Poliisin voimankäytön ja hätävarjelen periaatteet.....	15
5.2 väkivaltatilanteen psykologia	16
5.2.1 Stressi.....	16
5.2.2 Stressin vaikutus motoriikkaan.....	18
5.3 Kokemuksen vaikutus stressin hallintaan	19
5.3.1 Tilannetietoisuus	19
5.4 Fyysisen toimintakyvyn vaatimukset.....	20
6 ItsepuolustusHarjoittelu.....	21
6.1 Teoriaa itsepuolustuksen harjoittelun vaikutuksista	21
6.2 Oikeanlainen harjoittelu	22
7 Tutkimustulokset.....	24
7.1 Haastattelut	24
7.1.1 Itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutukset väkivaltatilanteessa toimimiseen	24
7.1.2 Harjoittelun merkitys stressin hallintaan	26
7.1.3 Näkemykset itsepuolustuslajien harjoittelun tarpeellisuudesta poliiseille	27
7.1.4 Näkemykset lajien soveltuvuudesta	28

8 Johtopäätökset	32
9 Pohdinta	36
9.1 Tulosten suhde teoreettiseen viitekehykseen	36
9.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	38
9.3 Jatkotutkimus mahdollisuudet.....	39
9.4 Oman oppimisen arviointi	39
LÄHTEET	41
LIITE 1	43

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tutkin itsepuolustuslajiharjoittelun tarpeellisuutta poliisille ja voiko itsepuolustuslajien harjoittelusta olla apua poliisin työturvallisuuteen. Ymmärsin työharjoitteluni aikana, että peruspoliisin tehtävissä työskentelevillä poliiseilla voimankäyttöä, saati sitten hätävarjelutilanteita, harjoitellaan melko vähän työelämässä. Tämän vuoksi minua kiinnostaa olisiko poliisin hyödyllistä harrastaa kamppailu- tai itsepuolustuslajeja, jotta on enemmän valmiuksia kohdata väkivaltaa fyysisen voimankäytön-, tai huonoimmassa tapauksessa hätävarjelutilanteissa.

Viimeisimmän vuosikymmenen ajan olemme saaneet lukea uutisista, kuinka poliisiin kohdistunut väkivalta on lisääntynyt (Nykänen 2021). Työturvallisuuskeskuksen 2010 tekemän ”Työväkivallan riskiammatit” tutkimusraportin mukaan poliisin ammatti onkin yksi niistä ammateissa, jossa kohdetaan eniten väkivaltaa (Kalmi 2012). Mitä useammin poliisi kohtaa väkivaltaa, sitä enemmän hätävarjeluun meneviä tilanteitakin tulee eteen poliisille. Jos trendi on jatkuva ja poliisin vastustelu väkivaltaisesti lisääntyy entisestään, niin yhä useampi poliisi joutuu kokemaan väkivaltaa useammin. Monessa maassa poliisikoulutukseen kuuluu myös itsepuolustus- ja kamppailulajikoulutusta. Esimerkiksi Yhdysvaltojen keskusrikospoliisi FBI on ottanut Krav Magan koulutusohjelmaansa kuten useat muidenkin maiden poliisiviranomaiset (Lagerbohm 2016).

Näistä lähtökohdista idea opinnäytetyöhöni syntyikin. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, tukeeko vapaa-ajan itsepuolustuslajiharrastus poliisin voimankäyttökoulutusta hätävarjelutilanteiden varalta sekä voiko se parantaa työturvallisuutta paremman toimintakyvyn kautta. Opinnäytetyössä käsitellään myös väkivallan tai sen uhan psyykkisiä vaikutuksia, koska väkivaltatilanteissa stressin aiheuttamat reaktiot ovat erittäin merkittävässä osassa.

Lisääntyneen väkivallan vuoksi aihe on ajankohtainen ja tarpeellinen jokaiselle poliisille.

2 TUTKIMUSASETELMA

2.1 Aiemmat tutkimukset

Jokinen, Lasse 2018: Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutus voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalalla – Opinnäytetyö.

Tämä opinnäytetyö on Laurea ammattikorkeakoulun opiskelijan tekemä ja käsittelee melko samantyyppistä aihetta kuin oma tutkimukseni. Työssä tutkitaan kuinka vapaa-ajan kamppailu harrastus vaikuttaa voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa. Tutkimus keskittyy aiheeseen erityisesti yksityisen turvallisuusalan näkökulmasta, sillä siellä koulutusta on huomattavasti vähemmän kuin poliisilla. Tutkimuksessa on tehty kyselytutkimus, johon on vastannut 117 henkilöä, sekä kaksi haastattelua, joilla haetaan vastauksia tutkimusongelmaan. Kyselytutkimuksessa vastaajat oli jaoteltu 0–2 vuotta kamppailulajeja harrastaneisiin ja yli 2 vuotta harrastaneisiin. 68 % niistä henkilöistä, jotka olivat harrastaneet 0–2 vuotta kamppailulajia, kokivat voimankäyttö ja hätävarjelutilanteet fyysisesti haastavaksi tai erittäin haastavaksi. Koko otannassa 21.4 % vastaajista oli vastannut samalla lailla. Tästä voidaan päätellä, että kamppailulajitausta on lisännyt itseluottamusta ja luonut tunteen, että on selvinnyt voimankäyttötilanteista ilman isompia haasteita. Henkisesti haastavaksi tai erittäin haastavaksi tilanteet kokivat 26 % kaikista vastanneista ja 63 % heistä, joilla oli kamppailutaustaa 0–2 vuotta. Eli henkisen ja fyysisen toimintakyvyn voidaan katsoa kulkeneen käsikädessä tässä kyselytutkimuksessa. Tutkimuksen haastatteluissa toinen haastateltavista on poliisi sekä poliisin voimankäyttökouluttaja ja toinen on yksityisellä turvallisuusalalla voimankäytönkouluttaja. Molemmilla haastatteluissa pidettiin itsepuolustus- ja kamppailulaji harrastusta tärkeänä niin psyykkisen kuin henkisenkin suorituskyvyn kannalta. Jatkuvan stressin kannalta toinen haastateltava toteaa tosin, että kamppailulaji harjoittelun tulee ensisijaisesti olla itsessään mieltämyksellistä, koska muuten kamppailuharrastus voi herkästi jopa nostaa stressitasoja vapaa-ajallakin. Sitten on vaarana, ettei työ ja harrastusstressistä enää palaudu. Kamppailulajien negatiiviseksi vaikutukseksi molemmissa tuli esiin liiallinen itsevarmuus hetken harjoitteleilla sekä sopimattomat tekniikat. (Jokinen 2018)

Kyseinen tutkimus on painottunut paljon kyselyn ja haastattelun vastaajien kokemuksiin, joista saa myös tutkimusdataa tämän työn johtopäätöksiensä arvioimiseen. Tässä Jokisen tutkimuksessa ei mennä syvälle ilmiön ymmärtämisessä. Jokisen tutkimuksessa on kyselyiden perusteella tehty johtopäätökset, että kamppailuharjoittelulla on koettu olevan vaikutusta voimankäyttö ja hätävarjelutilanteissa, pääosin positiivisessa mielessä. Tässä opinnäytetyössä käydään osittain läpi samaa asiaa, mutta perehdytään tarkemmin siihen, miten itsepuolustuslajiharjoittelu vaikuttaa väkivaltati-

lanteissa ja mitä vaikutuksia väkivallan uhalla on ihmiseen. Jokisen tutkimus on antanut kokemuksiin perustuvan vastauksen lajien vaikutuksesta, kun taas tämä opinnäytetyö pyrkii vastaamaan kysymyksiin, miten? ja miksi?

Koskinen, Nelli & Aaltio Jenny 2021: Toimintakyvyn ylläpitäminen psyykkisesti vaativissa tilanteissa: poliisin psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen – Opinnäytetyö.

Koskisen ja Aaltion opinnäytetyössä tutkittiin miten poliisi voi ylläpitää psyykkistä toimintakykyään, miten vaativaan tehtävään voi valmistautua sekä kuinka omia stressireaktioita voi tunnistaa ja hallita. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käydään kattavasti läpi toimintakykyä, stressiä ja mielikuvaharjoittelua sekä stressin hallintakeinoja. Tutkimuksessa on haastateltu neljää vaativien tilanteiden ryhmässä työskentelevää poliisia, joilta on saatu kattava teemahaastattelu opinnäytetyön käsitteistä ja ammattilaisten näkemyksiä stressin säätelyyn liittyvistä keinoista. Tutkimuksessa korostuu oikeanlaisen koulutuksen ja harjoittelun merkitys poliisin toimintakykyyn, kun kohtaa vaativia tilanteita. Tutkimuksen painopiste on juuri stressin kontrolloinnissa. Tässä opinnäytetyössä tullaan tarkastelemaan sitä onko itsepuolustus- tai kamppailulajeissa vastaavanlaista opetusta käytännössä tai ajatuksen tasolla, koska stressin hallinnan merkitys vaativassa tilanteessa toimimiseen on Koskisen ja Aaltion tutkimuksen perusteella suuri.

Mäenpää, Antti & Kästämä Antti 2018: Väkivalta- ja konfliktitilanteiden asettamat vaatimukset – Opinnäytetyö.

Mäenpään ja Kästämän opinnäytetyö on osa fyysisen voimankäytön koulutuksen kehitystyötä ja sisältää osin salassa pidettävää materiaalia. Tutkimuksen tarkoitus oli tarkastella miten poliisin fyysisen voimankäytönkoulutus vastaa väkivalta- ja konfliktitilanteiden vaatimuksia. Nämä koulutukseen liittyvät osat ja haastattelut on salassa pidettäviä. Julkinen osa kuitenkin käsittelee monipuolisesti juuri väkivaltatilanteiden toimintakyvyn vaatimuksia sekä asiaa poliisin voimankäytön oikeudesta lakiin perustuen. Julkinen osuus on tehty teoreettisen tarkastelun pohjalta. Tutkimuksessa oli lähes pelkästään Suomenkielisiä lähteitä, mutta niistäkin on riittänyt kattava katsaus väkivaltatilanteiden vaatimukseen jokaiselta toimintakyvyn osa-alueelta.

Aaltonen, Oskari 2019: Kumulatiivisen stressin vaikutukset poliisityön tekemiseen ja henkilökohtaisiin suhteisiin – Opinnäytetyö.

Tässä Aaltonen käsittelee yleisesti stressin muodostumista ja sen vaikutusta ihmiseen. Tutkimus keskittyy kuitenkin enemmän kasautuvaan eli kumulatiiviseen stressiin kuin lyhytkestoiseen stressireaktioon vaikka siitäkin on oma osionsa. Tutkimus kertoo monipuolisesti stressin vaikutuksia pitkällä tähtäimellä työntekijän vapaa-aikaan ja sosiaalisiin suhteisiin. Työssä on haastateltu anonymisti kolmea poliisia heidän kokemastaan stressistä, joiden vastauksia vertaillaan aiempiin tutkimuksiin ja julkaisuihin.

Saarela Tuomas 2020: Poliisin kohtaama väkivalta ja virkatehtävien suorittamisen vaikeuttaminen – Opinnäytetyö.

Saarelan opinnäytetyö on määrällinen tutkimus rikoslain pykälistä - virkamiehen väkivaltainen vastustaminen-, virkamiehen vastustaminen-, haitanteko virkamiehelle- ja niskoittelu poliisia vastaan rikosten määrällisen kehityksen tarkastelusta 2000-luvulla. Tutkimuksen tietoperustassa on käsitelty suppeasti poliisin kohtaamaa väkivaltaa ja poliisin lakiperusteisia keinoja niiden tilanteiden hallitsemisessa. Työssä sivutaan hiukan myös stressiä, mutta vain yhdellä kappaleella. Tutkimuksessa käsitellään myös omana kappaleenaan poliisin toimintaympäristön muutosta, jossa tarkastellaan tämänhetkisiä ilmiöitä, poliisiin kohdistuvista uhista, kuten ”blue light sabotage” – ilmiö ja maalittaminen. Tutkimustuloksissa näkyy, kuinka virkamiehen vastustaminen kasvoi liki kaksinkertaiseksi vuodesta 2000 vuoteen 2019. Väkivaltainen vastustaminen oli pitkään samoissa lukemissa, mutta 2019 vuonna se harppasi hieman ylöspäin. Tutkimuksessa kuitenkin pohditaan sitä, että todellisuudessa määrät voivat olla isompia, koska tilastot perustuvat poliisin itse laatimiin ilmoituksiin ja Saarelan mukaan poliiseilla on vahva väkivallan sietämisen kulttuuri eli väkivaltaa pidetään työhön kuuluvana.

2.2 Tutkimusongelma ja -tavoite

Opinnäytetyön aihe on ” Itsepuolustuslajien harjoittelun merkitys poliisin kohtaamiin väkivaltatilanteisiin”. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia vapaa-ajan itsepuolustuslajien harjoittelun tarpeellisuutta poliisille työturvallisuuden näkökulmasta sekä analysoida itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutuksia poliisin toimintakykyyn väkivaltatilanteissa.

Tutkimuksen aineistonkeruu- ja analysointivaiheiden aikana on tarkasteltu niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn stressi- ja väkivaltatilanteissa. Ihminen on psykofysiologisesti toimiva kokonaisuus eli kehon ja mielen reaktiot ovat vuorovaikutuksessa erityisesti väkivaltauhan aiheuttavassa stressireaktiossa. Stressi vaikuttaa niin psyykkisesti kuin fyysisestikin ihmiseen (Kau-nisto, Nieminen 2021, 194). Tämän vuoksi pidän tärkeänä, että tutkimuksessa käsitellään väkival-tatilanteista syntyvää stressiä ja haetaan vastausta siihen auttaako itsepuolustuslajiharrastus sen hallinnassa ja hillitsemisessä.

Näiden ongelmien tutkimisessa joudutaan perehtymään myös siihen, minkälaisella harjoittelulla voi kehittää omaa toimintakykyä, jotta voidaan arvioida harjoittelun vaikutuksia teoriassa.

2.2.1 Tutkimuskysymykset

Tällä opinnäytetyöllä pyritään hankkimaan tietoa ja kokeneiden poliisien näkemyksiä kamppailu- ja itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutuksista poliisin toimintakykyyn, jotta lukija voi arvioida kannat-taako hänenkin näitä lajeja harrastaa esimerkiksi oman työturvallisuuden ja työhyvinvoinnin paran-tamiseksi. Tutkimuskysymykset ovat muodostuneet tutkimusprosessin aikana seuraavasti:

1. Mitkä ovat itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutukset poliisin toimintakykyyn väkivaltatilanteessa?
2. Voiko itsepuolustuslajien harjoittelu parantaa poliisin työturvallisuutta?

2.3 Aiheen rajaaminen

Opinnäytetyössä tutkitaan vapaa-ajalla tehtävän itsepuolustuslajiharjoittelun merkitystä poliisin vä-kivaltatilanteiden hallinnassa, poliisin työturvallisuudessa ja harjoittelun vaikutuksista toimintaky-kyyn. Väkivaltatilanteita käsitellään yhtenä kokonaisuutena. Tarkoituksena ei ole siten perehtyä tar-kemmin yksittäisiin väkivallantilanteisiin tai väkivallan muotoihin. Poliisi kohtaa väkivaltaa voiman-käyttö- ja hätävarjelutilanteiden yhteydessä, joten tutkimuksessa selvennetään nuo tilanteet ja nii-den erot. Väkivaltatilanteiden psykologista näkökulmaa tutkimuksessa käsitellään yleisesti väkival-tatilanteissa, mutta itsepuolustuksen harjoittelua käsiteltäessä painotetaan hätävarjelutilanteita, sillä niihin vapaa-ajan itsepuolustuslajit parhaiten soveltuvat. Poliisin voimankäyttökoulutus on oma erillinen kokonaisuutensa, joten sitä ei sen tarkemmin käsitellä.

Erityyppisiä itsepuolustuslajeja on erilaisia, mutta niitä ei tässä tutkimuksen teoriaosassa eritellä. Tutkimuksessa puhutaan myös kamppailulajeista itsepuolustuslajien yhteydessä, koska monella haastateltavalla oli näkemyksiä myös kamppailulajien vaikutuksista, ja onnistuneen tutkimuksen takaamiseksi niitä näkökantoja ei rajattu pois, sillä ne vaikuttavat paljon samoihin ominaisuuksiin

kuin puhtaat itsepuolustuslajit. Tuloksia käsiteltäessä otetaan huomioon eri lajien soveltuvuudet poliisille niiltä osin mistä haastateltavilla on kokemusta. Lajien tekniset yksityiskohdat rajataan pois, joten tutkimuksessa ei käsitellä lajitekniikoita. Tutkimuksen itsepuolustuksen harjoittelua käsittelevässä osuudessa, keskitytään harjoittelun kehittämiin ominaisuuksiin tai väkivaltatilanteissa vaadittaviin ominaisuuksiin sekä siihen mitä riittävä harjaantuminen itsepuolustuksessa vaatii.

Psyykkisestä osuudesta käsitellään stressireaktioita siltä osin kuin ne vaikuttavat voimankäyttö ja hätävarjelutilanteessa. Tarkoitus ei ole tehdä tutkimusta väkivaltatilanteiden psykologiasta vaan hyödyntää aineistoa, jotka käsittelevät stressireaktioiden vaikutuksia. Stressiäkin on pitkäkestoista ja lyhytkestoista. Pitkäkestoinen- eli kumulatiivinen stressi tarkoittaa stressiä, joka syntyy, kun ihminen kokee jatkuvasti stressaavia tilanteita, joista ei ehdi palautumaan. Tällöin stressi alkaa kasaantumaan pitkällä aikavälillä (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2014, 170). Tässä tutkimuksessa käsitellään äkillisen väkivaltatilanteen aiheuttamaa lyhytkestoista stressiä eli stressireaktiota.

2.4 Toteutus

Opinnäytetyö toteutetaan julkisena ja aineistot ovat peräisin julkisista lähteistä. Poliisin voimankäyttöön liittyviä koulutusmateriaaleja ei käytetä, joten työssä ei mennä voimankäytön tekniikoihin tai taktiikoihin. Opinnäytetyössä tarkoitus on tarkastella itsepuolustuslajien harjoittelun vaikutuksiin liittyviä tutkimuksia sekä kirjallisuutta, joka liittyy poliisina toimimiseen väkivaltauhan tilanteissa. Opinnäytetyön teoriaosaa varten on etsitty tietoa, joka liittyy väkivaltatilanteiden vaatimuksiin sekä sen aiheuttamiin stressireaktioihin. Poliisien haastatteluilla haetaan vastauksia tutkimuskysymyksiin ja johtopäätökset muodostetaan kirjallistenlähteiden sekä haastatteluiden perusteella.

Työ on suunnattu poliisiopiskelijoille sekä poliisin virassa oleville.

3 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus tarkoittaa sellaista tutkimusta, missä pyritään saamaan tutkimustuloksia ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja (Staruss, Corbin 1998). Tutkimus toteutetaan kvalitatiivisena, sillä se on tutkimusmenetelmänä sopivin, kun tutkittavasta aiheesta ei ole kattavasti aiempaa kerättyä tai tutkittua tietoa. Laadullinen tutkimus mahdollistaa tutkittavan ilmiön syvällisen ymmärtämisen ja antaa mahdollisuuden ilmiön monipuoliseen kuvaamiseen sekä selittämiseen (Flick 1998, 4–7, viitattu Kananen 2017, 35).

Laadullisessa tutkimuksessa ei voida etukäteen tietää miten paljon ja mitä aineistoa kerätään, vaan aineistoa kerätään niin kauan, kun tutkimusongelma ratkeaa. Analyysi ei ole laadullisen tutkimuksen viimeinen vaihe vaan koko tutkimusprosessin eri vaiheissa mukana oleva toiminta, joka itsestään ohjaa tutkimusprosessia ja tiedonkeruuta. (Kananen 2017, 35.) Kvalitatiivisen päättelyn logiikka perustuu siihen, että edetään yksittäisistä havainnoista tuloksiin (Kananen 2017, 36). Havaintoja pyrin tekemään kirjallisuuden, aiempien tutkimusten ja teemahaastattelujen avulla. Näistä on tarkoitus johtaa työn tulokset.

Laadullinen tutkimus tutkii yksittäistä tapausta, kun määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus tutkii tapausten joukkoa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yleensä prosesseja, joita määrällisen tutkimuksen tilastollisilla analyyseilla on lähes mahdotonta analysoida, prosessien ja ilmiöiden monimutkaisuuden vuoksi. (Kananen 2017, 36.)

Tutkimukseni aihetta voisikin tilastollisesti käsitellä laajan joukon mielipiteitä mittaamalla, esimerkiksi itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutuksista työturvallisuuteen, antamalla numeerisen arvon mielipiteen voimakkuuteen. Tällä ei kuitenkaan saataisi kovin syvää ymmärrystä koko itsepuolustustilanteesta ja asioista mitkä siinä toimimiseen vaikuttavat. Tutkittavaan ilmiöön liittyy monta eri muuttujaa, kuten stressi, harjoittelu, poliisin virkavastuu ja koulutus, väkivallan luonne yms. Näitä kaikkia olisi hyvin vaikeaa ottaa huomioon määrällisessä tutkimuksessa, kun tutkimusaiheena ovat itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutukset poliisin kohtaamiin väkivaltatilanteisiin. Myöskään ei ole selkeitä mittareita, jolla harjoittelun vaikutuksien suhdetta voitaisiin todentaa. Tuloksia ei pyritä yleistämään, kun muuttujia on paljon. Joten kvantitatiivinen menetelmä ei tässä tutkimuksessa olisi em. syistä onnistumisen kannalta paras.

3.1 Aineistonkeruu ja analyysi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset ratkaistaan kerättyyn aineistoon pohjautuvalla tiedolla. Tutkimusongelma taas ratkaistaan aineistonkeruunmenetelmillä (Kananen 2017, 67). Aineistonkeruumenetelmät kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat havainnointi, teemahaastattelut, kirjallisten materiaalien hyödyntäminen (Kananen 2017, 23). Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu ja analyysi vuorottelevat. Aineisto analysoidaan ja analyysin jälkeen kerätään uutta aineistoa, joka jälleen analysoidaan jne. Tätä jatkuu siihen asti, kunnes tutkimustulokset ovat valmiit, sillä laadullisessa tutkimuksessa ei voi etukäteen määrittellä paljonko aineistoa tarvitsee. (Kananen 2017, 131)

Tässä tutkimuksessa hyödynnetään teemahaastatteluita ja kirjallisia materiaaleja sekä aikaisempia tutkimuksia. Suomenkielistä lähdekirjallisuutta on tutkimukseeni liittyvistä aiheista aika rajallinen määrä, joten käytän lähteinäni myös englanninkielistä lähdekirjallisuutta. Haasteena on ollut löytää puolueetonta tutkimusmateriaalia itsepuolustuksen harjoittelun todetuista vaikutuksista. Itsepuolustustaitoihin keskittyvää kirjallisuutta löytyy paljon, sekä itsepuolustuslajiliittojen oman lajin esitteilyitä, mutta niistä saa vain niukasti sopivaa materiaalia tähän tutkimukseen.

3.2 Haastattelut

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusobjekteja on yksi tai muutama. Tutkimusobjekti voi olla esimerkiksi aiheesta tietävä tai ilmiötä kokenut henkilö, jota laadullisen tutkimuksen tekijä haastattelee. Tutkija analysoi haastattelun ottamalla tutkittavan aiheen ilmiöön liittyvän olennaisen tiedon, raportoimalla sen tutkimukseen. (Kananen 2017)

Tämän tutkimuksen menetelmäksi valikoitui teemahaastattelu. Teemahaastattelussa tutkija keskustelee tutkittavan kanssa aihe kerrallaan. Tutkija on etukäteen miettinyt aiheet eli teemat, joista keskustellaan. Teemat saadaan tutkittavan ilmiön ennakkonäkemyksistä. Tutkija ei voi analysointivaiheessa ottaa tutkittavan sanomisia tutkimuksen tuloksiksi ilman tulkintaa. Teemahaastattelun avulla tutkija pyrkii ymmärtämään ja saamaan käsityksen tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä, jossa on mukana ihmisen toiminta. Tätä toimintaa tutkija pyrkii avaamaan teemojen avulla. Haastattelujen vastauksien yksityiskohdista pyritään rakentamaan kokonaiskuva, joista muodostuvat tutkimuksen tulokset. (Kananen 2017, 89–90.)

Tämän tutkimuksen haastatteluilla pyritään kartoittamaan haastateltavien kokemuksia ja havaintoja tutkimuksen teemoihin liittyen. Teemoista on muodostettu tutkimuskysymyksiä, joista haastatte-

lussa on tarkoitus keskustella. Tutkimuksessa tutkitaan itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutuksia poliisin toimintakykyyn väkivaltatilanteissa. Näillä perusteilla tähän tutkimukseen haastateltavaksi on haettu poliiseja, joilla on vankka kokemus itsepuolustus- ja kamppailulajeista, sekä riittävä kokemus poliisin työstä tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi. Haastateltavaksi valikoitui neljä eri taustan omaavaa poliisia. Kaksi vanhempaa konstaapelia, joilla molemmilla on laaja kamppailu- ja itsepuolustuslaji harjoittelutausta. Toinen heistä on ollut 10 vuotta poliisin virassa hälytys- ja valvontayksikössä. Toinen haastateltava on juuri suorittanut voimankäytönkouluttajakurssin ja ollut neljä vuotta virassa, josta suurin osa rikostutkijana. Heidän lisäksi on haastateltu kaksi Helsingin poliisilaitoksen fyysisen voimankäytönkouluttajaa, joista toisella kattava kamppailulajitausta ja toisella vähän taustaa. Haastattelut käsitellään tutkimuksessa anonymisti, joten henkilöihin viitataan termeillä haastateltava 1 (H1), haastateltava (H2) haastateltava 3 (H3), haastateltava 4 (H4).

Tutkimuksen haastattelut 1 ja 2 on pidetty puhelimitse keskustelemalla. Haastattelut 3 ja 4 ovat sähköpostihaastatteluita aikatauluhaasteiden vuoksi. Haastatteluissa tukena käytettiin tutkimuskysymyksiin liittyviä haastattelukysymyksiä, jotka lähetettiin haastateltaville etukäteen. Näin haastateltavilla oli aikaa perehtyä tutkimuksen teemoihin. Laadullisen tutkimuksen teemahaastattelun voi suorittaa puhelimitse ja sähköpostilla, kun huomioidaan vuorovaikutteinen keskustelu. Esitettyjen haastattelu kysymysten vastauksiin esitetään tarkentavia kysymyksiä, jotta haastattelussa saadaan perinteisen haastattelun tavoin vuorovaikutusta (Kananen 2017, 111).

3.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen arvioinnissa ei ole yhtä selkeää ohjetta, vaan arviointi riippuu siitä minkä koulukunnan kirjoittamia menetelmäoppaita tutkija käyttää. Haaste on tutkijalla, joka joutuu valitsemaan mitä opasta hän päätyy käyttämään (Kananen 2017, 173). Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus on tutkijan arvioinnin ja näytön varassa. Kuitenkin puolueettoman luotettavuuden saavuttaminen on lähes mahdotonta laadullisessa tutkimuksessa (Kananen 2017, 175).

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymysten kannalta parhaimmat tulokset todennäköisesti saavutetaan kvalitatiivisella tutkimuksella, jossa hyödynnetään asiantuntijoiden haastatteluita aineistonkeruussa. Aineiston analyysiä tehdään koko tutkimuksen ajan aina niin kauan, kunnes tutkimuskysymyksiin on saatu vastaus. Tämä antaa luotettavuutta tutkimukselle. Tutkimuskohteita ja lähteitä tulee olla runsaasti luotettavuuden varmistamiseksi.

Yksi tämän tutkimuksen haasteista on se, miten voidaan luotettavasti arvioida itsepuolustuslajien harrastamisen vaikutuksia toimintakykyyn, koska itsepuolustuslajien määrä on suuri ja eri lajien

tekniikat ja periaatteet voivat erota toisistaan merkittävästi. Esimerkiksi kun eräissä lajeissa on keskitytty muutamiin toimiviin yksinkertaisiin perustekniikoihin niin toisissa lajeissa tekniikoiden kirjo voi olla valtava ja tekniikat kehitetty vuosia lajia harrastaneelle. Tutkimuksen tulosten kannalta ei ole järkevää lähteä analysoimaan lajitekniikoita ja miettiä niiden toimivuutta poliisille. Toiseksi monessa itsepuolustuslajissa tekniikat ja taktiikat on suunnattu siviileille, jolloin riittää, että pääsee tilanteesta irti ja karkuun. Poliisi taas lähtökohtaisesti ei voi paeta paikalta vaan hätävarjelu- eli itsepuolustustilanteen jälkeen poliisi on takaisin voimankäytön puolella tai muissa jälkitoimissa. Muutenkin poliisilla oleva varustevyö ja välineet muuttavat jo itsepuolustustilanteen luonnetta. Tutkimuksessa haetaan vastauksia nimenomaan itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutuksista poliisin toimintakykyyn. Näiden haasteiden vuoksi tutkimuskysymyksiin pyritään vastaamaan itsepuolustuslajien osalta käsittelemällä lajeja yleisesti yhtenä kokonaisuutena, yksittäisten eri lajien sijaan, sekä lajien kehittämiä ominaisuuksia lajitekniikoiden sijaan. Aineistonkeruu menetelmänä toimivan teemahaastattelun avulla voidaan keskustella tutkimuksen aiheisiin liittyvistä ongelmista ja syventyä sitten tarpeen mukaan lajikohtaisiin asioihin, jos se todetaan tarpeelliseksi tutkimuskysymysten vuoksi.

4 KESKEISET KÄSITTEET

Voimankäytöllä tarkoitetaan sitä valtaa, jota poliisi voi käyttää virkatehtävällä, tilanteissa kun puhe ei auta ja tehtävä on saatava suoritettua (Kaunisto, Nieminen 2021, 184). Voimakeinot ovat käytännössä henkilöön tai omaisuuteen kohdistuvia pakotettuja fyysisiä voimankäyttökeinoja, välineiden tai fyysisen voiman avulla (Johan Boucht 2020, 34). Poliisin oikeus käyttää voimakeinoja perustuu poliisilain 2 luvun 17 pykälään, jonka mukaan:

”Poliisimiehellä on virkatehtävää suorittaessaan oikeus vastarinnan murtamiseksi, henkilön paikalta poistamiseksi, kiinniottamisen toimittamiseksi, vapautensa menettäneen pakenemisen estämiseksi, esteen poistamiseksi, miehittämättömän ilma-aluksen kulkuun puuttumiseksi taikka välittömästi uhkaavan rikoksen tai muun vaarallisen teon tai tapahtuman estämiseksi käyttää sellaisia tarpeellisia voimakeinoja, joita voidaan pitää puolustettavina. Voimakeinojen puolustettavuutta arvioitaessa on otettava huomioon tehtävän tärkeys ja kiireellisyys, vastarinnan vaarallisuus, käytettävissä olevat voimavarat sekä muut tilanteen kokonaisarvosteluun vaikuttavat seikat.” (PoL 2:17.1)

Hätävarjelulla tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilöä vastaan kohdistuu oikeudeton hyökkäys, joka pyritään torjumaan ja keskeyttämään tilanteen vaativilla puolustusteoilla eli kyse on itsepuolustuksesta, jota myös moni kamppailulaji opettaa. Rikoslain 4 luvun 4 pykälässä säädetään hätävarjelusta seuraavasti:

”Aloitettun tai välittömästi uhkaavan oikeudettoman hyökkäyksen torjumiseksi tarpeellinen puolustusteko on hätävarjeluna sallittu, jollei teko ilmeisesti ylitä sitä, mitä on pidettävä kokonaisuutena arvioiden puolustettavana, kun otetaan huomioon hyökkäyksen laatu ja voimakkuus, puolustautujan ja hyökkääjän henkilö sekä muut olosuhteet.” (RL 4:4.1)

Poliisilain 2 luvun 17 § 2 mom. määrittelee poliisin hätävarjelu-oikeutta seuraavasti:

”Poliisimiehellä on virantoimituksessa lisäksi oikeus hätävarjeluuun siten kuin rikoslain 4 luvun 4 §:ssä säädetään. Tällaisessa hätävarjelussa poliisimies toimii virkavastuulla. Arvioitaessa hätävarjeluun puolustettavuutta on otettava huomioon poliisimiehelle koulutuksensa ja kokemuksensa perusteella asetettavat vaatimukset.” (PoL 2:17.2)

Itsepuolustus tarkoittaa kaikkia keinoja, joilla välttää uhkatilanteita ja keinoja millä torjutaan itsen kohdistunut hyökkäys eli juridisesti puhutaan hätävarjelusta. Poliisin itsepuolustus liittyy enimmäk-

seen juuri puolustautumiseen hätävarjelutilanteissa, joten tässä tutkimuksessa itsepuolustusta käsitellään nimenomaan hätävarjelutilanteiden mukaisen oikeudettoman hyökkäyksen torjumisella. (Nurmi, Litmanen 2018)

Itsepuolustuslajit tarkoittavat lajeja, joissa opetellaan itsepuolustustaitoja. Esimerkiksi Suomessa yleisimpiä itsepuolustuslajeja ovat Krav Maga ja Defendo. Taitojen puolesta itsepuolustuslajeissa harjoitellaan usein kamppailua useampaa vastustajaa ja asehenkilöitä vastaan. Niihin kuuluu ainakin teoriatasolla myös psyykepuolen harjoittelua, opettamalla reagoimaan väkivaltatilanteisiin, pelon hallintaa, vaaratilanteiden ennakoimista ja aggressiivisen ihmisen kohtaamista. Näiden lajien oppeihin kuuluu myös olla varuillaan ja toimia mahdollisimman tehokkaasti stressaavassa tilanteessa. Joskus itsepuolustuslajeista puhutaan myös kamppailulajeina, mutta kamppailulajeihin kuuluvat myös kilpakamppailulajit, jotka voi karkeasti jakaa lyönti- ja potkulajeihin sekä painilajeihin. On myös lajeja, jotka yhdistävät itsepuolustusta ja kilpailullistakin puolta, kuten jujutsu. (Österman 2009, 8–14)

Väkivalta tarkoittaa sellaista hyökkäävää käytöstä, jonka tarkoitus on vahingoittaa toista ihmistä. Väkivaltaa on henkistä ja fyysistä. Fyysinen väkivalta on ihmistä vastaan käytettyä sellaista fyysistä voimaa, joka voi aiheuttaa fyysisen, seksuaalisen tai henkisen vamman. Esimerkiksi tällaista väkivaltaa on lyöminen, potkiminen, pureminen, tuuppiminen ja ampuminen. Väkivalta mielletään monesti tahalliseksi käytökseksi, mutta se voi olla myös joissain tapauksissa tahatonta. Esimerkiksi mielenterveysongelmainen henkilö voi käyttäytyä aggressiivisesti ja vahingoittaa toista vaikkei sitä tietoisesti tarkoittaisikaan. Henkinen väkivalta on muuta kuin fyysistä väkivaltaa, mutta siihen luetaan fyysisellä väkivallalla uhkaaminen. (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila, Koskelainen 2014, 6.)

Toimintakyky tarkoittaa tässä tutkimuksessa poliisin kykyä toimia voimankäytön ja hätävarjelun tilanteissa.

Toimintakyky rakentuu kokonaisuudesta, jonka muodostavat fyysisen-, psykologisen-, sosiaalisen- ja eettisentoimintakyvyn osa-alueet (Kinnunen ym. 2012, 59, viitattu opinnäytetyössä Mäenpää & Kästämä 2018, 38). Näihin osa-alueisiin vaikuttaa koko elämän aikana saadun kasvatuksen, ympäristön, kokemusten ja oppimisen vuorovaikutusprosessit (Eml.). Tärkeimmät osatekijät ihmisen toimintakykyyn ovat ”keskeisten tietojen- ja taitojen hallinta, fyysinen kunto, motivaatio, rohkeus tehtävän suorittamiseen, henkisen paineen sietokyky, vastuuntunto, aisti ja tilannekokonaisuuksien tajuminen, tavoitteiden ja eri toiminta mahdollisuuksien harkittu yhteen sovittaminen, kyky tehdä eettisiä päätöksiä, luottamus itseen, pariin, esimiehiin ja välineisiin” (Sotilaspedagogiikan perusteet 1998, 27, viitattu opinnäytetyössä Mäenpää & Kästämä 2018, 39).

Tässä tutkimuksessa toimintakyvyn osa-alueista käsitellään fyysistä ja psykologista toimintakykyä. Toimintakykyyn vaikuttavista osatekijöistä keskitytään ainoastaan niihin, mihin itsepuolustusharjoittelu voi vaikuttaa, kuten esimerkiksi fyysinen kunto, henkisen paineen sietokyky, taitojen hallinta.

5 KUN POLIISI KOHTAA VÄKIVALTA

Väkivalta poliisia kohtaan on lisääntynyt viime vuosina. Oikeustieteen tohtorin Henri Rikanderin MTV-uutisille 2021 antamassaan haastattelussa hän toteaa, että väkivalta poliiseja kohtaan on jopa kaksinkertaistunut 2000 luvulla ja Suomessakin on tapauksia joissa poliisi on väkivallan takia vaihtanut työtehtäviään (Nykänen 2021). Suomen Poliisijärjestöjen Liiton (SPJL) kyselyssä vuonna 2020, 69 % järjestyspoliiseista ja 14 % tutkijoista oli kertonut kokeneen työssään väkivaltaa viimeisen kahden vuoden aikana (Rautio 2020).

Väkivallan kohtaaminen ja voimakeinojen käyttö ovat poliisille työturvallisuusriskejä, kun tämänkaltaisilla tehtävillä poliisin terveyteen tai pahimmillaan henkeen kohdistuu uhka. Tyypillisintä väkivaltaa poliisia kohtaan ovat lyönnit, potkut, pureminen. Onneksi vain harvoin poliisia uhataan aseella tai teräaseella. (Kaunisto & Nieminen 2021, 186). Poliisin työturvallisuusriskit konkretisoituvat vain harvoin, sillä poliisin väkivaltatilanteissa saamat vammat ovat harvinaisia. Vain alle kuudessa prosentissa voimankäyttötilanteita poliisilla on todettu vammoja Rikanderin 2020 julkaiseman tutkimuksen mukaan (Kaunisto, Nieminen 2021, 186–187).

Poliisilla fyysiset voimakeinot ovat viimeinen keino puuttua tilanteeseen ja silloinkin lievintä tehokasta keinoa tavoitteeseen nähden. Voimankäyttötilanteet voivat kuitenkin olla nopeita ja yllätyksellisiä, puhumattakaan hätävarjelutilanteesta, joten osatakseen mitoittaa voimakeinot tai hätävarjelun mukaiset puolustusteot tilanteeseen sopivaksi, vaaditaan poliisilta nopeaa havainnointikykyä ja nopeita päätöksiä. Tilanteissa poliisin suorituskykyyn vaikuttaa mm. stressi, tunteet, kognitiivinen ajattelukyky sekä muisti (Kaunisto, Nieminen 2021, 183).

Voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteessa tilannetietoisuus on perusedellytys turvalliselle ja laadukkaalle toiminnalle. Hyvä tilannetietoisuus on yhteydessä siihen, että poliisi ymmärtää mitä ympärillä tapahtuu ja hän ymmärtää mitä toimia häneltä vaaditaan päästäkseen haluttuun lopputulokseen (Kaunisto, Nieminen, 2021, 187). Riskitekijöitä tilannetietoisuudelle on muun muassa stressi ja tilanteen yllätyksellisyys (Kaunisto, Nieminen, 2021, 191).

Poliisin kokemuksissa on esiintynyt yllättäviä voimankäyttö- tai jopa hätävarjelutilanteita silloin, kun tehtävälle mennessä ei tehty uhka-arviota. Usein tällaisilla tehtävillä on puutteellisimmat alkutiedot, jotka eivät viittaa erityiseen uhkaan. Toinen esimerkki ovat tilanteet missä väkivalta on tullut yllättävänä, kun kiinniotettu henkilö on jo ollut näennäisesti poliisin hallussa ja varautumisen taso on laskenut. Voidaankin todeta, että hätävarjelutilanteeseen ajaututaan herkemmin, kun varautuminen sekä tilanteen havainnointi eivät ole riittäviä. (Rikander 2017, 14.)

5.1 Poliisin voimankäytön ja hätävarjelun periaatteet

Poliisilain 2 luvun 17§ -20§ säätelevät voimakeinojen käytöstä. Niissä säädetään, että virkatehtävää hoidettaessa poliisilla on oikeus käyttää toimivallan mukaisia voimakeinoja virkatehtävän suorittamiseksi (Johan Boucht 2020, 31). Voimakeinot ovat käytännössä henkilöön tai omaisuuteen kohdistuvia pakotettuja fyysisiä voimankäyttökeinoja, välineiden tai fyysisen voiman avulla. Voimakeinoista kuitenkin voidaan varoittaa ennen kuin poliisilain 2:17 mukainen toimivalta voimakeinojen käyttöön on syntynyt, sillä varoittamisen ei katsota vielä olevan voimankäyttöä. Poikkeuksena ampuma-aseella uhkaaminen, joka on määritelty voimakeinojen käyttämiseksi. (Johan Boucht 2020, 34–35.) Voimakeinojen käytön lähtökohdaksi on, että poliisilla on tilannekontrolli. Jos kontrollia ollaan menettämässä, poliisin on ryhdyttävä toimenpiteisiin sen palauttamiseksi, vaikka etäisyyttä ottamalla, koska muuten tilanne saattaa edetä hätävarjelutilanteeseen, jossa työturvallisuusriskien määrä kasvaa. (Johan Boucht 2020, 35)

Poliisilaissa määritellyn voimakeinojenkäytön lisäksi poliisilla on oikeus voimakeinojen käyttöön rikoslaissa esitellyn yleisen hätävarjelupykälän mukaisesti (Johan Boucht 2020, 97). Korkeimman oikeuden (KKO) ennakkopäätöksen mukaan 2004 määriteltiin poliisilla olevan hätävarjeluoikeus virkatehtävää suorittaessa (KKO 2004:75). KKO:n mukaan, jos poliisi virkatehtävällä joutuu tilanteeseen missä poliisin täytyy puolustaa itseään tai toista oikeudettomalta hyökkäykseltä voimakeinoihin turvautumalla, niin tällöin tämä ei perustu poliisilain suomaan toimivaltaan eikä tapahdu myöskään virkatehtävän suorittamiseksi. Tällaisessa tilanteessa poliisi käyttää voimakeinoja puolustustekona yleisen hätävarjelupykälän nojalla. (Johan Boucht 2020, 108.) Alkaen vuoden 2011 lakiuudistuksesta, rikoslain mukaiseen hätävarjeluoikeuteen viitataan myös suoraan poliisilaissa (Johan Boucht 2020, 108). Muutos 2004 vuoden ennakkopäätökseen on se, että 2011 tulleet poliisilaki muutokset määriteltiin poliisin toimivan virkavastuulla myös hätävarjelutilanteessa (Johan Boucht 2020, 109).

Poliisin hätävarjelukeinojen puolustettavuutta arvioidaan ankarammin kuin kansalaisen. Poliisilain 2 luvun 17 pykälän 2 momentissa määritellään, että poliisin koulutus ja kokemus huomioidaan hätävarjelutoimien puolustettavuutta arvioidessa. Puolustettavuudessa arvioidaan puolustuksen teot ja niiden voimakkuus sekä laajuus. Oletuksena on, että poliisit kykenevät toimimaan kriittisissä tilanteissa, joten poliisin erityisominaisuudet kansalaisiin nähden otetaan huomioon. Poliisilain hätävarjelu momentin ”koulutuksella” tarkoitetaan luultavasti poliisikoulutusta yleisesti sekä itsepuolustus-koulutusta. (Johan Boucht 2020, 111.)

Poliisilain mukainen voimankäyttö ja rikoslaissa määritelty hätävarjelu voivat usein molemmat soveltua päällekkäin tapauksessa, kun poliisi kohtaa virkatehtävällä vastarintaa, koska aktiivinen vastarinta saattaa olla myös oikeudeton hyökkäys poliisia kohden tai oikeudeton hyökkäys joltain toista

kohden, jonka poliisi joutuu torjumaan eli kyseessä olisi silloin niin sanottu hätävarjeluavunanto (Johan Boucht 2020, 115).

Ongelma tulee, kun tarkastellaan, milloin on siirrytty poliisilain toimivallan mukaisesta voimankäytöstä hätävarjelu-oikeuteen. Yleinen käsitys on, että aggressiivisen vastarinnan tai erityisen vakavan vastarinnan murtamiseksi tulee käyttää hätävarjelua. Aggressiivinen vastarinta on esimerkiksi lyönnejä nyrkillä sekä potkuja ja vakava vastarinta on aseella uhkaamista. Tärkeänä kriteerinä voimankäytön ja hätävarjelun välillä pidetään tilannekontrollia. Jos poliisilla on tilannekontrolli niin voimaa käytettäessä sitä arvioidaan voimankäyttötilanteena. Tilannekontrolli ei ole oikeudellisesti kuitenkaan välttämättä pätevä kriteeri. Lähtökohta on, että mahdollisimman paljon voimankäyttöä pidetään poliisilain toimivallan piirissä. Jos tapauksessa poliisioikeudelliset toimenpiteet eivät riitä oikeuttamaan toimintaa, arvioidaan tapaus rikoslain hätävarjelupykälän perusteella. (Johan Boucht 2020, 116–119)

5.2 väkivaltatilanteen psykologia

Ihmiset reagoivat eri tavoin väkivaltaa kohdattaessa. Reagointiin vaikuttaa tilanteen tulkinta, harjoittelu, tilanteen yllätyksellisyys, oma vireystila, aiemmat kokemukset ja muistot. Kuitenkin aivojen alitajunnassa voi muodostua reaktioita mitkä eivät ole ennakoitavissa, koska aivot voivat aiheuttaa reagoinnin jo ennen ”havainto-päätös-toiminta” – ketjun mukanaoloa. Tämä esiintyy jähmettymisenä, pakenemisenä tai toimintana, joka on joko suojelevaa tai hyökkäävää. (Antti Nurmi & Petri Litmanen 2018, 30.) Nämä reaktiot liittyvät stressireaktioon uhkatilanteessa. Kuten aiempaan on mainittu, stressi on yhteydessä suoraan toimintakykyyn ja ajattelukykyyn. Seuraavat alakappaleet käsittelevät stressiä, stressireaktioita ja tilannetietoisuutta väkivaltauhan tilanteissa.

5.2.1 Stressi

Väkivaltatilanteessa niin kuin myös voimankäyttötilanteessa stressi ja sen vaikutukset ovat merkittävässä roolissa kyvyssä kohdata näitä tilanteita. Lyhyesti esitettynä stressi on tahdosta riippumaton reaktio tilanteessa, jossa ihminen kokee jonkin uhkaavan häntä. Stressiä esiintyy myös tilanteessa, jossa ihminen kokee, etteivät hänen omat voimavaransa tai taidot riitä vaadittavaan suoriutumiseen. Stressin tehtävä on käytännössä varmistaa ihmisen selviytyminen henkeä ja terveyttä uhkaavasta vaarasta. (Kaunisto, Nieminen 2021, 193.)

Ihmisen kehon stressireaktiot ovat evoluution vastaus uhkatilanteista selviämiseen ja ne toimivat edelleen samalla tavalla kuin muinaisella ihmisellä tuhansia vuosia sitten. Kuitenkaan muinaisen

”taistele tai pakene” stressireaktion aktivoituminen ja sen vaikutukset ihmisessä eivät johda aina parhaaseen ratkaisuun, sillä keho ei osaa säädellä reaktiota ja hormonaalisia vaikutuksia tilanteen mukaan. (Rantaeskola ym. 2014, 170.)

Stressi vaikuttaa myös kehoon, jolloin sen vaikutukset poliisin suorituskykyyn voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä. Stressi voi olla myös hyödyllistä riittävän toimintakyvyn turvaamiseksi (Kaunisto, Nieminen 2021, 195). Stressi kohoaa poliisintyössä erityisen korkealle, kun tulee äkillinen uhkaava tilanne tai kun joudutaan käyttämään fyysistä voimaa (Kaunisto, Nieminen 2021, 194). Uhka ja tilanteen yllättävyys saavat koulutuksesta ja kokemuksesta riippumatta stressireaktioita aikaan (Kaunisto, Nieminen 2021, 195). Kun ihminen kokee yllättäen stressiä aiheuttavan tekijän, jonka hän kokee uhkaavana, keho reagoi tuottamalla stressihormoni kortisolia. Tästä seuraavat sykkeen kohoaminen, kiihtynyt hengitys, sekä lihasten jännittyminen ja lisääntynyt hikoilu (Eyal Yanilov, Ole Boe 2020: Krav Maga, Combat Mindset & fighting stress, 45). Kortisoli valmistaa kehon vaativiin suorituksiin, mutta liiallinen määrä Kortisolia taas on haitaksi tehtävän suorittamiselle (Rantaeskola ym. 2014, 170).

Stressi muodostuu ihmisen kykyjen ja tilanteen vaatimusten välisestä kuilusta. Tämän kuilun määrittelyssä, ihmisen kognitiivinen tulkinta on vaikuttava tekijä. Todellisen tilanteen sijaan, kognitiivinen tulkinta vaikuttaa siihen, miten uhkan koetaan. Toisin sanoen stressitasoon vaikuttaa se miten vaaralliseksi uhka koetaan eikä välttämättä todellinen uhan laatu. Uhkatekijöiden havaitsemiseen vaikuttavat aiemmat kokemukset, tieto, harjoittelutausta ja se miten henkilö on hallinnut edellisiä vastaavia tilanteita. (Yanilov, Boe 2020, 62)

Stressiä mitataan sykkeen tarkkailulla. Stressistä aiheutuneen sykkeen kohotessa se voi jopa parantaa suorituskykyä, mutta liian suureksi kohotessaan tilannetietoisuus ja taidot alkavat heikkenevään. Kehon alkaessa lähentyä stressin vuoksi omia maksimi sykkeitä, alkaa jähmettymisen todennäköisyys kasvaa, jolloin taistele tai pakene reaktiot eivät tapahdu (Kaunisto, Nieminen 2021, 198). Suorituskyky laskee selkeästi stressisykkeen kohotessa 175 lukemiin. Kuitenkin jos on harjoitellut tai kokenut tilanteita vastaavalla sykealueella, suorituskyky todennäköisesti säilyy korkeasta sykkeestä huolimatta. Stressin nostamaa sykettä ei voi kuitenkaan verrata urheilun aiheuttamaan sykkeen nousuun, joten treenaaminen korkealla sykealueella ei kehitä stressinhallintaa (Loren W. Christensen 2008: Defensive tactics, 21). Pelosta aiheutuva stressi ja sykkeen kohoaminen aiheutuu stressihormonien vaikutuksesta ja voi nousta maksimiin silmänräpäyksessä, kun taas fyysisellä harjoittelulla aiheutettu sykkeen nouseminen johtuu verenkierron ja hengityksen kiihtymisestä fyysisessä rasituksessa (Yanilov, Boe 2020, 65).

Tutkijoiden Bruce Siddlen ja Hal Breedloven tutkimusartikkelin ”Survival stress reaction” mukaan Jo 145 sykealueen ylitettyään, saattaa ihminen menettää monimutkaiset taidot ja käsi-silmä koordinaatiokyky heikkenee. Sen seurauksena monimutkaisten itsepuolustustekniikoiden suorittamisesta tulee vaikeaa tai jopa mahdotonta. 175 sykealueella näkökenttä muodostuu tunnelinäöksi, ajan ja tilan hahmottaminen vaikeutuu sekä tilanteen muistaminen jälkikäteen vaikeutuu ja muistikuvat tapahtuneesta voivat jopa puuttua kokonaan. Sykkeiden kohotessa edelleen 185–220 alueelle, kouluttamaton ihminen todennäköisesti saattaa jähmettyä tai tehdä paniikissa tiedostamattomia hyödyttömiä ratkaisuja, jotka voivat vaarantaa hänen turvallisuuttaan. (Christensen 2008, 22.)

Stressitason noustessa myös hengitys kiihtyy sykkeen nousun mukana. Kiihtynyt hengitys voi muodostua ylihengittämiseksi eli hyperventiloinniksi, jossa hiilidioksidin määrä verenkierrossa laskee. Tästä voi aiheutua paniikintunnetta, kouristelua ja jopa tajunnan menetys. Tämän vuoksi hengityksen kontrollointi stressi tilanteessa on tärkeää, koska sillä saadaan hermostoa sekä kehon reaktioita rauhoitettua. (Nurmi, Litmanen 2018, 39.)

5.2.2 Stressin vaikutus motorikkaan

Motoriset taidot jaetaan karkeamotorisiin kuten juoksu, lyönnit, ja hienomotorisiin kuten aseiden käsittely tai kädentaitoa vaativat askareet. Yleistettynä stressi vaikuttaa heikentävästi hienomotorisiin taitoihin mutta parantaa karkeamotorisia taitoja (Grossman & Christensen 2004: On combat: the psychology and physiology of deadly conflict in war and peace, viitattu Kaunisto, Nieminen 2021, 200). Stressireaktiona kädet saattavat vapista, mikä osaltaan vaikuttaa hienomotorisiin taitoihin kuten myös näkökentän rajoittamisesta seuraava silmän ja käden yhteistyön heikentyminen (Nurmi & Litmanen 2018, 40).

Kun stressitaso saavuttaa 145 sykealueen, raajat alkavat toimimaan symmetrisesti, ellei ole todella hyvin koulutettu ja harjaantunut erilaisiin suorituksiin. Jos esimerkiksi pyritään pysäyttämään aggressiivisen henkilön päin tuleminen estämällä häntä kädellä, niin molemmat kädet osallistuisivat suoritukseen tai jos torjuu lyöntiä vaistomaisesti, niin molemmat kädet nousevat torjumaan samanaikaisesti. (Yanilov, Boe 2020, 80.) Viimeistään sykealueella 185–220 hienomotoriset taidot katoavat. Yanilov ja Boe kertovat, että erään tutkimuksen mukaan, poliisit käyttävät kovassa stressissä vain yksinkertaisia patukalla lyöntitekniikoita, vaikka olisivat opetelleet monimutkaisempiakin patukan käyttötaitoja. Kovan stressin vaikutuksessa unohtaa miten reagoida oikealla tavalla. (Yanilov, Boe 2020, 81.)

Taitomuisti vastaa fyysisten ja motoristen taitojen muistamisesta. Yleensä riittävästi harjoitetut taidot toimivat automaatiolla, jolloin ne eivät vaadi tietoisia suorituksia. Poliisilla tällainen taito voi olla

esimerkiksi voimankäyttövälineiden esiinotto. Näihin automaatio taitoihin stressi ei vaikuta niin voimakkaasti heikentävällä tavalla. (Arble E Daugherty 2019: Differential effects of physiological arousal following acute stress on police officer performance in a simulated critical incident. *Frontiers in Psychology*, 10, viitattu Kaunisto, Nieminen 2021, 200.)

Stressireaktioiden aikana ja hermoston toiminnan muutosten vaikutuksesta, saattaa osa aisteista terävöityä ja osa taas heikentyä. Näköaisti muuttuu kapeammaksi, jolloin itse uhkan ihminen näkee terävästi, mutta näkökentän ollessa pistemäinen, ääreisnäkö rajoittuu, jolloin ihminen ei näe mitä ympärillä tapahtuu. Syntyy niin sanottu tunnelinäkö. Turvallisuusalan koulutuksissa opetetaan tunnelinäön rikkomista kääntämällä pää sivuille, mutta todellisuudessa ympäristöön ei reagoi välttämättä silloinkaan, koska keskittyminen kohdistuu uhkaan. Jotta pään kääntämisellä saadaan rikotua putkinäköä, vaatii se tietoista stressitilasta pois pyrkimistä. (Nurmi & Litmanen 2018, 40.)

5.3 Kokemuksen vaikutus stressin hallintaan

Aiemmat kokemukset vaikuttavat omaan toimintakykyyn stressireaktioiden ohella. Stressireaktioihin tottunut ihminen osaa kontrolloida itseään tietoisesti ja näin säilyttää paremman toimintakyvyn (Antti Nurmi & Petri Litmanen 2018, 43).

Eyal Yanilovin ja Ole Boen mukaan menee stressireaktion synnystä siihen, kun kykenee toimimaan normaalisti 0.7–1.5 sekuntia, jos on tilanteesta tietoinen ja koulutettu uhkien kohtaamiseen. Jopa 0.25 sekunnin reaktioaika tai jopa alle sen on mahdollinen, jos henkilö on kokenut useita uhkaavia tilanteita aiemminkin. Kouluttamattomalla ja kokemattomalla henkilöllä tai kun ei tunnista vaaran laatua, voi kestää jopa 4–5 sekuntia toimia stressireaktion synnystä. Jos henkilö ei ole koskaan nähnyt tai kokenut vaarallista uhkaa, voi hän sen tapahtuessa jähmettyä täysin. (Yanilov, Boe 2020, 69.)

5.3.1 Tilannetietoisuus

Tiivistettynä tilannetietoisuus tarkoittaa sitä, että henkilö tiedostaa mitä hänen ympärillään tapahtuu ja pystyy ennakoimaan tilanteen muuttumista (Kaunisto, Nieminen, 2021, 188). Hyvän tilannetietoisuuden muodostamiseen vaikuttavat monet tekijät, jotka voidaan jakaa rakenteellisiin- ja tilannetekijöihin. Rakenteellisia tekijöitä ovat ihmisen ominaisuudet ja aiemmat kokemukset. Niihin pystyy ihminen itse vaikuttamaan enemmän tai vähemmän kouluttautumalla ja saamalla kokemusta. Tilannetekijöillä tarkoitetaan tilanteen ja sen olosuhteiden muuttuvia tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen kykyyn havainnoida ja tulkita ympäristöään. Näitä ovat esimerkiksi oma mielentila, väsymys,

stressi, ulkoinen paine. Luonnollisesti tilannetekijät kuten tilanteen sekavuus, ympäristön äänekkyys ja valoisuus vaikuttavat tilannetietoisuuteen. Myös omat tavoitteet ja odotukset vaikuttavat siihen. (Kaunisto, Nieminen, 2021, 190–191)

Nieminen toteaa poliisityön psykologiaa teoksessa, että tilannetietoisuus voimankäyttötilanteessa ei rajoitu pelkästään kognitiivisiin taitoihin. Niiden lisäksi siihen vaikuttavat myös itsesäätelytaidot, vuorovaikutustaidot sekä näiden lisäksi motoriset ja fyysiset taidot voimankäytöntekniikoiden ja välineiden hyödyntämiseen. (Kaunisto, Nieminen 2021, 193)

Eyal Yanilov ja Ole Boe kertovat kirjassa ”Krav Maga – Combat mindset & fighting stress” stressitasojen vaikutuksesta päätöksentekokykyyn. He kertovat, että matalalla stressitasolla (syke alle 145), ilman aika painetta, ihminen kykenee ajattelemaan rationaalisesti eli järkiperusteisesti. Kun Stressitasot nousevat korkealle tasolle (syke noin 175) ja on aikapainetta, syntyy stressireaktio, jolloin tiedostamatta ihmisen aivoissa aktivoituu se osa, joka vastaa nopeasta ajattelusta ja päätöksenteosta uhkatilanteessa. Tällöin nopea päätös on joko taistella, jos se on tarpeen tai paeta. Esimerkiksi tällainen stressitaso voi syntyä ihmiselle, kun joku lähestyy häntä päin puukolla uhaten. Stressin noustessa lähelle maksimitasoa ja yhdessä aikapaineen kanssa, tulee aivoille liikaa prosessoitavaa, jolloin saattaa syntyä selviytymisstressireaktio. Tässä ihminen jähmettyy eikä kykene toimimaan. Päätöksentekokyky riippuu alkujähmettymisen jälkeen reaktion voimakkuudesta. Tällainen reaktio voi syntyä esimerkiksi, kun ihmistä kohden ammutaan. (Yanilov, Boe 2020, 63–64)

5.4 Fyysisen toimintakyvyn vaatimukset

Väkivaltaa kohdattaessaan ja toteuttaessaan siihen liittyviä toimenpiteitä, voi poliisi kokea hetkellisesti erittäin raskasta fyysistä rasitusta voimankäytön- ja dynaamisen lihastyön muodossa, esimerkiksi hallittaessaan kohdehenkilöä maassa tai häntä kantaessa. Ne tilanteet vaativat hyvää fyysistä ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä hapenottokykyä. Raskaisiin fyysisiin suorituksiin joudutaan väkivaltaisen henkilön kiinniottamisessa, hillitsemisessä ja kuljettamisessa. Fyysisiä suorituksia tulee mm. juoksemisen, nostamisen, painimisen, raahaamisen ja kantamisen muodossa. Tilanteissa onnistuminen vaatii sen, että poliisin fyysisenkunnon olisi oltava edes hieman parempi kuin kohdehenkilön. Erityisesti ihmisten parissa työskentelevien poliisien tulisi pitää huolta hyvästä fyysisestä kunnostaan, sillä fyysinen toimintakyky heikkenee iän myötä ilman harjoittelua. (Rauma 2009, 4–5, 26–18 ja Vuorensyrjä 2012, 20,24,25, viitattu opinnäytetyö Mäenpää & Kästämä 2018, 51–52.) Hyvä fyysinen kunto ja fyysinen kyvykkyys, kuten nopeus ja reaktiokyvyt parantavat itsepuolustustilanteessa selviytymisen todennäköisyyttä. Kun nämä osa-alueet ovat kunnossa, kykenee henkilö liikkumaan nopeammin ja kamppailemaan kauemmin (Wiseman, 2018, 652).

6 ITSEPUOLUSTUSHARJOITTELU

6.1 Teoriaa itsepuolustuksen harjoittelun vaikutuksista

Jarmo Österman kertoo kirjassaan ”Kamppailutaitojen opas” joitain eräitä näkemyksiä itsepuolustus- ja kamppailulajien harjoittelun vaikutuksista. Hän kertoo kamppailulajien kehittävän fyysisiä ominaisuuksia, reaktioaikaa ja notkeutta. Kilpakamppailulajit kehittävät lisäksi hermojen ja stressinhallintaa kilpailutilanteessa vaikkakin ne voivat totuttaa harjoittelijat valheellisesti hallittuun kontaktiin ja sääntöihin, joita ei tosielämän väkivaltilanteissa ole. (Österman 2009, 8–11.) Vuosien harjoittelu tietyssä kamppailulajissa kehittää nimenomaan sen harjoitellun lajin omaisia taitoja, joita ihminen saattaa herkästi käyttää fyysistä itsepuolustusta vaativassa tilanteessa. Nyrkkeilijät lyövät, karatekat potkivat ja lyövät, judokat heittävät. John Wisemanin mukaan tulisi opetella itsepuolustusta nimenomaan sillä tyylillä mikä on itselleen luonnollisinta. (Wiseman, 2018, 563.) Kun on harjoitellut riittävän kauan, hallitsee opetellut tekniikat, osaa soveltaa niitä ja osaa hyödyntää eri tekniikoita erilaisiin tilanteisiin, ei joudu kamppailemaan taitojen ääritasolla vaan tekeminen on varmempaa (Nurmi & Litmanen 2018, 82).

Kohdattaessa väkivaltaa yllättäen, voi syntyä aiemmin mainittu ”taistele tai pakene” reaktio, jossa ihminen käyttää herkästi automatisoituneita hyvin oppimiaan taitoja (Andersen, Gustafsberg 2016: Training Method to Improve Police Use of Force Decision Making, viitattu: Kaunisto, Nieminen 2021, 201). Voimakkaan stressin alla ihminen turvautuu automatisoituneeseen osaamiseen eli taitoihin, joita hän on harjoitellut niin paljon, että hän kykenee käyttämään niitä ajattelematta. Joidenkin tutkimusten mukaan vaativilla tehtävillä valtaosa aseeseen turvautuneista poliiseista koki jälkeinpäin toimineensa ajattelematta ”autopilotilla” eli vaiston varassa. Oman työturvallisuudenkin vuoksi voimankäyttövälineisiin liittyvät taidot olisi hyvä harjoitella niin hyvin, että niitä osaa käyttää ilman niiden käyttöön keskittyvää ajattelua. (Artwhohl 2008, viitattu Kaunisto, Nieminen, 240.)

Ihmisen tulkinta uhasta vaikuttaa myös koetun stressin laatuun. Jos kokee omien kykyjen ja voimien riittävän voimankäyttötilanteessa, ihminen kokee vähemmän stressiä. Jos kyvyt koetaan riittämättömiksi uhkaan nähden, niin stressitaso nousee korkeammalle (Kelley, K.D. 2019: Understanding police performance under stress: Insight from the biopsychosocial model of challenge and threat, viitattu: Kaunisto, Nieminen 2021, 201).

Harjoitellut taidot ja ominaisuudet vaikuttavat uhan kokemiseen, mutta myös kykyyn säädellä stressireaktiota. Bruce Siddle ja Hal Breedlove tekivät ”Survival stress reaction” tutkimuksessa testin poliiseille ja sotilaille, jossa mitattiin sykkeitä stressaavalla tehtävällä. Tutkimus osoitti, että koulutettu henkilö säilytti normaalin toimintakyvyn kohonneilla sykkeillä 115–145 ja jos sykkeet kohosivat siitä, he osasivat laskea sen tietoisesti takaisin. (Christensen 2008: Defensive tactics)

6.2 Oikeanlainen harjoittelu

Jotta uhkatilanteessa ihminen kokisi omien kykyjensä olevan riittäviä tai taitojensa automatisoituvan, harjoittelua pitää olla paljon. Antti Nurmi kertoo ”Ammattina väkivalta – Käsikirja katuväkivaltaa vastaan” kirjassaan, että Itsepuolustuksen harjoittelussa pääpaino tulisi olla laadukkaiden toistojen määrässä ja eri tekniikoiden kertaamisessa. Tekniikoitakin tulisi olla rajallinen määrä suurien toistomäärien kanssa, jotta saadaan paras lopputulos (Nurmi & Litmanen 2018, 80). Harjoiteltavien tekniikoiden tulisi olla mahdollisimman yksinkertaisia, jotta stressin vaikuttaessa ne kyetään suorittamaan (Eml.). Tekniikan epäonnistumiseen pitäisi olla mahdollisimman vähän mahdollisuuksia, joten tekniikassa ei voi olla montaa vaihetta. Itsepuolustustilanteessa se kenellä on aloite ja voimakkaammat yksinkertaiset tekniikat ovat todennäköisempi voittaja (Eml.).

Jos halutaan säilyttää mahdollisimman hyvä toimintakyky stressaavassa väkivaltauhan tilanteessa, ei riitä, että harjoitellaan pelkästään kuntoa ja fyysisiä kykyjä. On tärkeää harjoitella myös stressin vaikutuksen tai voimakkaamman stressireaktion vaikutuksen alaisena (Yanilov, Boe 2020, 65). Stressin vaikutuksessa hienojen ja vaativien liikkeiden toteuttaminen itsepuolustus- ja kamppailutilanteessa on hyvin epätodennäköistä. Tähän esimerkiksi Krav Magan itsepuolustustekniikat perustuvat, sillä ne koostuvat vain 2–3 eri toiminnosta, jotka taas perustuvat luontaisiin reaktioihin. Tekniikka alkaa luontaisesta reaktiosta ja jatkuu hyvin samanlaisena mikä luontainen reaktiokin olisi. Teoriassa tuloksena on, että stressin alla aivot muistaisivat nämä reaktioon perustuvat liikkeet. Harjoittelun edetessä Krav Maga kouluttajat nostavat stressitasoja muodostamalla harjoittelutilanteita, jotka lisäävät haastetta ja tilanteiden monimutkaisuutta, jolloin tekniikoiden suorittaminenkin vaikeutuu. (Yanilov, Boe 2020, 81.)

Kun harjoitellaan tehokkaasti stressaavissa olosuhteissa, aivot oppivat toimimaan vaaran kanssa. Silloin aivot alkavat varastoimaan oppeja ja tietoa vaarasta selviytymisestä aivojen alkukantaiseen osaan. Tämä aivojen osa vastaa nopeasta päätöksenteosta uhkatilanteessa. Ilman stressiä tapah-tuneen harjoittelun opit varastoituvat aivojen loogisen ajattelun osaan. Kun kohtaa tosielämässä uhkatilanteen, aivoissa aktivoituu tuo alkukantainen osa, josta sitten löytyy stressiolosuhteissa harjoitellut taidot ja tiedot, joilla voi tehokkaasti hallita vaaraa. Jos itsepuolustusharjoittelu on aina tehty normaaleissa olosuhteissa, niin opitut asiat varastoituvat aivojen kehittyneempiin osiin, jotka taas eivät stressaavassa uhkatilanteessa aktivoitu. Silloin stressireaktioiden vaikuttaessa aivot eivät kykene löytämään opittuja asioita itsepuolustuksesta. (Yanilov, Boe 2020, 68)

Stressaavia olosuhteita voidaan yrittää lisätä tilanneharjoittelulla, jossa harjoittelija joutuu mahdollisimman aidoissa olosuhteissa reagoimaan uhkaan tai yllättävään hyökkäykseen käyttämällä opetteluja itsepuolustustekniikoita. Näissä harjoittelijat joutuvat lisäksi huomioimaan ympäristöä ja te-

kemään päätöksiä nopeasti. Oikean uhkatilanteen stressireaktiota on tosin vaikeaa näissäkään stimuloida, mutta kun harjoittelua tehdään myös harjoituslin ulkopuolella eri ympäristöissä, se kehittää todennäköisesti ihmisen tilannetietoisuutta ja ymmärrystä ympäristön hyödyntämisestä tai vaaroista. (Nurmi & Litmanen 2018, 88.) Esimerkiksi juuri Krav Maga ja Defendo ovat sellaisia itsepuolustuslajeja, joissa on tilanneharjoittelua ja psyyken hallintaa huomioitu ainakin teoriassa (Österman 2009).

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Haastattelut

Haastateltavilla on hieman erilaisia taustoja. Haastateltava 1 (H1) on ollut 10 vuotta poliisina, enimmäkseen hälytys- ja valvontasektorilla. Hänellä on laaja kokemus erilaisista kamppailulajeista 20 vuoden ajalta. Lajeina ollut Taekwondo, Judo, Krav Magaa ja uusimpana Defendoa. Haastateltava 2 (H2) on ollut 4 vuotta poliisissa, josta eniten rikostorjunnan tehtävissä. Hän on myös suorittanut voimankäytönkouluttajakurssin. H2:lla on kamppailulajikokemusta nyrkkeilystä kolme vuotta, lukkopainista viisi vuotta ja Defendosta kolme vuotta sekä on Defendon Blue-, eli turvallisuusalan työntekijöille suunnatun muodon kouluttaja. Haastateltava 3 (H3) toimii poliisilaitoksella fyysisen voimankäytön pääkouluttajana ja on suorittanut kaikki siihen liittyvät kurssit. Kamppailulajikokemusta hänellä on hieman vähemmän kuin muilla sillä on harrastanut brasilialaista jujutsua noin 2–3 vuotta. Haastateltava (H4) on ollut 2010 vuodesta asti pääosin hälytys- ja valvontayksikössä, sekä ollut voimankäytön kenttäkouluttajana vuodesta 2016. H4 on myös Joukkojenhallinta yksikön voimankäyttöryhmässä. Päätyönä hänellä on nimenomaan voimankäytön kouluttaminen. Kamppailulaji taustaa löytyy Judosta, vapaaottelusta, Krav Magasta sekä nykyinen laji brasilialainen jujutsu, jossa on myös kilpaillut.

Haastatteluilla pyrin selvittämään monipuolisesti kamppailu- ja itsepuolustuslajien vaikutuksia poliisin kohtaamiin väkivaltatilanteisiin. Haastateltavien kanssa käytiin läpi tutkimuksen aiheeseen liittyviä fyysisiä, taidollisia ja henkisiä ominaisuuksia sekä harjoittelun merkitystä väkivaltatilanteiden hallintaan. Haastatteluissa käytiin läpi lajien soveltuvuutta poliisille sekä lajien haittapuolia. Haastatteluissa oli neljä teemaa, joiden mukaan tulokset on jäsennelty.

7.1.1 Itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutukset väkivaltatilanteessa toimimiseen

Poliisin kohtaamat väkivaltatilanteet vaativat usein jonkinasteista voimankäyttöä oltiin sitten voimankäytön puolella tai hätävarjelussa. Haastatteluissa todettiin, että hyvä voimankäyttökniikoiden osaaminen edes tukee tilanteen hallintaa. Kaikki haastateltavat uskoivat, että kamppailu- ja itsepuolustuslajitausta on auttanut heitä voimankäyttökniikoiden omaksumisessa. Kolme haastateltavaa kertoi, että voimankäyttökniikoiden ymmärtäminen on todennäköisesti helpompaa, kun on jotain kamppailulajitaustaa.

”Esimerkiksi he, jotka eivät ole harjoitelleet ikinä kamppailulajeja eivät välttämättä ymmärrä tekniikoiden voimankäyttöä ja tekevät ne liian kovaa herkästi, koska eivät osaa suhteuttaa voimaa. Se taas voi satuttaa kohdetta tarpeettomasti, kun poliisin voimankäyttötekniikoiden tarkoitus ei kuitenkaan ole satuttamisessa. Tai tämän vastakohta, ettei käytä tekniikoissa tarvittavaa voimaa.” (H1)

”Esimerkiksi lukkopaini auttaa koordinaatiokyvyssä, otteiden oppimisessa ja ihmisen anatomian ymmärtämisessä. Eli miten ihmistä saa liikutettua. Kamppailulajit auttavat varmasti tekniikoiden soveltavaan osioon. Helpompi lukea peliä.” (H2)

”Kamppailijoiden hermotus, tasapaino, anatomian tunteminen ym. on paljon kehittyneempää, kuin sellaisten, jotka eivät harjoittele. Lisäksi ymmärrys kamppailusta (etäisyys, hallinta ym.) on parempaa, jolloin voimavaroja ei mene hukkaan ja kyetään omaksumaan asioita nopeammin.” (H4)

Yksi haastateltava uskoo, että voimankäyttötilanteessa lajitaustainen osaa lukea ihmistä ja hänen aikeitaan paremmin. Vaikkakin sama taito kehittyy poliisintyössäkin kokemuksen kautta, niin haastateltavat uskoivat lajiharrastajilla olevan parempi tilannelukutaito, koska heidän silmänsä kehittyi lukemaan pieniä fyysisiä eleitä. Näkemyksiä oli myös siitä, että lajiharrastajat eivät niin herkästi reagoi yli vaan osaavat soveltaa voimaa sen verran mitä tarvitaan sekä tietävät miten ihmistä liikuttellaan tai hallitaan.

”Lajitausta vähentää paniikin tunnetta ja silloin osaa mitoittaa voimaa paremmin. Ei purista ihan täysillä vaan osaa kohdentaa voiman oikeaan hetkeen. Minuutin maksimissaan jaksaa, jos puristaa täysillä.” (H2)

”Henkilöön kiinnimeneminen on tutumpaa ja on jo ymmärrystä, miten ihmistä voidaan väännellä.” (H3)

Lajiharjoittelutaustan uskottiin myös tuovan arvokasta kokemusta kamppailutilanteesta. Ensinnäkin lajiharjoittelun ansiosta opitaan tunnistamaan omien voimien rajat, sillä ihmisten fyysiset erot vaikuttavat siihen, miten eri tekniikat toimivat. Jos on väärä mielikuva omista kyvyistä puutteellisen kokemuksen vuoksi, saattaa ajautua hätävarjelutilanteeseen huonoimmillaan. Toiseksi kun harrastetaan sellaisia kamppailu- tai itsepuolustuslajeja missä sparrataan, eli tehdään otteluharjoituksia tai itsepuolustustilanneharjoituksia, niin opitaan tuntemaan, minkälaiset tekniikat toimiva. Riittävän harjoittelun seurauksena muodostuu tiettyjä liikkeitä, jotka on todettu toimivaksi. Näistä liikkeistä voi

haastateltavan mukaan olla hyötyä esimerkiksi painitilanteessa. Toimintakyvyn hätävarjelutilanteessa uskottiin myös olevan parempi lajia harrastaneilla, kunhan ei tule valheellista kuvaa omista kyvyistä.

”Hätävarjelu on myös paljon parempi, jos on harrastanut kamppailulajia. Lajien realiteetit täytyy kuitenkin muistaa, ettei tule valheellista sankari fiilistä.” (H2)

”Lajin harrastamisen aloittamisen käänköpuolena pahimmat tapaukset voivat olla nämä juuri jonkun lajin peruskurssin käyneet, kun uskovat olevansa mestareita ja sitten tosi tilanteessa asiat eivät menekään niin kuin peruskurssin tekniikka harjoittelussa.” (H1)

Haastateltavat olivat myös sitä mieltä, että itsepuolustuslajia riittävästi harrastettuaan, paranee myös työturvallisuus.

”Päivänselvä asia, että lajitausta parantaa työturvallisuuttakin, eikä pelkästään omaa vaan myös partiokaverin.” (H1)

”Väitän, että mikäli poliisi haluaa suoritusvarmuutta ja hallita fyysisiä voimankäyttötilanteita, tulee poliisin harrastaa aktiivisesti kamppailulajeja ja erityisesti sellaisia lajeja, joissa hallinta toisesta henkilöstä korostuu (judo, BJJ, paini, sambo yms.). Näin ollen myös työturvallisuus parantuu. Henkilö tietää omat voimavarat ja taidot, joita on testattu ennen voimankäyttötilanteita”. (H4)

7.1.2 Harjoittelun merkitys stressin hallintaan

Haastateltavilta kysyttiin kaikilta heidän näkemyksiään siitä, voiko kamppailu- ja itsepuolustuslajiharjoittelu kehittää psyykkistä puolta ja lieventää väkivaltatilanteiden stressireaktioita. Vastaukset olivat hieman erilaisia. Yksi uskoi sen kehittävän luonteen kovuutta ja vähentävän paniikin tunnetta, jos itse kohdistuu väkivaltaa. Toinen kertoi, että itsepuolustuslajiharjoittelu voi kehittää psyykkisiäkin ominaisuuksia mutta ei automaattisesti. Se vaatisi tilanneharjoitteita missä stressitasoja nostetaan tai ottelemista.

Yhdellä haastateltavalla oli hiukan eriävä näkemys. Hän kertoi että, kun Helsingin poliisilaitoksella on mitattu sykkeitä koulutuksessa tilanneharjoittelussa, niin joillakin kilpakamppailijoilla sykkeet nousevat saman tien ”tappiin”, koska he kokevat voimankäyttötilanteen kuin kilpailutilanteena. Tä-

män seurauksena heidän ajatuskykynsä heikkenee ja he pystyvät tekemään huonommin rationaalisia päätöksiä. Hän kuitenkin totesi poliisikoulun ja työkokemuksen tuovan vastapainoa tällaiselle toiminnolle. Hän uskoo, että poliisinkoulutus sekä työkokemus yhdessä kamppailuharrastuksen kanssa tasapainottavat kilpailutilannereaktiota. Sama haastateltava kuitenkin myös toteaa lajiharjoittelun kovettavan luonnetta.

”Toisaalta kun kamppailuharrastuksessa tietää miltä tuntuu saada turpaan, ei pelkää sitä. Tilanteessa osaa odottaakin sitä, mutta tietää ettei siihen kuole, jolloin ei lamaannu vaan toimintakyky säilyy.” (H1)

Kaikki haastateltavat uskoivat siis oikeanlaisen harjoittelun kehittävän psyykkisiä ominaisuuksia. Neljäs haastateltava perusteli hyvin sitä, miten ihminen pelkää sellaisia asioita, joita ei tunne ja pelon alla päätökset ovat huonompia. Aktiivisen kamppailuharjoittelun hän näkee auttavan, siinä ettei epämukavassa väkivaltauhan tilanteessa pelkää samalla lailla.

”Mikäli henkilö harjoittelee kamppailua aktiivisesti ja sellaista kamppailua, jota voi tehdä harjoittelussa käytännössä 100 % teholla (paini, Bjj, lukkopaini yms.) parantaa se henkilön psyykkisiä ominaisuuksia. Silloin oppii tiedostamaan oikeat vaaran paikat fyysisessä kamppailussa. Tämä tietoisuus auttaa taas tekemään parempia päätöksiä. Henkilö, joka harjoittelee näin oppii myös, että ikävät ja tukalat tilanteet eivät ole syy luovuttaa itsensä”. (H4)

7.1.3 Näkemykset itsepuolustuslajien harjoittelun tarpeellisuudesta poliiseille

Itsepuolustuksen tai kamppailulajin harjoittelu koettiin poliiseille tarpeelliseksi. Voimankäytönkouluttajat kertoivat, että työelämässä on vuodessa kaksi pakollista voimankäyttökoulutuspäivää ja silloinkin paljon aikaa käytetään ampumiseen. Kamppailuharrastus tuo tärkeää varmuutta ja ymmärrystä tekemiseen fyysisen voimankäytön koulutuksen lisänä.

”Harjoittelu tuo varmuutta tekemiseen, ymmärtää paremmin vammautumisen riskin, ymmärtää omat voimavarat ja taidot paremmin (tämä auttaa tekemään parempia päätöksiä esimerkiksi menenkö kiinni vai otanko tilanteesta irti). Myös kohteen vammautumisen riski pienenee. Poliisi on viimeinen lukko. Mikäli poliisi ei onnistu, niin kuka sitten laitetaan? Ei ole muita...”. (H4)

Hätävarjeluun liittyvää koulutusta todettiin olevan liian vähän, koska työelämässä sitä ei juurikaan ole ollut tai jos on, niin sitä käydään lähinnä ajatuksen tasolla. Tässä piilee vaara, että omista kyvyistä voi saada virheellisen käsityksen. Kaksi voimankäytönkouluttajaa oli sitä mieltä, että hätävarjeluun liittyvää itsepuolustusta pitäisi harjoitella niin paljon, että se tulisi selkärangasta, mutta se vaatisi aikaa. Tutkijankin olisi kahden haastateltavan mukaan hyödyllistä osata jotain itsepuolustuslajia, koska monesti tutkija on yksin kuulusteltavan kanssa.

"Tutkijat ovat usein yksin kuulusteluhuoneissa ja voi olla, että avun saapuminen paikalle voi kestää". (H4)

"Pitäisi vähä jotain lyöntiä ja potkua harjoitella ja muita hätävarjelutekniikoita sekä ominaisuuksia." (H2)

"Pidän erittäin tärkeänä, että harrastaisi itsepuolustustaitoja edes sivuharrastuksena. Ja haluan lisätä, että se ei ole tärkeää pelkästään kenttäpartiolle vaan myös tutkijalle, joka kuulustelee yksin ihmisiä suljetuissa tiloissa. Olisi tärkeää kaikille konstaapeleille. Poliisien kunnonkin kannalta kamppailuharrastukset ovat todella hyviä " (H1)

Yhden haastateltavan mukaan ensisijaisesti poliisilaitoksen tulisi tarjota tarvittavat resurssit ja koulutus väkivaltatilanteen kohtaamista varten, mutta nykytilanteessa olisi kuitenkin hyvä olla myös oma vapaa-aikana tapahtuva itsepuolustus- tai kamppailulajiharrastus. Kunhan se vain on jotain yksinkertaista ja toimivaa. Voimankäytönkouluttaja (H4) piti myös tärkeänä, että erityisesti kentällä työskentelevät harrastaisivat jotain kamppailu- tai itsepuolustuslajia, koska kaikki kiinniotot päätyvät tavalla tai toisella fyysiseen kiinnimenoon ja siihen olisi hyvä saada varmuutta. Hän uskoo, että itsepuolustuslajit ovat poliisille hyväksi, mutta on tärkeää osata myös poliisihallinnon mukaiset liikkeet. Jos vahinkoa tulee, saatetaan tilannetta käydä läpi käräjillä asti ja sitä miten tilanteeseen on ajaututtu. Tällöin on tärkeää, että käytetyt tekniikat ovat hyväksytyjä.

7.1.4 Näkemykset lajien soveltuvuudesta

Yleisesti haastateltavat näkivät paljon hyötyjä kamppailulajiharrastuksesta. Kuitenkin täytyy pitää mielessä lajien realiteetit, sillä pelkkä hienon tekniikan osaaminen ei tositilanteessa välttämättä toimikkaan. Haastatteluissa esiintyi näkemyksiä myös lajien tekniikoista, jotka eivät kaikki sovellu poliisille. Vastuu on poliisilla, mitä tekniikoita ottaa omaan liikepankkiin. Toki kamppailulajeista on muitakin hyötyjä kuin tekniikoiden osaaminen, kuten haastateltava toteaa nyrkkeilyn kehittämistä ominaisuuksista.

”vaikka poliisi ei voi lyödä, niin nyrkkeilystä saa kovuutta, reagointi nopeutta, kestää lyönnin ja hätävarjelua ajatellen pystyy lyömään”. (H2)

”Se on poliisin omalla vastuulla muistaa salin ulkopuolella, ettei voi tehdä samoja juttuja välttämättä kuin lajitreeneissä. Esimerkiksi ei voi pyöräyttää polvia paikaltaan voimankäyttötilanteessa. Pitää osata ottaa niitä hyviä ja turvallisia tekniikoita itselleen käyttöön” (H2)

Itsepuolustuslajien heikkoutena nähtiin, että niissä harjoiteltavia lyöntejä, potkuja ja työntöjä ei voi harjoitella täydellä voimalla, jolloin ne voivat antaa valheellisen kuvan omasta osaamisesta. Heikkoutena nähtiin myös, se että tekniikkaharjoittelussa kohdehenkilö antaa liian helpoksi periksi, jolloin tekniikkaa ei opi tekemään realistisesti. Harjoitteluun kuuluu niin sanottua ”feikkaamista”, kun harjoitellessa annetaan toisen tehdä tekniikat ja kaadutaan tekniikan mukana eikä sen vaikutuksesta esimerkiksi.

”Krav Magassa on tekniikkana mm. potku genitaalialueelle ja lyönti päähän, jolloin kohde kaatuu. Mitä jos ei kaadukaan? Harjoituksissa kukaan ei voi potkia täysää genitaalialueelle tai päähän, jolloin mukaan astuu tietty ”feikkaaminen” harjoituksissa”. (H4)

Muita huomioita puhtaista itsepuolustuslajeista oli, että joillakin itsepuolustuslajien opetettavilla asioilla ei ole varsinaista lakiperustetta, kun ne perustuvat itsepuolustuksellisiin tekoihin keinoja kaihdamatta tai toisen vakavaan vahingoittamiseen. Muutenkin itsepuolustuslajeissa idea on päästä irti uhkatilanteesta ja poliisi taas ei voi lähteä tilanteesta karkuun.

”Kun puhutaan itsepuolustuslajeista, niin niissä voi olla vahingoittamistekniikoita, jotka ovat raakoja ja nämä eivät sovellu poliisille millään tavalla”. (H1)

”Itsepuolustuslajit ovat ihan hyviä, mutta poliisin ammatissa ei riitä, että pystyy torjumaan hyökkäyksen, jotta pääsee tilanteesta irti. Poliisin pitää ottaa kohde kiinni ja tässä korostuu hallinta”. (H4)

Oikein sovellettuna itsepuolustuslajeissa opeteltavien tekniikoiden todettiin kuitenkin olevan helpommin perusteltavissa itsepuolustuksellisina tekoina. Kilpakamppailulajeissa taas yritetään saada vastustaja tajuttomaksi, tai sellaiseen tilaan ettei kykene jatkamaan taistelua. Näitä on vaikeampi perustella erään haastateltavan mukaan. Monien kamppailijoiden suurimpana haasteena on

omassa lajissaan selkärankaan juurtuneiden tekniikoiden ja reagoitien pois oppiminen, jotta poliisin kohtaamisissa tilanteissa ei tule vahingossa ylilyöntejä.

”Muistan kun itselle se oli työlästä, että pitää oppia pois tekniikoista mitä oli aiemmassa lajissa harjoitellut, kun ei voi esimerkiksi potkia päähän poliisina. Sanoisin että tässä on kamppailijoiden suurin haaste”. (H1)

Haastatteluiden lopuksi kysyin jokaiselta heidän mielipidettään, siitä mitä kamppailu- tai itsepuolustuslajeja poliisin kannattaisi harrastaa. Kenttätyössä ollut poliisi suositteli Defendoa tai krav magaa, jossa pystyssä hallitaan tilannetta, mutta toteaa, että tilanteen mennessä painiksi, lukkopaini ja brasilialainen jujutsu ovat hyviä. Defendon hän katsoo olevan hyvä laji, koska sen viranomaisille suunnattu muoto ”Defendo blue” on suunniteltu poliiseille, järjestyksenvälvoijille ja sotilaille, joten siinä ei voi olla lainvastaisia juttuja. Siinä on jopa varustevyöharjoittelua, jossa kotelossa on mm. kumiset harjoituspistoolit. Vaikkakin hän kertoo, etteivät Defendossa harjoitellut tekniikat ja taktiikat täysin vastaa poliisihallinnon mukaisia opetuksia. Defendo on lajina kuitenkin monipuolinen, sillä se sisältää torjuntia, lyöntejä, potkuja, aseista riisuntaa, maassa hallintaa ja välinetekniikoita. Voimankäytönkouluttajakurssin käynyt suositteli myös Defendoa, mutta toteaa, että siinäkin on tekniikoita, jotka eivät poliisille sovellu, kuten sormilukot. Joten siitäkin lajista täytyy osata ottaa oikeat tekniikat omaan valikoimaan. Myös hätävarjeluun kannalta Defendosta saa hyvää oppia.

”Defendoon kuuluu myös hätävarjeluoppia, otteista irtaantumisia ja lyöntejä sekä potkuja. Siihen kuuluu myös kontaktiharjoittelua, kuten potkunyrkkeilysparraamista. Siinä järjestetään ”Dirty fighting” seminaareja, jossa opetellaan likaisia temppuja hätävarjeluun kannalta eli temppuja mitä käytetään, kun mikään muu ei auta”. (H2)

Painilajien, kuten lukkopainin ja brasilialaisen jujutsun katsottiin olevan hyviä. Voimankäytön kouluttajat suosittelivat kaikki painilajeja, koska tilanteet etenevät kiinnimenoon loppujen lopuksi.

”Lukkopainissa voi tehdä tekniikan kovaa ja painia käytännössä täysillä sparreissa ja niissä voidaan todeta helpommin tekniikan toimivuus sekä oma taito taso”. (H4)

”Sellaiset lajit ovat hyviä, joissa korostuu hallinnan merkitys kuten judo, bjj, lukkopaini, sambo ja paini”. (H4)

”Brasilialainen jujutsu on hyvä, kun talvella takit päällä, niin oppii painimaan vaatteilla”. (H2)

Muita suositeltuja lajeja on vapaaottelu sen realistisuuden takia, koska siinä on mukana painia, lyönnit sekä potkut ja ottelunomaista harjoittelua. Aasialaisissa lajeissa todettiin olevan hyvää, kun mukana on henkistä kasvatustakin, mutta niiden tekniikat ovat melko haastavia niiden monimutkaisuuden vuoksi, jolloin niissä harjaantuminen vie huomattavasti aikaa.

Kysyessäni näkemyksiä siitä miten kauan riittävä harjaantuminen vie aikaa, jotta lajeista on hyötyä poliisin työssä, oli vastauksissa eroja. Vuodesta kahteen vuoteen tehtävällä säännöllisellä harjoittelulla uskottiin olevan jo hyötyjä, mutta koska ihmiset oppivat eri tahtiin, ei tarkkoja määriä voida kertoa. Peruskurssin sanottiin olevan hyvä alku, mutta lajin harjoittelua tulisi siitä jatkaa, jotta harjoitellut asiat pysyvät mielessä. Jatkuvuutta ja säännöllisyyttä pidettiin tärkeimpänä. Liikkeisiin tulisi saada rutiini, jotta ne tulevat selkärangasta.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa selvittiin vapaa-ajalla tehtävän itsepuolustuslaji harjoittelun merkitystä poliisin kohtaamiin väkivaltatilanteisiin. Näkökulma oli tutkimuskysymysten mukaisesti selvittää itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutuksia työturvallisuuteen ja fyysiseen sekä psyykkiseen toimintakykyyn väkivaltatilanteessa. Poliisi joutuu kohtaamaan työssään väkivaltaa ja nämä tilanteet voivat aiheuttavat vaaraa poliisin hengelle ja terveydelle. Haastatteluissa tuli ilmi, että perustehtävissä työskentelevillä poliiseilla on vain vähän voimankäyttökoulutusta ja hätävarjelutilanteiden koulutusta sitäkin vähemmän. Sen vuoksi on erityisesti hätävarjelutilanteista selviäminen ilman vaurioita riippuvainen koulutuksen lisäksi poliisin henkilökohtaisista ominaisuuksista ja kyvystä toimia tilanteessa. Tässä luvussa käsitellään tuloksia, joita on hankittu vertailemalla teemahaastatteluita aiempiin tutkimuksiin ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuden teoriaan. Asiaa käsitellään teemoittain alkaen harjoittelun merkityksestä toimintakykyyn fyysisesti ja psyykkisesti. Harjoittelun vaikutusta työturvallisuuteen arvioidaan toimintakyvyn sekä haastateltavien näkemysten kautta. Kriittisen tarkastelun vuoksi on haastatteluissa myös keskusteltu myös itsepuolustuslajien soveltuvuudesta poliisille.

Tutkimuksen tietoperustassa puhuttiin siitä, että stressireaktio syntyy, kun ihminen kokee tilanteen uhkaavana ja omat kyvyt riittämättöminä haasteeseen nähden. Aiempien tutkimusten ja haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että kamppailu- ja itsepuolustuslaji harjoittelu kehittää fyysisiä ominaisuuksia, kuntoa, reaktioita, taitoja sekä kovuutta kestää iskuja tai kipuakin. Harjoittelija tiedostaa edellä mainittujen ominaisuuksien kehityksen, mikä luonnollisesti parantaisi harjoittelijan itseluottamusta selviytyä väkivaltatilanteessa. Kun uskoo omien kykyjen riittävän, esimerkiksi aggressiivisen henkilön kohtaamiseen tai kiinniottoon, ovat stressireaktiot teoriassa myös lievemmät kuin epävarmalla henkilöllä. Liian voimakas stressi rajoittaisi ajattelukykyä ja päätöksentekoa vaativassa tilanteessa.

Koskisen 2021 tekemässä opinnäytetyössä tutkittiin Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämistä vaativissa tilanteissa. Siinä käsitellään mm. mielikuvaharjoittelun ja mielen säätelyn vaikutuksia stressin hallinnassa sekä hengityksen kontrolloimista, jolla lasketaan stressitasoa. Näiden keinojen vaikutus on hyödyllinen vaativaan stressitilanteeseen, kuten valmistautuessa väkivallan kohtaamiseen (Koskinen 2021). Poliiseille opetetaan näitä itsesäätelykeinoja vaativien tehtävien varalta. Sen harjoittelun on todettu parantavan poliisin hyvinvointia, kykyä toimia tehtävillä, tilannetietoisuutta ja päätöksentekokykyä (Kaunisto, Nieminen, 234). Tällaisia keinoja ei kuitenkaan kovin paljon harjoitella itsepuolustuslajeissa haastateltavien mukaan, sillä pääpaino on teknisissä harjoitteissa ja ”sparraamisessa”. Eräs haastateltava kertoi tosin, että aasialaisissa itsepuolustuslajeissa on mukana myös henkistä kasvatusta. Tämän opinnäytetyön luvussa kuusi kerrotaan myös, että Krav Magassa ja

Defendossa pyritään opettamaan stressireaktioista ja stressin alla toimimisesta. Psyykkisen toimintakyvyn paraneminen kamppailu- tai itsepuolustusharrastusten myötä kehittyy todennäköisesti jatkuvan harjoittelun ja kykyjen paranemisen ohessa. Myös kun oppii sietämään iskuja, kipua tai otte- lujännitystä, sen uskottiin harjoituttavan stressinsietokykyä ja luonnetta, sillä ”ihminen pelkää sitä mitä ei tunne”. Teoriaosuudessa esiteltiin lähdekirjallisuudessa ajatuksia, kuinka kokemus ja stressin alla harjoittelu vaikuttavat siihen, ettei stressitasot nouse liian korkeaksi ja siihen että omia stressitasoja oppii säätelemään. Toimintakyky säilyy tällöin parempana, ja työturvallisuuden kan- nalta vaarallinen ”taistele tai pakene” reaktio ei välttämättä pääse syntymään, kun omassa lajis- saan on myös ajoittain tekemisissä stressin kanssa. Työn ja harrastusten kokonaisstressi pitää huomioida, ettei tule kumulatiivista eli kasautuvaa stressiä.

Haastatteluissa todettiin, että kamppailu- tai itsepuolustuslaji harjoittelijoilla on parempi kyky mitoi- ttaa voimaa oikein ja kohdentaa sitä oikeaan hetkeen, kun ei tule niin herkästi paniikin tunnetta ja on kokemusta kamppailemisesta. Useammalla haastateltavalla oli näkemys, että painilajit kehittä- vät suoritusvarmuutta ja sitä, miten ihmistä saa liikuteltua ja hallittua. Tällöin painiksi mennyt voi- mankäyttö tai hätävarjelutilanne on helpompi myös hallita. Erityisesti jos on kokenut aiemmin kovia painitilanteita harrastuksessa. Painilajit eivät suoranaisesti ole itsepuolustuslajeja, jotka on tarkoi- tettu hätävarjelua varten, eivätkä samanlaisia teknisesti kuin poliiseille opetettava fyysinen voiman- käyttö, mutta haastateltavan voimankäytönkouluttajan mukaan tilanne etenee ennemmin tai myö- hemmin fyysiseen kiinni menoon, jolloin painilajit ovat erittäin hyödyllisiä tilanteen hallitsemiseksi. Painilajit tukevat ominaisuuksia, joita ihan poliisin fyysisessä voimankäytössä tarvitaan, kuten koor- dinaatiota, tasapainoa, hermotusta ja ihmisen anatomian ymmärtämistä siinä miten ihmistä liikutel- laan. Lasse Jokisen opinnäytetyön johtopäätöksissä on todettu itsepuolustus- ja kamppailulajien kehittävän fyysistä kuntoa, joka sekin auttaa voimankäyttö ja hätävarjelutilanteessa. Näkemyksiä oli haastatteluissa siitakin, että tekninen osaaminen ja voimankäyttökonektioiden ymmärtäminen on usein parempaa heille, joilla on kamppailu- ja itsepuolustuslajitaustaa erityisesti lajeissa missä on painia mukana. Myös harrastusten ottelu- tai tilanneharjoittelussa oppii tuntemaan mikä toimii ja mikä ei, sekä mihin omat voimavarat riittävät. Päätelmänä totean, että painilajit parantavat toiminta- kykyä kehittämällä ominaisuuksia väkivaltilanteiden fyysisiin vaatimuksiin, mistä on hyötyä pai- niksi menevissä voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa.

Työturvallisuuteen vaikuttavuutta oli tässä tutkimuksella vaikeaa todentaa. Haastateltavat uskoivat itsepuolustus- tai kamppailulajien harjoittelun parantavan omalta osaltaan työturvallisuutta, mutta mitään selkeää mittaria siihen ei tässä tutkimuksessa ollut. Teoriassa käsiteltiin kokemuksen ja harjoittelun merkitystä väkivaltilanteissa toimimisessa, joten tarpeeksi jotain itsepuolustuslajia harjoiteltuaan toimintakyky todennäköisesti on parempi väkivaltaa kohdattaessa, niinpä siltä osin työturvallisuuden voi ajatella paranevan. Haastateltavat kertoivat, että tarpeeksi kamppailulajeja

harrastettuaan ymmärtää myös omien kykyjen rajat, joka on tärkeää, kun tehdään nopeita päätöksiä voimankäyttötilanteessa. Tämä voi osaltaan vaikuttaa siihen eteneekö tilanne hätävarjeluun vai ymmärtääkö ottaa etäisyyttä esimerkiksi. Hankalampia tapauksia on ne, jotka ovat juuri käyneet peruskurssin tai tottuneet tekniikka harjoittelussa siihen, kun toinen antaa periksi liian helposti, jolloin voi syntyä valheellinen kuva omista kyvyistä. Tällöin kun uskoo omien kykyjen riittävän tilanteen hoitamiseen stressitaso ei ehkä nouse niin korkealle, mutta vaarana on, että menettää tilannekontrollin, kun tekniikat eivät toimikkaan samalla lailla kuin peruskurssilla. Se aiheuttaa riskiä omalle ja työparinkin työturvallisuudelle. Yleisiä työturvallisuuteen vaikuttavia ominaisuuksia, joita lajien harjoittelu kehittää ovat etäisyyden hallinta ja liikkuminen. Suurimpaan osaan kamppailu- ja itsepuolustuslajien ensimmäisenä opetettavista perusasioista sisältyy juuri liikkuminen, koska sillä hallitaan etäisyyttä kamppailutilanteissa, joten siinä lajien harjoittelijat saavat jatkuvaa harjoittelua. Poikkeuksena ovat painilajit, joissa yleensä ollaan kiinni vastustajassa koko ajan. Toinen mitä kamppailulajit opettavat harjoittelijalle on tilannelukutaito, jossa oppii lukemaan vastapuolen pieniä fysiologisia eleitä. Harjaantunut silmä auttaa reagoimaan todennäköisesti nopeammin aggressiivisen käytöksen hillitsemiseen, hyökkäyksen torjumiseen tai etäisyyden ottamiseen.

Kamppailu- ja itsepuolustuslajeissa on eroavaisuuksia ja kuten haastatteluissakin tuli ilmi. Mikään niistä ei korvaa poliisille työelämässä tarjottavaa voimankäyttökoulutusta eikä ne kaikilta osin sovellu poliisille sellaisenaan. Vähäisen voimankäyttökoulutuksen vuoksi, itsenäisen kamppailu- tai itsepuolustuslajin harrastamisen nähtiin tarpeellisina väkivaltatilanteiden muodostamiin vaatimuksiin, mutta poliisin vastuulla on soveltaa niitä lain mukaisesti sekä poliisille sopivalla tavalla. Myös lajien realiteetit on hyvä tiedostaa, sillä hienojen tekniikoiden osaaminen harjoituksissa ei välttämättä toimikkaan hätävarjelutilanteessa. Itsepuolustuslajeissa kuten Defendo ja Krav Maga nähtiin heikkoutena, että tekniikoita ei opi tekemään realistisesti, kun harjoituksissa annetaan liian helposti periksi tai kun kovia iskutekniikoita ei voi oikeasti toteuttaa harjoittelukumppaniin kunnolla, jolloin niiden vaikutusta ei pysty todellisuudessa näkemään. Eräs riski nähtiin siinä, jos selkärankaan on juurtunut oman kamppailulajin poliisille sopimattomia tekniikoita, joista pitää oppia pois, ettei poliisin tehtävillä tule ylilyöntejä. Monissa itsepuolustuslajeissa on vahingoittamistekniikoita, jotka eivät myöskään sovellu poliisille. Varsinkin kun poliisi toimii virkavastuulla myös hätävarjelutilanteessa. Tuloksissa kerrottiin, että itsepuolustuslajien idea monesti onkin päästä irti ja tilanteesta karkuun, mutta poliisi taas ei voi lähteä karkuun torjuttuaan hyökkäyksen. Itsepuolustuslajeista Defendo on tosin suunniteltu myös viranomaiskäyttöön soveltuvaksi, joten suurimmaksi osaksi siinä opetettavat asiat sopivat poliisille. Poliisin vapaa-ajan harrastukseksi suositeltiin Defendoa, painilajeja, Krav Magaa ja vapaaottelua. Painilajeja suositteli jokainen haastateltava. Näiden lajien vaikutukset toimintakykyyn nähtiin enimmäkseen positiivisena.

Tutkimuksen tiivistettyinä johtopäätöksinä voidaan todeta, että kamppailu- ja itsepuolustuslajien merkitys väkivaltilanteissa on parhaimmillaan siinä, että niiden harjoitteli hallitsee tilanteen, kokee vähemmän paniikin tunnetta ja stressireaktiot ovat lievempiä. Tämä tosin vaatii taakseen tarpeeksi pitkään jatkunutta säännöllistä harjoittelua. Hätävarjelutilanteissa tehtävän itsepuolustuksen todettiin olevan parempaa, kun on harjoitellut sellaisia itsepuolustuslajeja, joiden tekniikat ovat tehokkaita ja toimivia. Oikeanlaisen harjoittelun teoriaosuudessa kerrottiin, että itsepuolustustaitojen tulisi olla niin hyvin harjoiteltuja, että niiden toteuttamisen pitäisi tapahtua automaationa ilman niiden suorittamiseen keskittävää ajattelua. Automatisoituneet taidot eivät ole niin herkkiä stressireaktioille. Riittävä harjoittelu kehittää myös fyysisiä ominaisuuksia, mikä edesauttaa selviämään väkivaltilanteen fyysisistä vaatimuksista. Harjoiteltuaan lajeja riittävästi, erityisesti lajeja, joissa voi kamppailla harjoituksissa täydellä teholla, tottuu henkilö kamppailemaan. Tällöin voi kamppailulajin harrastajalla olla enemmän kokemusta kuin poliisilla, joka ei ole kamppailu- tai itsepuolustuslajeja harjoitellut, koska työelämässä tällaisia väkivalta tai kamppailutilanteita tulee varsin harvoin. Vaikutusta työturvallisuuteen oli tutkimuksessa vaikeampi arvioida, mutta parempi fyysinen suorituskyky sekä automatisoituneelle tasolle kehittyneet itsepuolustustekniikat vaikuttavat itsessään poliisin henkilökohtaiseen turvallisuuteen. Myös ymmärrys omien voimien rajoista auttaa tekemään parempia uhka-arvioita ja sitä kautta päätöksiä, mikä vaikuttaa myös työturvallisuuteen. Kun fyysiset taidot ovat hyvällä tasolla ja on tottunut kamppailemaan, ovat stressireaktiot todennäköisesti lievempiä. Tämä vaikuttaa suoraan ajattelukykyyn ja tilannetietoisuuteen. Hyvällä tilannetietoisuudella tekee parempia ratkaisuja ja voi näin välttää työturvallisuudelle riskialttiita päätöksiä.

9 POHDINTA

9.1 Tulosten suhde teoreettiseen viitekehykseen

Opinnäytetyötä lähdin tekemään aiheen rakentelun kautta perehtyen samalla tutkimuksiin sekä kirjallisuuteen mitä aiheesta oli tiedossa. Kvalitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteen mukaisesti tutkimuksen aihe tarkentui aineiston keräämisen aikana. Alkuperäinen aihe muuttui kahteen kertaan ja tutkimusta rajattiin vielä kirjoitusvaiheessa.

Teoreettisessa viitekehyksessä on kerrottu väkivaltatilanteen aiheuttamista vaatimuksista ja vaikutuksista ihmiseen käyttäen hyödyksi aiempia opinnäytetöitä ja aihetta sivuavaa kirjallisuutta. Aiemmissä opinnäytetöissä oli kerrottu kattavasti vaativien tilanteiden aiheuttamasta stressireaktiosta ja sen vaikutuksista. Monet itsepuolustusoppaat kertovat niukasti stressireaktioista ja toimivan itsepuolustuksen teoriasta ja niitä on lähinnä suunnattu siviilihenkilöille. Suurin osa itsepuolustukseen liittyvästä kirjallisuudesta olikin enemmän itsepuolustustaitoihin liittyviä oppaita, joten niistä sai niukasti tietoperustaa. Poliiseillekin suunnattuja Englanninkielisiä kirjoja poliisin itsepuolustuksesta ja voimankäytöstä löytyi muutamia, mutta ne ovat juuri oppaita poliisille. Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelun merkityksestä toimintakykyyn väkivaltatilanteissa ei juuri löytynyt aikaisempaa tietoa. Tutkimuksessa on sen vuoksi pitänyt arvioida olemassa olevaa tietoa soveltaen sitä poliisin näkökulmaan.

Kiinnostava kysymys on, mikä vaikutus kamppailulajeilla on väkivaltatilanteiden vaatimuksiin ja koettuun stressiin. yksi aiempi tutkimus löytyi tähän tarkoitukseen. Jokisen opinnäytetyössä ”Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutus voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusallalla” – tuloksissa näkyi selkeästi, että yli 2 vuotta lajeja harrastaneet kokivat nuo tilanteet vähemmän haastavina ja vähemmän kuormittavina psyykkisesti kuin vertailuryhmän alle 2 vuotta harrastaneet (Jokinen 2018). Pystyin oman harrastukseni kautta samaistumaan tuloksiin, joten halusin löytää vastauksia siitä, mikä johtaa tällaiseen tulokseen. Näkökulmana oli tarkastella väkivallan kohtaamisen vaikutuksia psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn osalta sekä syitä näille vaikutuksille. Tärkeää mielestäni oli myös selvittää voiko joidenkin kamppailu- tai itsepuolustuslajien harrastamisella olla yhteyttä parempaan poliisien työturvallisuuteen. Vastauksia haettiin teoreettisella tarkastelulla sekä teemahaastatteluilla.

Johtopäätökset rakennettiin vertaamalla tuloksia väkivallan kohtaamisen syyseuraus ketjuun. Teoriaa kerätessä tapahtumaketju rakentui alkaen siitä, kun ihminen kohtaa väkivaltaa. Syntyy stressireaktio, jonka voimakkuus riippuu koetusta uhasta, johon vaikuttaa yksikölliset ominaisuudet ja kokemukset. Stressireaktion voimakkuus vaikuttaa toimintakykyyn ja ajatteluun. Nämä vaikuttavat tehtävän suorittamiseen ja työturvallisuuteen. Toimintakyky fyysisessä voimankäyttötilanteessa ja

hätävarjelutilanteessa riippuu myös yksilön fyysisistä ominaisuuksista, koulutuksesta ja fyysisten taitojen harjoittelusta. Tuloksia arvioitiin tämän ketjun alkupäähän eli koettuun uhkaan sekä väkivaltatilanteen fyysisiin vaatimuksiin. Kamppailu-urheilijoilla on tuloksien mukaan enemmän valmiuksia kohdata näitä tilanteita, koska harjoitellut taidot ja ominaisuudet vaikuttavat omaan itsevarmuuteen ja kykyyn suoriutua tilanteesta. Tämä näkyy teoriassa parempana toimintakykynä. Tosin tuloksissa oli poikkeustilanteina kuten nämä keillä on valheellinen kuva omista kyvyistä ja juuri peruskurssin käyneet, jotka eivät ymmärrä omaa haavoittuvuuttaan välttämättä. Sanoisin kuitenkin, että mitä kauemmin on harjoitellut sopivia lajeja, niin sitä parempi on toimintakyky kehittyneempien taitojen sekä liikkumisen ja hyvän fyysisenkunnon vaikutuksesta. Samanlaisia asioita tuli ilmi tuloksissakin.

Yksi asia mikä tuli mieleen pohdittaessa lajien soveltuvuutta todellisiin tilanteisiin oli nämä stressireaktioiden vaikutukset poliisin omiin reaktioihin ja kykyihin. Kuten teoriaosuudessa tulee ilmi, kovassa stressissä keho alkaa toimimaan symmetrisesti. Luontaisia reaktioita on esimerkiksi molempien käsien nostaminen eteen lyöntiä torjuessa, sekä nojaaminen taaksepäin. Lihasmuistiin pitäisi tämän takia harjoitella tämän kaltaisiin reaktioihin perustuvia tekniikoita. Tämän tutkimuksen aikana olen todennut, että stressin alla on todella hankala toteuttaa hienoja torjuntatekniikoita. Esimerkiksi jos poliisia yritetään iskeä puukolla yllättäen, on todella vaikeaa uskoa, että siinä tilanteessa saa tehtyä hienon torjunnan, joka vielä päättyy puukon riisuntaan. Tällaisia tekniikoita opetetaan monissa itsepuolustuslajeissa omiin kokemuksiini perustuen. Krav Maga ja Defendo mainostavat opettavansa luontaisiin reaktioihin perustuvia tekniikoita ja Defendon peruskurssin käyneenä voin todeta, että suurin piirtein asia on näin, ainakin Defendossa. Tosin sielläkin on puukko uhkaa vastaan omasta mielestäni hiukan epäuskottavaa kiinni menoa joissain tekniikoissa. Poliisilla onneksi on vyöllä välineitä, joten puukkouhkaa vastaan tarvitsee saada ensisijaisesti etäisyyttä. Defendo blue:ssa oli haastateltavan mukaan myös varustevyö harjoittelua, niin todennäköisesti siellä on myös tämän kaltaisten tilanteiden harjoittelua.

Painilajia suositeltiin kaikkien haastateltavien toimesta enemmän tai vähemmän. Tämä on helppo uskoa, sillä huomasin itsekini fyysisen voimankäytön tunneilla, että kaadot ja maassa hallinta tuntuivat varmalta, vaikka käytinkin poliisihallinnon mukaista tekniikkavalikoimaa, enkä omia sovelluksia. Lukkopainissa on kuitenkin jopa samankaltaisia liikkeitä sekä ymmärrys siitä miten ihmistä saa liikutettua ja väänneltyä, kuten haastateltavatkin kertoivat. Kun työelämässä tätä fyysisen voimankäytönkoulutusta on aika vähän, niin poliisihallinnon tekniikoista voi osa alkaa unohtumaan, mikä voi vaikuttaa toimintakykyyn, kun tilanne menee painiksi. Sanoisin, että silloin painilajitausta korostuu vielä enemmän, mitä poliisikoulu vaiheessa. Hätävarjelua ajatellen painilajit eivät suoraan ole hyödyksi, sillä itseän kohdistuva hyökkäys pitää ensin jotenkin torjua ja iskeä vastaan, jos tarve. Hyökkäyksen torjunnasta vasta voidaan mennä kohteeseen kiinni. Jos aikaa on harjoitella, niin ehkä itsepuolustuslajin lisäksi voisi harjoitella painilajeja. Maassa hallinnassa tai painitilanteessa

tosin painitaustaistenkin on hyvä tiedostaa oma haavoittuvuus. Vaikka kohdehenkilö on saatu maihin, niin hänellä on mahdollisesti pääsy poliisin varustevyöhön ja hän maassakin pystyy käyttämään vahingoittamistekniikoita, joita taas painilajeissa ei voi tehdä, kuten puremista tai iskuja genitaalialueelle. Tästä päästään siihen, että jos harrastaa vain sääntöjen rajoittamia kilpakamppailulajeja, niin ei välttämättä tiedosta kamppailutilanteesta, mitä vastapuoli voi tehdä, jos jää niin sanotusti tuo sääntöjen mukainen mielentila päälle. Luultavasti kuitenkin kokemus opettaa, jos itse kohdistuu jokin satuttava isku, niin toisella kerralla sen muistaa, ellei sitten ole ollut liian voimakkaan stressin alaisena ja adrenaliinin vaikutuksessa, jolloin näitä asioita ei välttämättä muista jälkikäteen.

Kuten yksi haastateltava esitti, niin optimaalisin tilanne voimankäyttö ja hätävarjeluvalmiuksista saadaan, kun yhdistää poliisin koulutusta ja työkokemusta yhdessä kamppailu- tai itsepuolustuslaji harjoittelun kanssa. Tällöin toimintakyky on optimaalisin väkivaltatilanteissa.

9.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Tutkimustulosten tulee olla luotettavia. Se vaatii tutkijalta jatkuvaa laadun valvontaa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuudenarviointi on lähes kokonaan tutkijan arvioinnin ja näytön varassa. (Kananen 2017) Tässä tutkimuksessa teorian luotettavuutta on varmisteltu perehtymällä eri lähteisiin, joista haettu vahvistusta tutkimuksen teoriaan otetulle tiedolle ja ajatuksille. Aihetta sivuava teoria oli sellaista, mitä löytyy useasta lähteestä, joten tietoperustan voi katsoa olevan luotettavaa.

Tämän tutkimuksen tulokset on kerätty teemahaastatteluin neljältä haastateltavalta. Kaksi haastatteluista on suoritettu puhelimitse ja kaksi sähköpostitse. Luotettavuudelle riski on sähköpostilla tapahtuva haastattelu, jossa ei saa luonnollista keskustelua aikaiseksi haastattelun teemoista. Haastatteluissa kuitenkin kaikissa oli samankaltaisia näkemyksiä, joten tuloksia voidaan pitää luotettavana. Haastateltavilla kaikilla oli kokemusta poliisin työstä ja enemmän tai vähemmän kamppailu- ja itsepuolustuslajeista. Kaksi heistä on toiminut pitkään voimankäytönkouluttajana. Myös virkailtään nuorin haastateltavakin oli juuri suorittanut voimankäytönkouluttaja kurssin. Yksi haastateltava ei ollut kouluttaja, mutta on ollut kymmenen vuotta hälytys- ja valvontasektorilla virassa. Poliisin ja kamppailu-urheilun taustalla arvioituna, haastateltavia voi pitää luotettavina lähteinä tutkimuksen kysymyksiä yhteydessä.

Tämän opinnäytetyön tuloksia vertailtaessa aikaisempaan Jokisen 2018 julkaisemaan opinnäytetyöhön, voidaan todeta tulosten olevan samankaltaisia. Toinen haastateltavista voimankäytönkouluttajista, jolla kamppailulajitaustaa ei ollut kovin paljoa, ei nähnyt yhtä tärkeänä kamppailu- ja itsepuolustuslajien harrastamista kuin muut keillä oli pitkä tausta lajeista. Avoimeksi jää kysymys, miten poliisit, jotka eivät ole harrastaneet itsepuolustuslajeja olisivat vastailleet tutkimuskysymyksiin.

Eettisyyttä arvioitaessa olen ottanut huomioon, että tutkimuksessa on käytetty tieteellisiä menetelmiä ja että sen tulokset ovat avoimia ja julkisia. Tutkimuslupaa haettiin Helsingin poliisilaitokselta haastatteluita varten. tutkimuslupahakemus-prosessi toteutettiin täsmälleen ohjeiden mukaan. Haastateltavilta kysyttiin suostumusta haastatteluihin eikä heidän nimiään julkaista missään vaan haastattelut kirjattiin opinnäytetyöhön anonyyminä. Muista opinnäytetöistä on kirjattu joitakin osia tietoperustaan, mikä mainitaan lähdeviittauksissa. Johtopäätökset eivät ole omaa näkökantaani, vaan ne on johdettu tuloksista. Tutkimuksessa pyrin siihen, että johtopäätöksissä näkyy haastateltavien kanta.

9.3 Jatkotutkimus mahdollisuudet

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin sitä, miten vapaa-ajan itsepuolustus- tai kamppailulajiharrastus vaikuttaa väkivaltilanteissa poliisin toimintakykyyn ja työturvallisuuteen. Tutkimuksen aikana nousi lisää kysymyksiä aiheeseen liittyen, mitä tässä tutkimuksessa ei syvällisesti saatu selvitettyä. Itsepuolustuslajiharjoittelun vaikutukset toimintakykyyn todettiin kokeneiden poliisien ja voimankäytönkouluttajien haastatteluilla sekä kirjallisilla-aineistoilla harjoittelun teoriasta. Tulokset eivät ole kiistattomia ja jättivät aukkoja tutkimuskysymyksiin vastaamisessa.

Yksilön toimintakyky on paljon riippuvaista stressintasosta ja stressin yksilöllisistä vaikutuksista. Tässä on jatkotutkimus mahdollisuus selvittää kamppailu-urheilua harrastavien stressitasoja sykeitä mittaamalla vaativalla tilanneharjoitus tai voimankäyttö tehtävällä. Vertailuryhmäksi tulisi valikoida niitä ketkä eivät ole kamppailu-urheilua harrastaneet. Opinnäytetyö voisi olla tällaisen harjoituksen suunnittelu sekä mahdollisuuksien mukaan toteuttaminen. Toinen jatkotutkimusmahdollisuus liittyy kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelun vaikutuksiin työturvallisuudessa. Tätä on hankalaa mitata muuten kuin kyselytutkimuksella laajalla otannalla, jossa vastaajat jaettaisiin lajeja harrastaneisiin ja ei harrastaneisiin, jotka sitten vastailevat kysymyksiin poliisitehtävillä tulleista vammoista ja läheltä piti tilanteista.

9.4 Oman oppimisen arviointi

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli opettavainen. Haastavinta oli se, että minulla ei ole aikaisempaa kokemusta opinnäytetyön tai muun tieteellisen tutkimuksen kirjoittamisesta. Myös oma kieliopillinen tasoni tuotti haasteita tutkimuksen alussa varsinkin. Koen kuitenkin kirjoittamisen kehittyneen tutkimuksen kirjoitusvaiheen aikana. Tutkimusta tehdessä opin lisää tieteellisen tutki-

muksen teosta ja sen eri vaiheista. Kuten kvalitatiivisia tutkimuksia käsiteltävissä oppaissa kerrotaan, tutkimuksen lopullinen aihe ja tutkimuskysymykset voivat muuttua ja tarkentua tutkimuksen aikana, koska aineistoa kerätään ja analysoidaan aina niin pitkälle, kun tutkimus on valmis. Aihe muuttuikin tutkimuksen teon aikana ja sitä rajattiin muutamaan kertaan. Opin, että tällaisessa tutkimuksessa pitäisi ensin käydä läpi tietoperustaa ja aikaisempia tutkimuksia, jotta aihe tarkentuu ennen haastatteluiden järjestämistä. Nyt haastattelut menivät osittain päällekkäin tietoperustan kaasaamisen kanssa kiireen takia. Onneksi teemat pysyivät samana, sillä muuten tuloksia olisi voinut olla vaikea saada.

LÄHTEET

- Aaltonen, O. 2019: Kumulatiivisen stressin vaikutukset poliisityön tekemiseen ja henkilökohtaisiin suhteisiin. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.
- Boucht, J. 2020: Poliisin voimakeinojen käyttö, Suomalaisen oikeuden oppikirja. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu.
- Garner, G. 2005: Surviving the streets: officer safety and survival techniques. Yhdysvallat, Springfield, Charles C Thomas.
- Jokinen, Lasse 2018: Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutus voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalalla. Laurea ammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.
- Kalmi, R 2012: Näissä ammateissa väkivallan riski on suurin. Uutisartikkeli [is.fi/taloussanomat](https://www.is.fi/taloussanomat). Luettavissa: <https://www.is.fi/taloussanomat/oma-raha/art-2000001765385.html>. Luettu 21.10.2022
- Kananen, J 2017: Laadullinen tutkimus – pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Koskinen, Nelli & Aaltio Jenny 2021: Toimintakyvyn ylläpitäminen psyykkisesti vaativissa tilanteissa: poliisin psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäminen. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.
- Laaksonen, T. 2005: Kamppailu ja elämä. Turku,
- Lagerbohm, J. 2016: Krav Magan lajiesittely. Artikkelit savate.com/artikkelit. Luettavissa: <https://www.savate.com/artikkelit/2016-12-26.php>. Luettu 20.11.2022.
- Loren W. Christensen 2008: Defensive tactics. Santa Fe, Turtle Press.
- Mäenpää, A. Kästämä, A. 2018: Väkivalta- ja konfliktitilanteiden asettamat vaatimukset. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.
- Nieminen, A. & Kaunisto, J. 2021: Poliisityön psykologia, Voimankäytön psykologia. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: Poliisityön psykologia (theseus.fi). Luettu 4.11.2022.
- Nurmi, A. & Litmanen, P. 2018: Ammattina väkivalta, käsikirja katuväkivaltaa vastaan. Helsinki, Readme.fi

- Nykänen, M. 2021: Väkivalta poliiseja kohtaan kaksinkertaistunut 2000-luvulla. Uutisartikkeli Mtv-uutiset.fi. Luettavissa: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/vakivalta-poliiseja-kohtaan-kaksinkertaistunut-2000-luvulla-asioita-on-menossa-suuntaan-jota-me-emme-halua-yhteiskunnassa-todistaa/8294374#gs.b181nn>. Luettu 9.10.2022.
- Rantaeskola, S. & Hyyti, J. & Kauppila, J. & Koskelainen, M. 2014: Haastavat asiakastilanteet – väkivalta työssä. Helsinki, Talentum. Luettavissa: Haastavat asiakastilanteet – väkivalta työssä (oclc.org). Luettu 1.11.2022.
- Rauma, M. 2009: Poliisien fyysisen suorituskyvyn mittaamisen testit. Kuopio, Kuopion yliopisto.
- Rautio, Marjatta 2020: Poliisijärjestö huolissaan: ”Vielä eivät pommit räjähtelee, mutta sekin voi olla meillä edessä” - poliisit uupuvat ja turhautuvat työssään. Uutisartikkeli yle.fi. Viitattu 12.10.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-11227528>
- Rikander, H. 2017: Poliisin kokemus virkamiehen väkivaltaisesta vastustamisesta. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: 18212.pdf (oclc.org). Luettu 8.11.2022
- Saarela, T. 2020: Poliisin kohtaama väkivalta ja virkatehtävien suorittamisen vaikeuttaminen. Poliisiammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö.
- Strauss, A. Corbin, J. 1998: Basics of qualitative research : techniques and procedures for developing grounded theory. London, Sage.
- Virpiranta, M. 2010: Seitsemän puolustustaitojen teoriaa. Helsinki, Books on Demand.
- Vuorensyrjä, M. 2012: Poliisihenkilöstön työkyky ja työssä jaksaminen. Luettavissa: Poliisihenkilöstön työkyky ja työssä jaksaminen : poliisin henkilöstöbarometrin kyselytutkimukseen perustuva koettun työkyvyn analyysi - Theseus. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu. Luettu 2.11.2022.
- Wiseman, J. 2018: SAS Survival Handbook. Englanti, William Collins.
- Yanilov, E. Boe, O. 2020: Krav Maga, Combat Mindset & fighting stress. Yhdistynyt Kuningaskunta, Dekel Publishing House.
- Österman, J. 2009: Kamppailutaitojen opas. Helsinki, Readme.fi

LIITE 1

Opinnäytetyön haastattelu runko

1. Kauan olet ollut poliisissa ja minkälainen tausta sinulla on kamppailu-urheilussa?
2. Onko kamppailu-urheilu tausta auttanut voimankäytöntekniikoiden/taktiikoiden omaksumisessa?
3. Onko mielestäsi kamppailulaji taustasta apua voimankäyttötilanteessa tai tilanteessa missä henkilö vastustelee kiinniotta?
4. Uskotko riittävän harjoittelutaustan tuovan varmuutta aggressiivisen henkilön kohtaamiseen ja parantavan jopa työturvallisuutta?
5. Kehittääkö kamppailu-urheilu psyykkisiä ominaisuuksia, joista poliisille olisi hyötyä?
6. Mikä on mielipiteesi, voiko joillakin kamppailutausta vaikuttaa siihen, että käyttää herkemmin voimakeinoja?
7. Miten tärkeäksi koet, että kenttäpartiossa työskentelevä poliisi harrastaisi jotain kamppailulajia?
8. Itsepuolustuslajit vs. kilpakamppailulajit. Mitä hyvää ja huonoa, kun niitä verrataan hätävarjeluun tai voimankäytön näkökulmasta? (Jos molemmista on kokemusta)
9. Minkälaisia ominaisuuksia sinun harrastamasi lajit kehittävät ja mitkä ovat sen hyvät sekä huonot puolet poliisille sopivuuden kannalta? Kauan niitä on hyvä harjoitella, jotta niistä olisi hyötyä, riittääkö esim. peruskurssi jo?
10. Mikä kamppailulaji mielestäsi sopisi parhaiten poliisille?
11. Vapaa sana?