

Janne Karvonen

ENSIHOITAJIEN TILANNESTRESSI

Kuinka säilyttää ensihoitotehtävien
tilannetietoisuus ja päätöksentekokyky?

Opinnäytetyö

Ensihoidon kehittäminen ja johtaminen (YAMK)

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sairaanhoitaja YAMK
Tekijä/Tekijät	Janne Karvonen
Työn nimi	Ensihoitajien tilannestressi: kuinka säilyttää ensihoitotehtävien tilannetietoisuus ja päätöksentekokyky?
Toimeksiantaja	Päijät-Hämeen hyvinvointialue
Vuosi	2023
Sivut	49 sivua, liitteitä 26 sivua
Työn ohjaaja(t)	Hilla Nordquist

TIIVISTELMÄ

Ensihoitajalta edellytetään työssään monenlaisia taitoja, kykyjä ja osaamista. Työn vaatimaan fyysiseen toimintakykyyn ja sen ylläpitoon on panostettu viime vuosien aikana. Ensihoitajalta vaaditaan fyysisyyden lisäksi myös henkistä toimintakykyä. Osaava ensihoitaja osaa käyttäytyä rauhallisesti ja määrätietoisesti yllättävissä, jopa henkeä uhkaavissa tilanteissa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kirjallisuuskatsauksella tilannestressin sietokyvyn merkitystä ensihoitajilla, tilannestressin sietokyvyn kehittämistä sekä tilannestressin vaikutuksia ensihoitajien ja poliisien toimintakykyyn, tilannetietoisuuteen sekä päätöksentekokykyyn. Kerätyn tiedon avulla kehitettiin valmennus, jonka tarkoituksena on parantaa yksittäisen ensihoitajan tilannetietoisuutta ja päätöksentekokykyä stressaavilla ja yllättävillä ensihoitotehtävillä.

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus toteutettiin scoping review -metodilla. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit täyttäviä artikkeleita tai väitöskirjoja löytyi yhteensä 27. Kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta luotiin valmennusmenetelmä tilannestressin hallintaan ensihoitajille. Valmennuksen perusajatus on kehittää yksilön henkilökohtaisia tekijöitä tilannetietoisuuden, päätöksenteon ja oppimisen kehittämiseksi. Valmennuksessa harjoiteltavat tekniikat ovat lyhyitä ja helposti toteutettavissa. Tekniikoita harjoitellaan aluksi stressittömässä ympäristössä, minkä jälkeen niitä aletaan soveltamaan käytännön elämään. Valmennus on muokattavissa valmennettavan yksilön ja ryhmän mukaan. Tilannestressin sietokyvyn kehittämisvalmennuksen rungoksi muodostuivat tietotaito, filosofia, fysiologia, mieli ja tietoisuus ja tiimityö.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että stressi, resilienssikyky, henkinen toimintakyky ja tilannestressi on erittäin ajankohtainen aihe, kun huomioidaan maailma missä tällä hetkellä eletään. Ensihoitajan henkinen toimintakyky vaatii kehittymistä kaiken kompleksisuuden ja vaativuuden keskellä.

Asiasanat: ensihoitaja, tilannetietoisuus, päätöksenteko, psykologinen palautumiskyky

Degree title	Master of Health Care
Author (authors)	Janne Karvonen
Thesis title	Paramedics' situational stress: how to maintain situational awareness and decision-making ability in paramedic tasks?
Commissioned by	Päijät-Häme Joint Authority for Health and Wellbeing
Time	2023
Pages	49 pages, 26 pages of appendices
Supervisor	Hilla Nordquist

ABSTRACT

A paramedic is required to have a variety of skills, abilities and competence in his work. The physical performance required by the work and its maintenance have been invested in recent years. A paramedic is required not only to be physically fit, but also to have mental ability. A skilled paramedic can behave calmly and with determination in unexpected situations, and even in life threatening situations.

The purpose of this thesis was to use a literature review to survey the importance of situational stress tolerance in paramedics', the development of situational stress tolerance and the effects of situational stress on paramedics' and police officers' ability to function, situational awareness and decision-making ability. With the help of the collected information, training was developed, the purpose of which is to improve the situational awareness and decision-making ability of individual paramedics with stressful and surprising paramedic tasks.

The literature review of the thesis was carried out using the scoping review method. A total of 27 articles or dissertations meeting the inclusion and exclusion criteria were found. Based on the results of the literature review, a training method for managing situational stress was created for paramedics. The basic idea of coaching is to develop an individual's personal factors for the development of situational awareness, decision-making and learning. The techniques practiced in the training are short ones and easy to implement. The techniques are initially practiced in a stress-free environment, after which they begin to be applied in practical life. The training can be customized according to the individual and the group being coached. Knowledge, philosophy, physiology, mind and awareness and teamwork formed the framework of the situational stress tolerance development training.

As conclusions, it can be stated that stress, resilience, mental functioning and situational stress are a very current topic when considering the world, which we currently live in. A paramedic's mental ability requires development in the midst of all the complexity and demands.

Keywords: paramedic, situational awareness, decision making, psychological resilience

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KESKEISET KÄSITTEET JA KOHDEORGANISAATIO	6
2.1	Keskeiset käsitteet	6
2.2	Kohdeorganisaatio	8
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	10
4	AINEISTO JA MENETELMÄT	10
4.1	Kirjallisuuskatsauksen alustava suunnittelu	11
4.2	Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksen määrittäminen ja tutkimuskysymysten asettaminen	12
4.3	Tutkimusprotokolla	13
4.4	Kirjallisuushaku	17
4.5	Aineiston valinta	17
4.6	Täydentävä haku	18
5	TULOKSET	18
5.1	Tilannestressin merkitys yksilölle	18
5.1.1	Fysiologinen merkitys yksilölle	23
5.1.2	Tilannetietoisuus, päätöksenteko ja stressi	24
5.2	Stressinhallinnankoulutus	27
5.2.1	Sosiaalinen tuki ja käyttäytymismallit	30
5.2.2	Mielikuvavalmennus	31
5.2.3	iPREP-menetelmä	32
6	KOULUTUKSEN MUODOSTAMINEN ENSIHOITAJILLE	35
6.1	Valmennuksen runko	37
7	POHDINTA	39
7.1	Luotettavuus ja eettisyys	40
7.2	Johtopäätökset	42
	LÄHTEET	44

LIITTEET

- Liite 1. Tutkimustaulukko
- Liite 2. Koulutusmateriaali

1 JOHDANTO

Ensihoitajalta edellytetään työssään monenlaisia taitoja, kykyjä ja osaamista. Työn vaatimaan fyysiseen toimintakykyyn ja sen ylläpitoon on panostettu viime vuosien aikana. Fyysistä kuormittavuutta lisää ensihoitotyössä haastavat ja vaihtelevat olosuhteet ja tilanteet. (Punakallio ym. 2021.) Ensihoitajalta vaaditaan fyysisyyden lisäksi myös henkistä toimintakykyä. Osaavan ensihoitajan määritelmässä ensihoitaja osaa käyttäytyä rauhallisesti ja määrätietoisesti yllättävissä tilanteissa, ja jopa henkeä uhkaavissa tilanteissa. (Kuisma ym. 2013.)

Ensihoitotyön luonteesta johtuen ensihoitajat ovat erityisen alttiita altistumaan traumaattisille ja stressaaville tilanteille. Tämän johdosta heillä on riski saada posttraumaattisia stressioireita, joihin voi sisältyä mm. erilaisia mielenterveysongelmia. Tätä kautta ensihoitajan ammatillinen toimintakyky voi heikentyä, ja pahimmillaan edetä loppuunpalamiseen saakka, ihmissuhdeongelmia ilmaantua ja sairastua erilaisiin somaattisiin sairauksiin. (Vaughan ym. 2020.)

Tämän tutkimuksen ideointi on lähtenyt liikkeelle havainnoista jännityksen vaikutuksista tilannetietoisuuteen simulaatiokoulutuksien yhteydessä. Esimerkiksi perustason ensihoitajien osaamiskriteereissä mainitaan, että perustason ensihoitaja tunnistaa oman alansa keskeisiä psyykkisiä ja fyysisiä kuormitus- ja riskitekijöitä. Lisäksi heidän pitää tunnistaa omat voimavaransa ja huomioida elämäntilanteen, unen, stressin ja terveyden vaikutukset toimintakykyyn, ja perustella monipuolisesti toimintaansa. (eperusteet 2022.)

Suomessa henkisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ei ole ensihoidolle suunnattua harjoitus- ja opetusmateriaalia. Pirkanmaan pelastuslaitos on tähän puutteeseen reagoinut kouluttamalla omia ensihoitajiaan Poliisiammattikorkeakoulun PREP-koulutuksessa (Performance Resilience and Efficiency Program). He ovat saaneet hyvää palautetta koulutuksesta työntekijöiden keskuudesta. (Kauppinen 2021.) Edellä mainittu koulutus on suunnattu poliiseille, eikä ensihoitajille puhtaasti suunnattua koulutusta ole tarjolla Suomessa. Tässä opinnäytetyössä on kehitetty koulutus ensihoitajien

tilannestressin sietokyvyn kehittämiseksi, tilannetajun ja päätöksentekokyvyn parantamiseksi.

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena kartoittaa tilannestressin vaikutuksia ensihoitajien ja poliisien henkiseen toimintakykyyn ja sen merkitystä tilannetietoisuuteen sekä päätöksentekokykyyn. Opinnäytetyössä on luotu valmennus- ja koulutusmateriaali tilannestressin hallintaan ensihoitajille, jonka tavoitteena on parantaa yksittäisen ensihoitajan tilannetajua ja päätöksentekokykyä stressaavilla ja yllättävillä ensihoitotehtävillä.

2 KESKEISET KÄSITTEET JA KOHDEORGANISAATIO

2.1 Keskeiset käsitteet

Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat ensihoitaja, tilannestressin sietokyky, tilannetaju ja päätöksenteko. Käsitteet on määritelty alla.

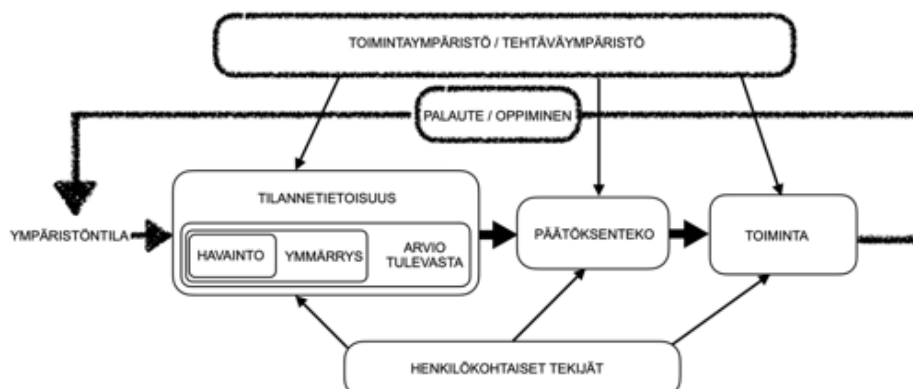
Ensihoitajat jaotellaan sosiaali- ja terveysministeriön asetuksessa ensihoitopalvelusta (24.8.2017/585, 8. §) perus- ja hoitotason ensihoitajiin. Perustason ensihoitaja on asetuksen mukaan terveydenhuollon ammattihenkilö, joka on suorittanut ensihoitoon suuntautuvan koulutuksen tai pelastajatutkinnon, tai sitä vastaavan aikaisemman tutkinnon. Hoitotason ensihoitaja on joko ensihoitaja amk tai laillistettu sairaanhoitaja, jolla suoritettuna 30 opintopisteen hoitotason ensihoitoon suuntautuvan opintokokonaisuuden.

Perustason ensihoitoyksikössä tulee olla yksi terveydenhuollon ammattihenkilö, jolla on ensihoitoon suuntautunut koulutus. Samassa yksikössä toisen henkilön tulee olla vähintään pelastajatutkinnon suorittanut tai sitä vastaavan tutkinnon suorittanut henkilö. Hoitotason ensihoitoyksikössä tulee olla yksi ensihoitaja amk:n suorittanut henkilö tai laillistettu sairaanhoitaja, jolla on suoritettuna 30 opintopisteen hoitotason ensihoidon suuntautunut koulutus. Samassa yksikössä toisen henkilön tulee olla vähintään terveydenhuollon ammattihenkilö tai pelastajatutkinnon tai sitä vastaavan tutkinnon suorittanut henkilö. (Sosiaali- ja terveysministeriön asetus ensihoitopalveluista 24.8.2017/585, 8. §.)

Tilannestressin sietokyky on osa isompaa käsitettä. Se on osa resilienssi-kykyä. Tässä työssä tilannestressin sietokyvyllä tarkoitetaan yksilön ominaisuuksia, taitoja, resursseja ja toimintamalleja, jotka tukevat yksilön kykyä selviytyä ensihoitotehtävän haasteista ja yllättävistä tilanteista, sekä palautumista ja mahdollisuuksia oppia ja vahvistua niiden johdosta. Yksilön hyvä henkinen toimintakyky auttaa selviytymään työtehtävän aiheuttamasta kriisistä ja edistää niistä toipumista. (Turvallisuuskomitea 2017.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että stressaavat tilanteet, stressi ja jännitys vähentävät yksilön kykyä käsitellä saamaansa informaatiota ja kognitiivista selviytymistä. Stressin ja jännityksen sietokyvykkyyttä on pyritty aikaisemmin tunnistamaan henkilöistä, mutta nyt on painopistettä muutettu enemmän tämän ominaisuuden kehittävään toimintaan. Stressin hallintaan ja resilienssikyvyyn edistämiseen on kehitetty erilaisia koulutus- ja harjoitusohjelmia, joilla yksilön henkistä toimintakykyä kehitetään. Tällaisissa koulutusohjelmissa on nostettu esille sopeutumiskyvyn kehittäminen, joustavuuden kehittäminen, tunteiden itsesäätelytaidot sekä tilannetietoisuus. (Paanala 2015.)

Tilannetietoisuudesta on useita määritelmiä. Käytetyin ja laajasti hyväksytyin teoria lienee Endsleyn -teoria, johon kuva 1 viittaa. Endsleyn mukaan tilannetaju ja tilannetietoisuus koostuu kolmesta informaationkäsittelyn vaiheesta, jotka ovat olennaisia tehtävän suorittamisen kannalta. Ne ovat havaitseminen, havaintojen tulkinta eli ymmärrys ja tilanteen ennakoiminen. (Endsley 2015a; Wickens & Carswell 2012.) Aistit tuottavat informaatiota ja ne yhdistetään olemassa oleviin mentaalisiin malleihin, jolloin muodostuu sen hetkinen tilannetietoisuus. Yksilö muodostaa tällä tavoin sen hetkisen käsityksen ympäröivästä tilanteesta ja toimintaympäristöstä. (Hyvönen ym. 2019.)



Kuva 1. Tilannetietoisuus-malli (mukaillen Endsley 2015a)

Tilannetietoisuus joutuu koetukselle, kun yksilöön kohdistuu henkistä kuormitusta. Yksilön henkilökohtaiset resurssit ja tulkintakyky voivat häiriintyä, ja tämä tekijä vaikuttaa suoraan tilannetajuun ja sitä kautta päätöksentekoon. Yksilön kykenevyys käsittelemään informaatiota rakentuu tietojen, taitojen, muistojen ja kokemuksen rakentavasta kokonaisuudesta. (Hyvönen ym. 2019.)

Päätöksenteon perustana toimii tilannetietoisuus. Päätöksenteko on tuotos, jossa on käytetty ne keinot ja eri osa-alueet hyödyksi, joilla päästään oikeanlaiseen ja potilasturvalliseen tulokseen. Molemmat ovat erittäin tärkeitä hallita kaikissa tilanteissa, niin rutiinin omaisilla tehtävillä tai yllättävillä tehtävillä, on päätöksenteolla suuri merkitys. (Flin ym. 2012.) Endsleyn mallissa (kuva 1) tilannetietoisuus rakentuu havainnoista ja ymmärryksestä. Näiden mukaan tehdään ensihoidossa arvio ja suunnitelma tulevasta, jolloin näistä muodostuu päätös. (Endsley 2015a.)

Päätöksentekoa edeltää tehokas yhteistyö ja kommunikaatio tiimin kanssa, jolloin kaikki mahdollinen informaatio on saatu päätöksenteon tueksi. Potilasturvallisuus edellyttää tiimiltä hyvää kommunikaatiota, jolla päästään hyvän tilannetajun kautta päätöksentekoon. (Helovuo ym. 2014.)

2.2 Kohdeorganisaatio

Päijät-Hämeen hyvinvointialueella Akuutti24 Ensihoitopalvelut aloitti toimintansa 1.1.2013 terveydenhuoltolain uudistuksen johdosta. Laki määrittelee, että erityisvastuualueen (ERVA) on sovittava ensihoitokeskuksen tehtävien järjestämisestä. ERVA-alueen kuntayhtymien tulee järjestää ensihoitopalvelut omalla alueellaan. Ensihoitokeskuksien tehtävänä on vastata ensihoitopalvelun lääkäritasoisesta päivystyksestä, yhteen sovittaa ensihoitopalvelulle kuuluvat potilassiirrot, suunnitella ja päättää lääkärihelikopteritoiminnasta ERVA-alueellaan. Ensihoitopalvelut valmistelevat omat palvelutasopäätökset ja hoito-ohjeet, jotka ensihoitokeskus valmistelee, yhteen sovittaa muiden ERVA-alueiden ja valtakunnallisten ohjeiden kanssa. Lisäksi ensihoitopalvelun tehtäviin kuuluu osallistua varautumis- ja valmiussuunnitelman laatimiseen erityistilanteiden ja suuronnettomuuksien

varalle muiden viranomaisten kanssa yhteistyössä. (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326, 39. §, 46.§.)

Akuutti24-ensihoidopalvelut tuottavat palveluita koko Päijät-Hämeen hyvinvointialueella (Akuutti24 2022). Alueen asukasluku on 210 000 (Päijät-Hämeen liitto 2022; Tilastokeskus 2022).



Kuva 2. Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kunnat (Akuutti24 2022)

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän palveluksessa toimii noin 105 ensihoitajaa. Lisäksi palveluksessa on sijaisia vuodenajasta riippuen 7 — 25 ensihoitajaa. Ensihoitajat työskentelevät:

- perustason ensihoitajina
- hoitotason ensihoitajina
- vaativan hoitotason ensihoitajina
- EVA-ensihoitajina (yhden henkilön yksikkö)
- tilannekeskuspäivystäjinä
- kenttäjohtoyksikön ensihoitajina
- D-tehtävissä operaattorina (kiireettömän tehtävät)
- ensihoitolääkäriyksikön ensihoitajina
- kenttäjohtajina.

Lisäksi ensihoitopalvelussa toimii osastonhoitaja, kaksi apulaisosastonhoitajaa, ensihoitolääkäreitä, ensihoitopäällikkö sekä ensihoidon vastuulääkäri. (Akuutti24 2022.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena kartoittaa tilannestressin vaikutuksia ensihoitajien ja poliisien henkiseen toimintakykyyn ja sen merkitystä tilannetietoisuuteen sekä päätöksentekokykyyn. Opinnäytetyössä on luotu valmennus- ja koulutusmateriaali tilannestressin hallintaan ensihoitajille, jonka tavoitteena on parantaa yksittäisen ensihoitajan tilannetajuja ja päätöksentekokykyä stressaavilla ja yllättäville ensihoitotehtävillä.

Tutkimuskysymykset:

- Millainen merkitys on tilannestressin sietokyvyllä ensihoitajalle?
- Miten tilannestressin sietokykyä voi kehittää?
- Mikä merkitys tilannestressin sietokyvyllä on tilannetietoisuuteen ja päätöksentekokykyyn?

4 AINEISTO JA MENETELMÄT

Metodotologialtaan tämä opinnäytetyö on scoping review -katsaus. Scoping review-katsausta käytetään hyödyksi tutkimusmetodologina, kun pyritään kartoittamaan ja taulukoimaan, minkälaista näyttöä tutkimusaiheesta on saatavilla. Scoping katsauksessa käytettiin apuna Joanna Briggs Instituten (JBI) laatimaa scoping review -katsauksen viitekehystä. Viitekehystä käytettiin apuna katsauksen luotettavuuden parantamiseksi, koska sen avulla katsaus toteutettiin perusteellisesti, läpinäkyvästi ja luotettavasti. Toteuttamisjärjestys on esiteltyinä taulukossa 1. (Peters ym. 2020.)

Taulukko 1. Scoping katsauksen viitekehys (Peters ym. 2020)

Scoping katsauksen toteuttamisjärjestys	
1.	Tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten määrittely
2.	Sisäänottokriteerien määrittely
3.	Hakustrategian suunnittelu (ja hakusanojen tarkentuminen)
4.	Tiedonhaun toteutus
5.	Aineiston valinta
6.	Valitun aineiston esittely
7.	Aineiston analysointi
8.	Tulosten esittäminen
9.	Yhteenveto tuloksista, päätelmien teko sekä kehitysehdotukset

Tutkittavaa aihetta, tilannestressiä ja sen sietokyvyn kehittämistä on tutkittu ensihoidossa vähän. Artikkeleita ja väitöskirjoja ei löytynyt koehauissa suoraan kovinkaan laajasti, joten kirjallisuuskatsauksen toteuttamiseksi valikoitiin scoping review -katsaus. Scoping review -katsausta käytetään, kun kirjallisuutta joko ei ole kattavasti, aihe on kompleksinen tai aihe on heterogeeninen, ja niitä ei voida kunnolla käyttää systemaattisessa tarkastelussa. Tällä tavoin toteutettu katsaus on käytännöllinen, kun aihetta yleisesti tutkitaan ja kartoitetaan käsitteiden rajaamiseksi ja selkeyttämiseksi. Tutkittava aihe on laaja ja scoping review -katsaus mahdollisti laajan lähestymistavan aiheeseen. (Peters ym. 2015.)

Aineiston heterogeenisuuden vuoksi lähestymistapa opinnäytetyössä on laadullinen. Laadullisessa tutkimuksessa todellisuutta pyritään ymmärtämään kokonaisvaltaisesti mahdollisimman hyvin. (Hirsjärvi ym. 2015, 164.) Lähestymistapaa puoltaa myös opinnäytetyön tutkittavan asian merkityksen ja tarkoituksen, sekä esiintymisympäristön ja taustojen tarkastelu (Jyväskylän yliopisto 2021).

4.1 Kirjallisuuskatsauksen alustava suunnittelu

Tutkimus toteutettiin kevään ja talven 2022 välisenä aikana. Scoping review-katsaus on lähestymistapana epäjohdonmukainen, joten tähän opinnäytetyöhön otettiin Joanna Briggs Instituutin (JBI) luoma metodologia. Alustavassa suunnittelussa tutustuttiin myös Arkseyn & O'Malleyyn sekä Levacin ym. luomiin scoping review -metodologioihin. (Peters ym. 2020.) Näiden

pohjalta koottiin alla olevan rungon mukainen metodologia ohjaamaan tämän opinnäytetyön prosessia. Prosessissa kirjallisuushakuvaiheessa palattiin ajoittain taaksepäin hakutermien tarkentamiseksi.

1. Tutkimuksen tarkoituksen määrittäminen ja tutkimuskysymysten asettaminen.
2. Tutkimusprotokolla
 - Hakutermien kartoitus
 - Koehaut
 - Hakutermien muodostaminen
 - Tietokantojen valinta
 - Sisäänotto- ja poissulkukriteerit
3. Kirjallisuushaku
4. Aineiston valinta
5. Täydentävä haku
6. Tulokset
7. Täydentävä haku ja analysointi
8. Tuotoksen muodostaminen
9. Tulosten raportointi

4.2 Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksen määrittäminen ja tutkimuskysymysten asettaminen

Tutkimuksen tarkoituksen määrittäminen käynnistyi ajatuksesta parantaa ensihoitajien kokemaa työhyvinvointia. Kokemukset työhyvinvoinnin tilasta perustui lukuisiin keskusteluihin ensihoitaja kollegoiden kanssa eri ensihoitoalueilta sekä ensihoidon lehtorin roolissa kuultuihin kokemuksiin opiskelijoilta. Keskusteluissa nousi esille usein stressi ja sen tuoma henkinen kuormitus sekä kokemus kuinka tehtävät saisi hoidettua parhaalla mahdollisella tavalla.

Edeltävät keskustelut herättivät kiinnostuksen tehdä koehakuja aiheen ympärillä ja näiden koehakujen perusteella tutkimuskysymykset muodostettiin. Tutkimuskysymyksistä käytiin keskustelua ensihoidon kollegoiden kanssa, kirjaston informaatikot kommentoivat alustavia kysymyksiä sekä niiden muotoa muokattiin opinnäytetyön ohjaavan opettajan kanssa.

Tutkimuskysymyksiä muodostettiin kolme, joilla pyrittiin löytämään tilannestressin sietokyvyn merkitys yksittäiselle ensihoitajalle, sen kehittäminen sekä merkitys tilannetietoisuuteen sekä päätöksentekokykyyn.

1. Millainen merkitys on tilannestressin sietokyvyllä ensihoitajalla?
2. Miten tilannestressin sietokykyä voi kehittää?
3. Mikä merkitys tilannestressin sietokyvyllä on tilannetajuun ja päätöksentekokykyyn?

4.3 Tutkimusprotokolla

Hakutermien kartoitus toteutettiin tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen määrittämisen jälkeen. Hakutermien kartoituksen yhteydessä aloitettiin koehakuja suorittaminen, ja niitä suositellaankin ohjaamaan varsinaisen hakutermistön määrittämisessä (ks. Peters ym. 2020).

Koehakuja suoritettiin talven 2021–2022 ja kesän 2022 välisenä aikana. Koehakujen aikana hakutermistöä tarkennettiin ja muokattiin useasti sekä selvitettiin julkaisuaikaväliä sekä käytettäviä tietokantoja.

Koehauissa käytettiin sekä suomenkielisiä että englanninkielisiä hakutermejä. Ensimmäiset suomenkieliset hakutermi olivat: *tilannestressi, resilienssi, tilannetietoisuus, ensihoitaja, poliisi ja valmentautuminen*. Vastaavat englanninkieliset hakutermi olivat: *situation stress, resilience, situational awareness, paramedic, EMT, police, officer, law enforcements, training*. Hakusanoja käytettiin koehauissa yhdessä ja erikseen. Termejä yhdisteltiin mahdollisimman kattavan hakutuloksen saamiseksi hakukoneistossa Boolean operaattoreita OR ja AND apuna käyttäen, joita tietokannat ymmärtävät. Koehaut ohjasivat ja tarkensivat aineistohaun hakutermistöä ja antaen tietoa olemassa olevien artikkeleiden määrästä ja laadusta. Koehakujen myötä tarkentui löydösten perusteella hakusanojen ja hakulausekkeiden muodostus.

Koehakujen perusteella voitiin todeta, että opinnäyte tuottaa uutta tietoa käsitelystä aihepiiristä.

Hakutermien muodostamistaminen toteutui vaihtelevilla termistöillä koehakujen perusteella, sekä muokkaamalla niitä yhdessä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun informaation kanssa. Hakulausekkeet muodostettiin tietokanta kohtaisesti, jotta saatiin mahdollisimman laajasti tietoa. Aineiston haku suoritettiin englanniksi pois lukien Medic-tietokanta, josta haettiin aineistoa suomen kielellä.

Tietokantahauissa käytettiin seuraavia hakusanoja, jotka muodostettiin koehakujen perusteella: *resilience, resilience promotion, paramedic, emergency medical service, EMS, emergency medical technician, EMT, ambulance, pre-hospital, cops, law enforcement, police, police officer, situation awareness ja decision making*. Suomenkielellä kokeiltiin edellä mainittuja, mutta päädyttiin hakemaan vain resilienssi –sanalla. Tietokantahakujen tarkoituksena on ollut löytää mahdollisimman laaja aineisto, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin (Levac ym. 2010).

PubMed

Hakulauseke

("resilience promotion" AND (paramedi OR "emergency medical service" OR emt OR ems OR ambulance OR prehospital OR pre-hospital OR "pre hospital" OR cops OR "law enforcement*" OR police OR "police officer*")) OR (("situation awareness" OR "decision making" AND resilience) AND (paramedi* OR "emergency medical service" OR emt OR ems OR ambulance OR prehospital OR pre-hospital OR "prehospital" OR cops OR "law enforcement*" OR police OR "police officer*"))*

CINAHL

CINAHL-tietokannasta haettiin kahdella eri lausekkeella, jotta tietoa saatiin mahdollisimman kattavasti.

Hakulauseke 1.

("Situation awareness" AND "decision making" AND resilience) AND (paramedic or ems or "emergency medical services" or prehospital or pre-hospital or ambulance or "emergency medical technician" or emt)

Hakulauseke 2.

("Situation awareness" AND "decision making" AND resilience) AND "police officers" or "law enforcement" or cops or police)

Medic

Medic tietokannasta haettiin mahdollisimman yksinkertaisella hakulauseella tietoa, koska ylläolevia lausekkeita käyttäen suomen kielellä ei tietokannasta noussut artikkeleita.

Hakulauseke

Resilienssi

Tietokantojen valinta toteutettiin yhteistyössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kirjaston tiedonhakuoppaassa esitetyistä e-tietokannoista, joihin opinnäytetyöntekijällä oli pääsy. Tietokantojen valinnassa oli apuna kirjaston informaatikot, joiden kanssa käytiin eri tietokantoja läpi ja heidän suosituksia kuunneltiin näiden valinnassa. Lisäksi manuaalisessa tiedon haussa käytettiin apuna avointa aineistotietokantaa Google Scholaria.

Aineistohakuun valikoitiin yhdessä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun informaatikon kanssa seuraavat tietokannat:

- CINAHL
- PubMed
- Medic.

Sisäänotto- ja poissulkukriteerit määriteltiin vastaamaan opinnäytetyön ensimmäisessä vaiheessa määriteltyihin selkeisiin ja laajoihin tutkimuskysymyksiin. Petersin ym. (2015) mukaisesti nämä kriteerit on perusteltava selkeästi ja yksinkertaisesti. Poissulkukriteerit muodostettiin sisäänottokriteerien vastakohdiksi.

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> • Julkaisuvuosi 1.1.2012 – 31.10.2022 • Kieli: englanti tai suomi • Väitöskirja • Vertaisarvioitu artikkeli • Saatavilla sähköisesti koko artikkeli / väitöskirja • Resilienssi / Tilannestressi • Ensihoitaja / Poliisi • Tilannetietoisuus • Päätöksentekokyky 	<ul style="list-style-type: none"> • Sisäänottokriteeristön julkaisuajankohdan ulkopuoliset artikkeli / väitöskirjat • Muut kielet kuin englanti tai suomi • Muut julkaisut kuin väitöskirja tai vertaisarvioitu artikkeli • Ei yhteyttä resilienssiin, tilannestressiin, tilannetietoisuuteen tai päätöksentekokykyyn • Sotilas- / Pelastusala

Sisäänotto- ja poissulkukriteerien tarkoituksena oli saada aineisto rajattua hallittavan kokoiseksi sen heterogeenisuuden vuoksi. Hakutuloksista otsikon perusteella pois suljettiin epärelevantit, ja valituista tehtiin erillinen kirjanpito, joiden abstrakti otettiin tarkasteluun.

Abstraktien tarkastelussa etsittiin yhteyttä tutkimuskysymyksiin, joiden perusteella valittiin kokonaan luettavat aineistot. Tässä vaiheessa poissuljettiin vielä epärelevantteja, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin sekä poissulkukriteeristön täyttävät aineistot.

Kokoteksti arvioitiin tutkimuskysymyksiin peilaten ja epärelevantit poissuljettiin opinnäytetyön ulkopuolella. Aineiston heterogeenisuuden vuoksi täysin tarkkaa rajausta ei voitu määritellä vaan valinnat ja poistamiset perustuivat yhteyksistä

tutkimuskysymyksiin. Valitut aineistot tallennettiin opinnäytetyöntekijän sähköiseen arkistoon sekä tietokoneelle omaan tiedostokansioon.

4.4 Kirjallisuushaku

Opinnäytetyön tekijä ei ole informatiikan tai tiedonhaun ammattilainen, joten apuna prosessissa on käytetty Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kirjaston tietoasiantuntijaa. Koehakujen yhteydessä tietoasiantuntijaa käytettiin ensimmäisen kerran apuna, jotta saatiin koehakuja muodostettua järkevämmiksi. Lopullisten hakulausekkeiden muodostamisessa kesällä 2022 käytettiin toistamiseen ammattikorkeakoulun kirjaston informaattikkoa apuna.

Tutkimusaikaväli 2012–2022 lokakuun loppu valittiin, jotta löydettäisiin laadullisesti riittävä määrä artikkeleita. Hakuprosessista ja sen eri vaiheista on pidetty kirjapitoa, jotta varmistettaisiin opinnäytetyön hyödyllisyys ja uskottavuus.

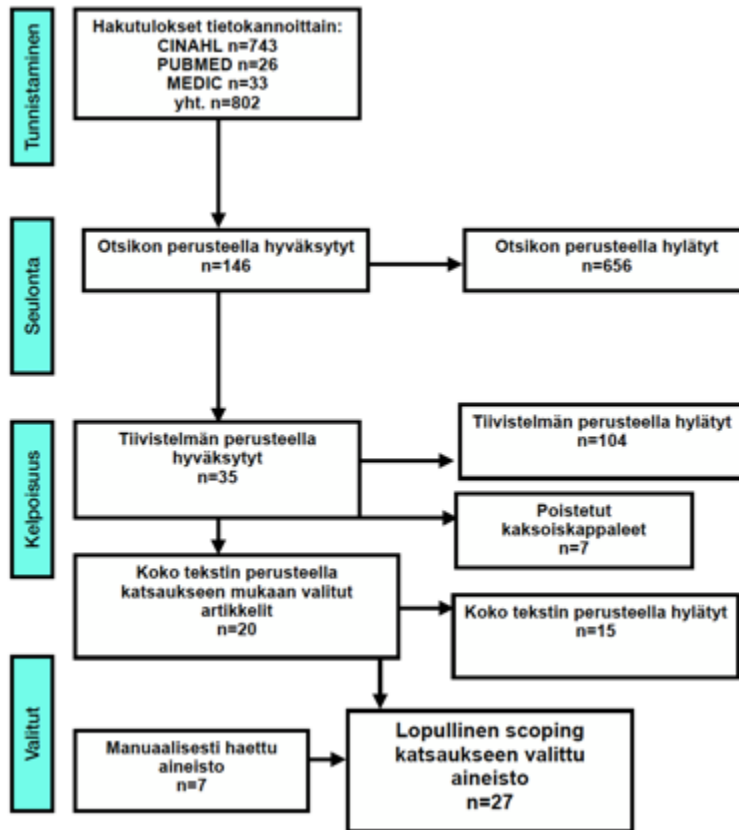
4.5 Aineiston valinta

Tietokantahaku tuotti yhteensä 802 osumaa. Hakuohjelmat poistivat automaattisesti osan kaksoiskappaleista, joiden tarkkaa lukumäärää ei huomioitu. Manuaalisesti poistettiin 7 kaksoiskappaletta abstraktin tarkasteluvaiheessa. Taulukkoon 3. on eritelty osumat tietokannoittain.

Taulukko 3. Tietokantahaku

TIETOKANTA	TULOKSET	SISÄLLYTETTY
CINAHL	743	118
PubMed	26	25
Medic	33	3
Yhteensä	802	146

Taulukon 3 mukaisesti 802 artikkelista otsikon perusteella otettiin 146 abstraktin tarkasteluun. Näistä valikoitui 42 kokotekstin tarkasteluun. Kaksoiskappaleiden poiston jälkeen artikkeleita jäi 35. Näistä karsittiin 15 kappaletta pois ja 20 artikkelia jäi lopulliseksi aineistoksi. Aineistoa täydennettiin manuaalisella haulla 7 artikkelilla, joita oli noussut koehauissa esille. Alla olevassa kuvassa 3. tutkimuksen hakuprosessi.



Kuva 3. Tutkimuksen hakuprosessi

4.6 Täydentävä haku

Aineistoa täydennettiin manuaalisen haun kautta artikkelien valinnan jälkeen. Tätä kautta opinnäytetyöhön otettiin mukaan 7 artikkelia. Artikkeleista neljässä (4) käsiteltiin stressireaktion merkityksestä yksilön terveyteen. Näistä artikkeleista kolmessa (3) oli yhteys myös resilienssivalmennukseen tai -koulutukseen. Kolmessa (3) täydennyshaun artikkelissa käsiteltiin stressivalmennusmetodeja ja niiden vaikutusta yksilöön.

5 TULOKSET

5.1 Tilannestressin merkitys yksilölle

Stressillä ja sen aikaan saamilla reaktioilla on merkittävä rooli yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Elimistöllä on pyrkimys tasapainottamaan stressin aiheuttamia vaikutuksia allostaattisten prosessien avulla. Stressin pitkittyessä, esimerkiksi pitkittyneessä kuormituksessa, voi allostaattinen kuormitus vaikuttaa hormonitoimintojen ali- tai ylituotantoon. Stressireaktio ei kuitenkaan ole aina huono asia. Vaativissa tilanteissa stressireaktio voi parantaa

suorituskykyä, kunhan reaktio ei kasva liian suureksi. Stressireaktio parantaa yksilön tarkkaavaisuutta, riskien arviointikykyä, motivaatiota, muistitoiminnot tehostuvat sekä tunnereaktiot muuntuvat. Stressireaktiosta käytetään myös nimitystä taistele tai pakene -reaktio. Tässä reaktiossa autonomisen hermoston sympaattisessa hermostossa aktivoituu ensimmäinen vaihe (SAM-akseli), jonka toiminta on nopeaa. Sen tehtävänä on parantaa toimintakykyä ja arvioida tilanteen uhkaavuutta. Toisessa vaiheessa aktivoituu hypotalamus-aivolisäkelisämunuaisakseli (HPA-akseli). Tämän vaiheen tehtävänä on kontrolloida stressin pitkäkestoisuutta. (Hintsala ym. 2019.)

Traumaattiset tapahtumat ja äärimmäinen stressi voivat ajan myötä vaikuttaa yksilön terveyteen negatiivisesti. Andersen ym. (2015) tuovat esille artikkelissaan, Fostering resilience among police, stressille altistumisen vaikuttavan kognitiivisiin taitoihin ja kykyihin, kuten muistiin, henkiseen ja fyysiseen terveyteen ja yleisesti hyvinvointiin. Stressiherkkyys voi aiheuttaa yksilölle hengitysmuutoksia, esimerkiksi hyperventilaatiota tai hengityksen pidättämistä. Nämä hengitysmuutokset vaikuttavat aivojen toimintoihin eri mekanismeilla ja vaikuttavat mm. aivojen alueisiin, jotka ohjaavat hienomotorisia taitoja, aistihavaintoja sekä näkö- ja kuulotarkkuutta. (Andersen ym. 2015a)

Blumberg ym. (2020.) tuovat artikkelissaan esille resilienssikyvyn taitona, joka voi lieventää työn tuomia negatiivisia vaikutuksia. Artikkelissa tuodaan esille näkemys poliisien hyvinvoinnista, eettisyydestä sekä resilienssikyvystä. Heidän mukaansa poliisit tarvitsevat keinoja, joilla laajentaa poliisien omaa näkemystä heidän hyvinvoinnistaan ja siihen sisällyttynä eettisen päätöksenteon ylläpitoa. (Blumberg ym. 2020.) Stressaavien tilanteiden ja ympäristöjen hallintaan vaikuttaa yksilön persoonallisuus ja yleinen selviytymiskyky. Tehtävän onnistumisessa vaaditaan tilannetietoisuutta, päätöksentekokykyä ja lisäksi tunneälykkyyttä ja tunteiden säätelytaitoa. Edellä mainittujen ominaisuuksien roolia on tutkittu panttivankineuvottelijoiden näkökulmasta ja tutkimustulokset viittaavat, että tietyn tyyppiset ominaisuudet ja piirteet voivat vaikuttaa tehtävän lopputulokseen. Näiden esiin nousseiden asioiden pohjalta olisi hyvä kehittää koulutusta, jotta voitaisiin maksimoida osaaminen työtehtävillä. (Grubb ym. 2012.)

Stressaavien tilanteiden, varsinkin vaikeiden ja traumaattisten tapahtumien vaikutus, riippuu yksilön sen hetkisestä elämäntilanteesta ja hänen resilienssikyvystään. Resilienssikyvyn ollessa riittävän vahva jäävät trauman vaikutukset vähäisiksi ja näin sillä on suojaava vaikutus. Jos kuitenkin trauman vaikutukset eivät jää resilienssikyvyn kilpeen, on yksilöllä mahdollisuus tämän tilanteen johdosta posttraumaattiseen kasvuun. Resilienssikyky kehittyykin ja muuttuu koko ihmiselämän ajan ja siihen voi vaikuttaa useiden vuorovaikutustekijöiden avulla. (Joutsenniemi ym. 2015.) Resilienssikyvillä on tärkeä merkitys palautumisessa kovan stressin jälkeen. Psykologisella tasolla on tärkeää kyetä nollaamaan stressi. Stressihormonien tiedetään vaikuttavan heikentävästi aivokeskuksen toimintoihin, kuten keskittymiskykyyn, käyttäytymiseen liittyviin asioihin ja asialliseen kommunikaatioon. Lisäksi kyky tehokkaaseen suunnitteluun, päättelyyn ja päätöksentekoon hankaloituu stressihormonien vaikutuksesta. Kriittisissä ammateissa, kuten poliisityö, on erittäin tärkeää kyetä ajattelemaan rationaalisesti. Rationaalisen ajattelun lisäksi korostuvat kyky hallita tunteita, keskittymiskyky sekä päätöksenteko. (McCraty ym. 2012.)

McCraty ym. (2012) tuovat esille hyvän resilienssikyvyn vaikuttavan:

- lisääntyneeseen tietoisuuteen ja itsehallintaan stressireaktioissa
- vähemmän ahdistusta, vihaa, surua ja väsymystä
- vähentynyt unettomuus ja fyysisen stressin oireet
- lisääntynyt rauhallisuus ja elinvoimaisuus
- vähentynyt kilpailu, parantunut kommunikaatio ja yhteistyön lisääntyminen työtiimissä
- parempi työsuorituskyky
- itseluottamuksen lisääntyminen, tasapainoa ja selkeyttä akuutin stressin aikana
- nopeampi palautuminen akuutin stressin jälkeen
- ja parantunut kuuntelu ja suhteet perheeseen.

Sisu ja resilienssikyky usein yhdistetään perusteettomasti samaksi asiaksi. Sisulla on paljon samoja piirteitä resilienssikyvyn kanssa, ja nämä ovat yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Nämä piirteet ovat käsitteellisesti

päällekkäin ja piirteiden joukko on varsin laaja. Sisun ja resilienssikyvyn erona Määttäsen ym. (2021.) artikkelissa nostetaan esille sisun kehittyminen iän myötä, kun taas resilienssikyky nähdään suhteellisen muuttumattomana ominaisuutena. Sisun ja kestävyuden on havaittu kehittyvän koulutusjaksojen jälkeen, jolloin henkinen lujuus, pystyvyyskäsitelmä, itsetunto ja positiiviset tunnetilat lisääntyivät. (Määttäsen ym. 2021.)

Rikospaikkatutkijoiden keskuudessa tutkittiin heidän kokemuksia, motivaatiota ja asenteita suhteessa heidän työhönsä. Tutkijoiden tavoitteena oli saada käsitys resilienssikykyyn vaikuttavista prosesseista. Stressi ei erottele siviilielämää ja työelämää erikseen, vaan mahdollinen loppuunpalaminen tulee näiden yhteistuloksena. Päällekkäiset työtehtävät ja hälytysvalmiudessa oleminen heikentää unenlaatua, joka taas lisää entisestään stressiä. Työtehtävien luonteesta riippuen voi myös tunteet kuormittaa yksilöä. (Sollie ym. 2017.)

Sollie ym. (2017) tuovat artikkelissaan esille stressaavien tilanteiden selviytymisstrategian, joka on esiteltynä kuvassa 3. Selviytymisessä vaativasta tilanteesta ongelmakeskeisessä selviytymisstrategiassa tavoitteena on muuttaa stressaavaa tilannetta, tunteisiin keskittyvässä selviytymisstrategiassa tilanteen herättämät tunteet tehdään helpommin hallittaviksi ja merkityksellisessä selviytymisstrategiassa etsitään vastoinkäymisestä merkitystä. Selvitymisestä palaavan nuolen tarkoitus on viitata muutokseen, jolla haetaan muutosta stressaavaan tilanteeseen joko sitä vähentäen tai poistaen. Tällainen palautesilmukka on tuonut positiivisia tuloksia stressinhallintaan ja lisäten resilienssikykyä. (Sollie ym. 2017.) Tämä malli on saman suuntainen Endsleyn (2015a) tilannetietoisuus -mallin kanssa (ks. kuva 1).



Kuva 4. Stressaavien tilanteiden selviytymisstrategia (Sollie ym. 2017)

Rikospaikkatutkijoiden selviytymisstrategioita ja eri tasojen selviytymisresurssit on avattu taulukossa 4. Selviytymisstrategioita nostettiin artikkelissa esille 5, joiden alle selviytymisresursseja jaettiin yksilö-, tiimi-, organisaatio- ja henkilökohtaiselle tasolle. (Sollie ym. 2017.)

Taulukko 4. Selviytymisstrategiat ja -resurssit on edeltävän lisäksi jaettu viiteen kategoriaan (Sollie ym. 2017)

Selviytymisstrategia	Selviytymisresurssit
Mentaalinen valmistautuminen	Yksilötasolla: Monipuolinen (työ)kokemus Organisaatiotasolla: Täsmällinen tieto (Briefing)
Tunneäly ja tunteiden hallinta	Yksilötasolla: Tehtäväorientaatio, rationaalinen työasenne, rauhallinen mielentila Tiimitasolla: Huumori Organisaatiotasolla: Työkohteen suojaus/hallinta
Merkityskeskeisyys	Yksilötasolla: tekninen osaaminen ja tietotaso Tiimitasolla: Kaikkien osallistuminen päätöksentekoon Organisaatiotasolla: Riittävät resurssit ja koulutukset
Sosiaalinen tuki, tunteiden jakaminen ja vastuut	Yksilötasolla: Sosiaaliset taidot, oman haavoittuvuuden hyväksyminen Tiimitasolla: Kollegoiden ammattilaisuus, emotionaalinen tuki kollegoilta ja tiimijohtajalta Organisaatiotasolla: Tiimin rakenne, käytäntöjen käyttöönotto Henkilökohtainentaso: Ystävien ja läheisten tuki
Välttäminen, välttä ahdistavia työtilanteita	Yksilötasolla: Itsereflektio, itsevarmuus Tiimitasolla: Kollegoiden tietoisuus Organisaatiotasolla: Ammattimainen neuvonta (defusing), mahdollisuus tehtävästä vapautukseen Henkilökohtainentaso: Tietoisuus läheisistä ja ystävistä

5.1.1 Fysiologinen merkitys yksilölle

Stressin on osoitettu vaikuttavan yksilön terveyteen monin tavoin, muun muassa posttraumaattisessa stressihäiriöstä kärsivillä on todettu olevan suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, tuki- ja liikuntaelinongelmiin sekä syöpään (Andersen ym. 2015). Artikkelissa, Mental preparedness training, nostetaan esille kroonisen stressin tuomat terveydelliset haitat. Poliisien keskuudessa on tutkittu heillä olevan suurempi riski sairastua sydän sairauksiin, diabetekseen, syöpään sekä mielenterveysongelmiin. (Andersen ym. 2016.) Samanlaisia tuloksia on Vaughan ym. (2020) nostaneet esille poliisien, pelastajien ja ensihoitajien keskuudessa. Tutkimuksessa tuodaan mielenterveysongelmien yhteydessä ensihoitajien itsemurha-ajatukset, koska he altistuvat työssään inhimilliselle kärsimykselle. (Vaughan ym. 2020.) Stressinhallinnan koulutuksen saaneiden poliisien keskuudessa on tutkimuksen avulla saatu näyttöä, jossa interventioryhmällä (n = 37) verrattuna kontrolliryhmään (n = 38), on vähemmän mielenterveydellisiä ongelmia. Interventioryhmällä oli myös huomattavasti vähemmän univaikeuksia, jolla on suora yhteydessä stressiin. Parantuneella unenlaadulla on yhteys parempaan suorituskykyyn, parempaan fyysiseen ja psyykkiseen resilienssikykyyn. Näillä saadaan suoja stressialtistusta vastaan. (Arnetz ym. 2013.)

Allostaattisen kuormitustilan aiheuttama muutos hormonitoiminnassa voi vaikuttaa haitallisesti sydän- ja verisuonielimistön toimintaan, aineenvaihduntaan, immuunipuolustusjärjestelmän toimintaan ja täten altistaa monille stressiin yhdistettäville sairauksille. Stressin pitkittyessä kortisolien tuotannon liiallinen erityyminen sekä unihäiriöt ovat yhteydessä useisiin mielenterveyshäiriöihin ja masennukseen. Stressijärjestelmän häiriötila vaikuttaa yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. (Hintsa ym. 2019.) Myös Ceschi ym. (2019) nostaa artikkelissaan esille, että resilienssikyky on tärkeä suoja mielenterveyshäiriöitä vastaan ensihoitohenkilöstölle, jotka altistuvat työssään traumaattisille tilanteille. Yksilöt, joilla on hyvä resilienssikyky, osaavat mukauttaa selviytymisstrategioita ja kääntävät tilanteet oppimistilanteiksi. (Ceschi ym. 2019.)

Poliisien voimankäyttöä on tutkittu Yhdysvalloissa eri etnisiä ryhmiä kohtaan. Millerin (2015) tutkimuksessa nostetaan esille kognitiiviset havaintoharhat

stressaavissa tilanteissa ja niiden aiheuttamat ongelmat tilannetietoisuudessa ja päätöksenteossa. Suurin osa näistä on luonnollisia ihmisen kehon reaktioita, joiden avulla pystymme säästämään energiaa. Havaintoharhat ovat siis aivojen oikopolkuja säästää energiaa. Lisäksi stressaavat tilanteet aiheuttavat sensorisia vääristymiä, kuten putkinäköä ja putkikuuloa. Nämä aiheuttavat ongelmia tilannetietoisuuden hahmottamisessa, mikä vaikuttaa suoraan päätöksentekoon. (Miller 2015.)

5.1.2 Tilannetietoisuus, päätöksenteko ja stressi

Ensihoidossa tilannetietoisuus ja päätöksentekokyky ovat ensiarvoisen tärkeitä taitoja. Ensihoitajat kohtaavat työssään tilanteita laidasta laitaan ja heidän täytyy hallita nämä tilanteet. Näihin tilanteisiin liittyy usein stressiä, epävarmuutta, kompleksisuutta, runsaasti ärsykeitä, nopeasti muuttuvia tilanteita ja näiden myötä tilanteissa on mukana suuret virhealttius ja suuret panokset. (Sedlar 2020.) Kognitiiviset taidot, joiden avulla tilannetietoisuus ja päätöksenteko on laadukasta, ovat jaettu Sedlar ym. (2022) tutkimuksen mukaan seuraavasti:

- tietojen kerääminen
- tietojen tulkitseminen
- ennakointi
- eri vaihtoehtojen tunnistaminen
- päätösten toimeenpano
- päätösten uudelleen arviointi
- standardien ylläpitäminen.

Ensihoidon tilannejohtajan roolissa korostuu kokemus ja tiedon käyttämisen taito. Tässä roolissa nähdään tarpeelliseksi osoittaa ammattilaisuutta niin potilaita, sivullisia kuin tiimiä kohtaan. Tällä tarkoitetaan kohteliaisuutta, kunnioitusta, päättäväistä toimintaa, omien rajojen tunnistamista, rauhallisuutta ja kiinnostusta hyvinvointia kohtaan. Näiden taitojen kautta pystyy paremmin ymmärtämään tilannejohtajalta vaadittavia ominaisuuksia. (Sedlar ym. 2022.) Tilannetietoisuuden ja päätöksenteon kannalta on oleellista ymmärtää akuutin stressin aiheuttamat fysiologiset vaikutukset yksilölle ja kuinka ne vaikuttavat

hänen suorituskyykyyn. Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa simuloitiin poliiseille (n = 17) kriittinen työtehtävä, joka perustui aitoon tehtävään. Tutkimuksessa arvioitiin poliiseja eri osa-alueilla kuten stressihormoni kortisolin pitoisuuksia ennen ja jälkeen, sydämen sykettä sekä antitrombiinitasoja. Tässä tutkimuksessa osoitettiin stressireaktion vaikuttavan poliisin kommunikaatioon sekä muuhun suorituskyykyyn. Erityisesti nostettiin esille sanallinen ja sanaton viestintä. Tutkimuksessa nostetaan esille koulutuksen kehittämisen tarve, jotta fysiologinen vaste saataisiin hallittua kriittisissä tilanteissa. (Arble ym. 2019.) Resilienssikykyä lisäävien strategioiden nähdään edistävän eettistä päätöksentekokykyä poliisintyössä (Blumberg ym. 2020).

Ei-teknisiä taitoja, kuten yhteistyö, johtajuus ja johtamistaidot, tilannetietoisuus ja päätöksenteko sekä resilienssin ja tunteiden säätely, tutkittiin lääkärihelikopterihenkilökunnan keskuudessa. Tutkimuksessa kehitettiin NOTECHS+-mittari, jolla näitä taitoja saadaan mitattua. Mittarilla saatiin kerättyä kolmesta taitoulottuvuudesta kohteita. Näitä olivat sosiaaliset taidot, kognitiiviset taidot sekä emotionaaliset taidot. (Ceschi ym. 2019.)

- Sosiaaliset taidot: yhteistyötaidot, johtajuus ja johtamistaidot
- Kognitiiviset taidot: päätöksenteko ja tilannetietoisuus
- Emotionaaliset taidot: resilienssi ja tunteidensäätely (Ceschi ym. 2019).

Tilannetietoisuus on olleellinen asia tehokkaan päätöksenteon sekä tehtävän suorittamisen näkökulmasta. Tilannetietoisuutta pitääkin ymmärtää inhimillisenä tekijä eikä siihen ole korvaavaa tekijää automaatiolla tai digitalisaatiolla. Tärkeää onkin kehittää yksilön omaa ymmärrystä tilannetietoisuudesta. Endsley tuo esille artikkelissaan, että jopa 88 % inhimillisestä virheistä johtui enemmän tilannetietoisuudesta kuin huonosta päätöksenteosta tai suorituskyyvystä. Tilannetietoisuuden mekanismeissa on eroa eri yksilöjen välillä, ja tämän johdosta tarvitsemme koulutusmenetelmiä, jotka rakentavat ja kehittävät kognitiivisia taitoja yksilötasolla. (Endsley 2015b.)

Mindfulnessharjoittelua on tutkittu päätöksentekoon poliiseilla useassa tutkimuksessa. Hunsinger ym. (2021) saivat poikkeavan tuloksen tutkimuksessaan verrattuna muihin vastaaviin tutkimuksiin. Heidän

tutkimuksensa keskittyi alitajuntaisiin stereotypioihin päätöksenteossa. Tutkimustuloksena he eivät saaneet mindfulnessharjoittelusta etua voimankäytön päätöksentekoon. Tutkimustuloksen poikkeavuuteen löytyi runsaasti syitä, kuten otos koostui vain kaupungissa toimivista poliiseista eikä täten tulos ollut yleistettävissä. (Hunsinger ym. 2021.)

Päätöksentekokyky nähdään myös resilienssiä lisäävänä asiana. Kliininen osaaminen, tieto-taito ja kokemus edistävät päätöksentekokykyä. Näiden lisäksi hyvät tiimityötaidot ja ajanhallinta estävät kriittisissä ja traumaattisissa tilanteissa hämmentymisen tunteen. Näiden kautta hyvä resilienssikyky auttaa sopeutumaan tällaisiin tilanteisiin. Tilannekohtaiseen päätöksentekoon vaikuttivat yksilön ammatilliset tekijät, koulutustaso, ympäristötekijät sekä organisaatiojohtaminen ja eettiset tekijät. Tutkimuksessa tuodaan esille, että ensihoitopalvelujen ensihoitopäälliköiden onkin keskityttävä näiden asioiden parantamiseen paremman päätöksenteon saavuttamiseksi. (Bijani ym. 2021.) Penneyn ym. (2021) tarkoituksena oli löytää päätöksentekoon liittyen, sekä ymmärrykseen ja uhanarviointiin, yhteisiä piirteitä ensihoidon, poliisin, armeijan ja pelastuksen kanssa. Tuloksissa nousi esille, että kaikki soveltavat intuitiota sekä muodollisia päätöksentekoprosesseja. Tähän vaikuttavat tilannekohtaiset tekijät sekä yksilölliset ominaisuudet. Tuloksissa tuodaan esille, että jokaisen olisi hyvä löytää oma mallinsa tehdä päätöksiä ja koulutuksen tuoda vain esille erilaisia vaihtoehtoja prosessin suorittamiseksi. (Penney ym. 2022.) Yksittäisen poliisin kykyä hallita ammatillista stressiä tutkittiin Steenin ym. (2022.) tutkimuksessa. He yhdistivät resilienssikyvyn työkalut ja päätöksenteon poliisin työn kontekstiin. Tutkimuksessa käytiin tapauskenaarioita läpi ja haastateltiin poliiseja käyden läpi, kuinka stressi vaikuttaa suorituskyykyyn ja päätöksentekoon. Tuloksissa nousi esille, että stressi vaikuttaa aisteihin kolmella tasolla: havaintojen kautta, kognitiivisesti sekä fysiologisesti. Näiden vaikutus tilannetietoisuuteen ymmärrettiin, esimerkiksi kriittisissä tilanteissa voi oleellista tietoa jäädä näkemättä ja kuulematta, joka voi pahimmillaan aiheuttaa työturvallisuutta heikentäviä tilanteita. (Steen ym. 2022.)

Yksilön henkilökohtainen resilienssikyky vaikuttaa meneillään olevaan tilanteeseen, mutta organisaatio voi tarjota puitteet yksilön resilienssikyvyn tueksi. Tiimityö, koordinoitu toiminta ja verkostoituminen tukevat yksilön resilienssikykyä. Päätöksentekoon liittyvät vuorovaikutustaidot, tiimin välinen

luottamus, kunnioitus ja avoimuus. Tehokas viestintä jakaa tiedot avoimesti, rehellisesti, tarkasti ja täsmällisesti. Tilanteiden vaatimat improvisoinnit päätöksenteossa vaativat myös organisaatiolta systemaattisia työkaluja, tiedon jakamista sekä yksilöille koulutusta sekä valtuuksia toimia. Yksittäisen yksilön resilienssikyvillä on siten myös organisatorista merkitystä ja näin lisätä organisaation resilienssikykä. (Steen ym. 2022.) Parannettu stressinhallinta, tilannetietoisuus ja päätöksentekokyky liittyvät työn suoritukseen ja työn laatuun. Paremmalla yksilön resilienssikyvillä on vaikutuksia koko organisaatioon ja sen yleiseen suorituskyyyn ja tuottavuuteen. Onkin ymmärrettävä, että mikä tahansa vaativa tehtävä on kyseessä, on voimakkaalla psykologisella stressillä ja siihen liittyvillä stressivasteilla suora yhteys negatiivisesti työn suorituskyyyn. Nämä aiheuttavat vakavaa epävarmuutta yksilölle. Akuutissa stressireaktiossa rationaalis-looginen ajattelu vaikeutuu, joka aiheuttaa haitallisesti ongelmanratkaisu- ja päätöksentekokykyyn.(Gustafsberg 2021, 211–214.)

5.2 Stressinhallinnankoulutus

Levottomuus yhteiskunnassa ja stressin lisääntyminen joka puolella merkitsee todennäköisesti poliisien keskuudessa kasvavaa työtaakkaa. Jotta poliisit kestävät työtaakan tuomat paineet, on resilienssikoulutus tärkeässä roolissa. Tämän taidon kouluttaminen auttaa poliiseja suorittamaan työnsä tehokkaammin ja viime kädessä he tarjoavat paremman suojan kansalaisille. (McCraty ym. 2012.) Resilienssikyvyn kehittämällä haetaan kykyä pysyä mukana toimintaympäristön muutoksille (Steen ym. 2022). Stressinhallinnankoulutuksen merkityksestä on saatu poliisien keskuudesta tutkimusnäyttöä. Stressinhallinnankoulutuksen nähdään antavan lupaavia parannusaskeleita poliisien suorituskyyyn ja terveyteen. Lisäksi nähdään, että on parempi ennakoida kuin odottaa traumaattista tapahtumaa, joka mahdollisesti aiheuttaa sairaslomia tai aiheuttaa jopa poliisin kuoleman. Tällä on suora yhteys organisatorisiin kuluihin. (Andersen ym. 2016.)

Poliisien stressinhallinnankoulutus on henkistä valmistautumista tulevaan. Hengisellä valmistautumisella Andersen ym. (2015) tarkoittavat psykologista koulutusta stressaavien tilanteiden ja traumaattisten tapahtumien varalle. Heidän kehittämässään koulutuksessa opetetaan psykologiaa ja fysiologiaa, ja

kuinka stressaavat tilanteet vaikuttavat näissä yksilöön. Poliiseilla opetettiin käytännöllisiä tekniikoita tilannestressin hallintaan vaarallisten tilanteiden varalle. Näiden tekniikoiden harjoittelun tarkoitus on saada menetelmä automaatioksi, kun stressireaktio tulee. Henkinen valmius on olennaisena osana poliisin työtä, kun on kyseessä tilannetietoisuus, päätöksenteko ja tehokas energianhallinta. Stressinhallinta mahdollistaa selkeämmän ajattelun, tehokkaamman informaation käsittelyn ja auttaa tekemään parempia päätöksiä. Tilannetietoisuus liittyy läheisesti päätöksentekoon. Stressinhallinnalla pystyy paremmin käyttämään aistihavaintoja, muun muassa näköä ja kuuloa. (Andersen ym. 2015.) Suomessa Poliisi ammattikorkeakoululla testattiin 2015 resilienssikyvyn koulutusmenetelmää, jossa yhteistyössä oli Toronton yliopisto sekä Suomen poliisin tutkimuskeskus. Resilienssikyvyn koulutusmenetelmää oli kouluttamassa laillistetut psykologit ja poliisin erikoisjoukon Karhun kouluttaja. Koulutukseen osallistui 18 ($n = 18$) Karhuryhmän poliisia. Tutkimukseen osallistuvat suorittivat 5 päiväisen koulutuksen, joka sisälsi lähiopetusta luokassa sekä erilaisia tilannesimulaatiota. (Andersen ym. 2015.)

Interventio tutkimuksessa toteutettiin seuraavalla tavalla. Jokaisena 5 päivänä toteutettiin 60 minuutin resilienssiharjoitussessio, joka sisälsi psykologiasvatus- ja mielikuvaharjoittelun komponentteja. Jokainen sessio alkoi 10 minuutin yleiskatsauksella stressiin ja stressin hallinnan menetelmiin. Kouluttajat vastasivat koulutettavien esittämiin kysymyksiin sekä huolenaiheisiin, jotka liittyivät edellisten sessioiden menetelmiin. Tutkimuksessa käytettiin hyödyksi McCratyn ym. interventiotekniikoita, joiden avulla harjoiteltiin psykofysiologisia tekniikoita. Näillä tekniikoilla tarkoitettiin keskittymistä positiivisiin tunteisiin samalla kuin harjoitetaan hallittua hengitystekniikka, 5 sekuntia sisäänhengitys – 5 sekuntia uloshengitys. Ohjatun hengitysharjoituksen aikana tutkittavat kuuntelivat iPodilla kriittisiä työtilanteita. (Andersen ym. 2015.)

Tutkimuksessa mitattiin stressireaktiivisuutta osallistujilta. Mitattavia suureita olivat syke- ja hengityspanimetrit. Mitattavista suureista suoritettiin t-testianalyysit. Sykkeestä mitattiin keskiarvoa sekä maksimisykettä. 5 päivän aikana keskimääräisen sykkeen laskeneen (1. päivä HRmean = 84; SD = 8,28 – 5. päivä HRmean = 78; SD = 7,97; $t = 4,09$; $p < 0,001$), mutta maksimisykkeessä ei havaittu merkittävää eroa (1. päivä HRmax = 107; SD = 21,18 – 5. päivä HRmax = 106; SD = 8,48) Autonomisen hermostoa analysoitiin hallitulla hengityksellä.

Mittaus suoritettiin Inner Balance -sovelluksen avulla, jossa otettiin huomioon tutkittavan syke, veren happisaturaatio ja hengitystaajuus. Näiden avulla laskettiin kyky saavuttaa ns. synkronoitutila (koherenssipisteet) sekä kyky säilyttää tämä tila (saavutus pisteet). Nämä koherenssipisteet olivat 0,5 – 3+ välillä, joissa 0,5 on perustaso ja 3+ erinomainen. Saavutus pisteitä mitattiin 5 sekunnin välein session aikana ja ne laskettiin koherenssipisteiden mukaisesti. 300 saavutus pistettä päivässä liittyi stressihormonin, sydän- ja verisuonijärjestelmän ja kognition parantumiseen. Saavutus pisteiden parantui hieman (1. päivä = 1,81; SD = 0,87 – 5. päivä = 1,83; SD = 0,59), kun taas koherenssipisteissä ei ilmennyt merkittäviä eroja (1. päivä = 1,81; SD = 0,87 – 5. päivä = 1,83; SD = 0,59) (Andersen ym. 2015.)

Tutkimuksessa oli mukana ryhmäpalautesessio, jossa tutkimukseen osallistuneilta pyydettiin palautetta menetelmästä. Poliisien kommenteissa nousi rakentavia kommenttija menetelmän käyttöön otosta Karhuryhmän koulutuksessa. He toivoivat pidempää koulutusta kuin yhteensä 5 tuntia. Lisäksi palautteessa oli koulutuksen räätälöinti kohderyhmän mukaan. 61,11 % oli erittäin tai todella tyytyväisiä menetelmään. 72,22 % oli samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä siitä, että opetetut tekniikat auttoivat hallitsemaan stressiä. Valtaosa (72,22 %) oli sitä mieltä, että suosittelisivat resilienssikyvyn harjoitusmenetelmän tekniikoita kollegoilleen. (Andersen ym. 2015.)

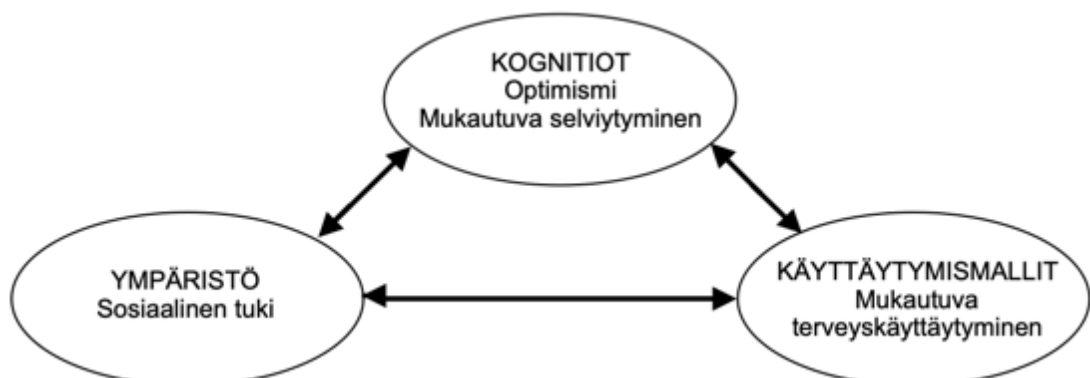
Poliisit, jotka osallistuivat tutkimukseen, uskoivat stressin vähenemisen parantavan heidän suorituskykyään tehtävien suorittamisessa. Lisäksi tutkimus osoitti, että menetelmän avulla voitiin merkittävästi vähentää fysiologisia stressivasteita. Stressireaktion hallinta todettiin olevan ratkaiseva tekijä kyvyllä ajatella loogisesti ja tehdä päätöksiä kriittisissä tilanteissa. (Andersen ym. 2015.) Andersen ym. (2015) toivat esille tutkimustuloksissaan myös näkemyksen, että heidän kehittämä menetelmä ei rajoitu pelkästään poliiseille vaan on sovellettavissa myös ensihoitoon (Andersen ym. 2015).

Hengityksen hallintaa stressaavien tilanteiden ja niiden tilannetietoisuutta ja päätöksentekoa on tutkittu virtuaalitodellisuuden avulla. Poliiseille luotiin virtuaalisimulaatio, jossa oli erilaisia stressiä aiheuttavia tilanteita. Heille oli aikaisemmin koulutettu stressin anatomiaa ja fysiologiaa, ja tähän tutkimukseen liittyen heille opetettiin lisäksi hengitysharjoituksia. Tutkimuksen tulokset

osoittivat, että tutkittavilla laski stressivasteet ja tämä vaikutti positiivisesti päätöksentekoon. Tutkijat nostivat kuitenkin esille, että otoskoko oli hyvin pieni (n = 9) ja kuinka tulokseen vaikutti poliisien luonteenpiirteet ja kilpailuhenkisyys. Kuitenkin tällainen fysiologinen kontrolli antoi lupaavia tuloksia stressinhallintaan, tilannetietoisuuteen ja päätöksentekoon. (Michela ym. 2022.) Resilienssikoulutusten ja -valmennusten kehittämiseksi on ymmärrettävä niiden rajallisuus stressaavien ja traumaattisten tilanteiden varalle. Näiden koulutusten ja valmennusten avulla saadut taidot saattavat ajan myötä heikentyä ja unohtua, eikä tarkkaan tiedetä koska näitä taitoja tulisi päivittää. Kuitenkin koulutuksen aikaan saamasta resilienssikyvyn kehitymisestä on saatu tutkimuksellista näyttöä. Ennakoiva harjoittelu parantaa kykyä selviytyä stressaavista ja traumaattisista tilanteista. (Vaughan ym. 2020.)

5.2.1 Sosiaalinen tuki ja käyttäytymismallit

Psykologinen resilienssikyky on moniulotteinen kokonaisuus. Se on yhdistelmä kognitiota, käyttäytymismalleja ja ympäristötekijöitä. Kuvassa 5 esitellään näiden suhdetta toisiinsa 3-PR-resilienssimallissa. Kognitiolla on erittäin keskeinen rooli stressireaktion aiheuttamisissa kokemuksissa. Optimismin avulla yksilö kokee tulevaisuuden valoisampana, mikä auttaa palautumaan tehokkaasti stressaavista tilanteista. Käyttäytymismalleista esille nostetaan terveyskäyttäytyminen. Liikunta auttaa ja ehkäisee mielenterveysongelmissa, lepo ja rentoutuminen sekä ravintotottumukset vaikuttavat resilienssikykyyn. Resilienssikykyyn vaikuttaa myös tupakointitottumukset ja alkoholinkäyttö. Sosiaalinen tuki on tärkeässä roolissa traumaattisissa tapahtumissa. Kollegiaalinen vertaistuki nostetaan suureen arvoon. (DeTerte ym. 2014.)



Kuva 5. 3-PR-resilienssimalli

Mielenterveyspotilaiden kanssa työskenteleville kehitettiin simulaatio-oppimiseen työkalu, jossa käsiteltiin ja kehitettiin inhimillisiä tekijöitä. Näihin laskettiin tiimityö, viestintä, johtaminen, tilannetaju, päätöksenteko, hoitaminen ja myötätunto. Tässä tutkimuksessa lähestymiskulma oli tiimityön merkitys ja tiimin eri roolien inhimillisesten tekijöiden osaaminen. Tuloksissa nostettiin esille viestinnän ja tiimityön puutteen olevan suurin este muille inhimillisille tekijöille. Tehokas potilastyö perustuu ennen kaikkea tehokkaaseen tiimityöhön. (Lavelle ym. 2019.)

5.2.2 Mielikuvavalmennus

Ruotsissa toteutetussa stressinhallintakoulutuksessa poliiseille yhdistettiin psykologiseen koulutukseen mielikuvavalmennus kriittisiin tilanteisiin. Psykologisessa koulutuksen sisältönä oli stressin anatomiaa ja fysiologiaa, rentoutumisharjoituksia sekä lisänä mielikuviin perustuvaa harjoittelua. Näiden mielikuvaharjoitusten tarkoituksena oli luoda selviytymistaitoja sekä poliisin teknisiä ja taktisia taitoja kriittisissä tilanteissa. Esimerkkinä valmennettavia pyydettiin kuvittelemaan uhkaavaa tilannetta ja siihen liittää tiettyjä taktisia liikkeitä. Näin mieltä ohjelmoitiin toimimaan kriittisesti stressaavissa tilanteissa ja näin saatiin lisää kognitiivisia taitoja oikeisiin tilanteisiin ja sopeutumista tuleviin stressitilanteisiin. (Arnetz ym. 2013.)

Edellä mainitussa tutkimuksessa saatiin näyttöä mielikuviin perustuvasta valmentautumisesta stressaaviin tilanteisiin. Tulokset viittasivat siihen, että kyseinen harjoitusprotokolla vähensi tehokkaasti poliisien stressireaktioita ja vaikutti suoraan heidän fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Tutkimuksessa mukana olleita poliiseja tarkasteltiin 18 kuukauden kuluttua. Tarkastelussa todettiin heidän selviytymisen olevan edelleen parempi verrattuna kontrolliryhmään. Koulutuksen ja sieltä saatujen tietojen avulla interventioryhmässä olleiden poliisien stressin vaikutukset vähenivät, mikä auttoi heitä luottamaan omiin kykyihin enemmän. Yhteenvedona tutkimuksessa mainitaan, että interventioryhmällä oli ylivoimainen fyysinen ja psyykinen terveys verrattuna kontrolliryhmään 2 vuoden kuluttua. (Arnetz ym. 2013.)

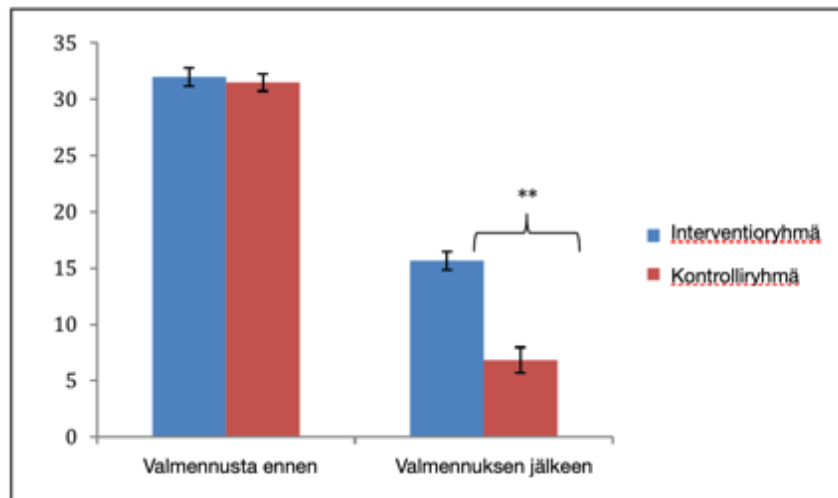
5.2.3 iPREP-menetelmä

Judith Andersenin ja Harri Gustafsbergin kehittämässä iPREP-menetelmässä (international Performance Resilience and Efficiency Program) valmennetaan stressinhallintaa yksilöille ja ryhmille. Menetelmä on kehitetty auttamaan stressaavissa tilanteissa tilannetietoisuuden ja päätöksenteon avuksi. Valmennuksen ydinsisältö keskittyy koulutukseen stressin fysiologiaan, energianhallintaan ja suorituskyvyn kehittämiseen. Lisäksi valmennuksessa opastetaan henkisen keskittymisen ja visualisoinnin merkitystä tilannetietoisuuteen ja suorituskykyyn. Stressin tunnistamiseen annetaan opastusta biopalautteen mukaisesti ja sen hallintaan opastetaan hallittuja hengitysharjoituksia. Näiden menetelmien on osoitettu parantavan sympaattisen hermoston hallintaa. (Andersen ym. 2016.)

Menetelmän vaikutusta on tutkittu Andersenin ja Gustafsbergin toimesta Suomen Poliisin erikoisjoukon Karhulla. Tutkimukseen haki 80 poliisia, joista tutkimukseen valittiin 12 poliisia (n = 12). Tutkimuksessa mitattiin yksittäisen poliisin fysiologisia reaktioita stressaavissa tilanteissa sekä tilannetietoisuutta, päätöksentekoa ja kokonaisarviota suorituksesta. Tutkimukseen osallistuvat jaettiin satunnaisesti kontrolli- ja interventioryhmään. Arvioinnissa käytettiin Shapiro-Wilk-testiä, jossa seurattiin seuraavia muuttujia: maksimi syke (HR_max), sykkeen palautumisaika (HR_Recovery), verenpaine, tilannetietoisuus, kouluttajan arviointi, osallistujien itsearviointi ja päätöksenteko. T-testiä käytettiin tuloksien keskiarvon vertaamiseen kontrolli- ja interventioryhmien välillä, kun muuttujat sijoittuivat normaalijakaumaan. Kun oletama normaalista ei täytynyt, käytettiin Mann-Whitney U -testejä kontrolli- ja interventioryhmien erojen vertailuun. Tarkkoja chi-neliötestejä käytettiin kategoristen muuttujien tutkimisessa. Cohen d:n avulla laskettiin tutkimustuloksista, sisälsikö tulokset merkityksellisiä eroja. (Andersen ym. 2016.)

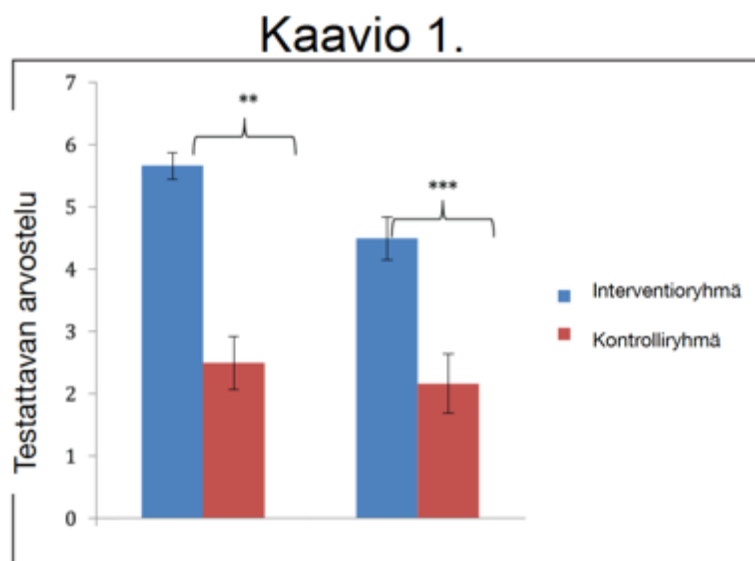
Ennen iPREP-valmennusta suoritettiin neljä simulaatiota molemmille ryhmille. Jokainen simulaatio arviointiin 10 pisteen asteikolla, minkä johdosta maksimipistemäärä oli 40. Valmennuksen jälkeen suoritettiin kaksi simulaatiota, joissa arviointi oli 10 pisteen asteikolla. Maksimipisteet oli täten 20. Kuvassa 6

havainnollistetaan interventio- ja kontrolliryhmän erot ennen ja jälkeen valmennuksen. (Andersen ym. 2016.)

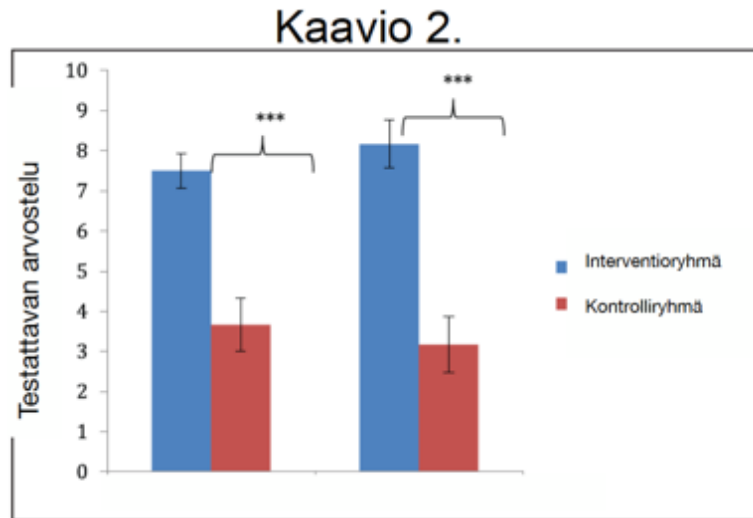


Kuva 6. Ennen ja jälkeen iPREP-valmennuksen (Andersen ym. 2016)

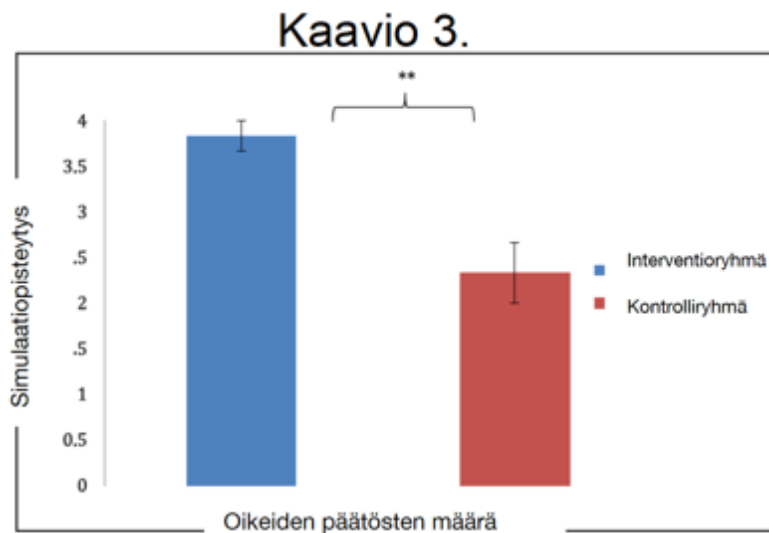
Kuvissa 7—9 kuvaillaan kaavioissa iPREP-valmennuksen jälkeisiä simulaatioita ja niiden eri osioiden pisteytyksiä. Kuvissa 7 ja 8 vasemman puoleiset palkit kuvaavat pisteytystä ”Huumetallo”-Simulaatiota ja oikean puoleinen ”Varasto”-simulaatiota. Kuvassa 7 on pisteytetty tilannetietoisuuden ylläpitoa. ”Huumetalossa” oli tarkoitus tunnistaa kuusi erilaista mahdollista uhkaa toimintaympäristöstä. ”Varasto”-simulaatiosta potentiaalisia uhkia oli 5. Kuvassa 8 pisteytettiin kokonaissuoritus. Kuvassa 9 pisteytettiin ”Varasto”-simulaatiossa tapahtuva päätöksenteko. Kyseisessä simulaatiossa päätöksenteko liittyi nopeisiin päätöksiin aseiden käytöstä tilanteissa. (Andersen ym. 2016.)



Kuva 7. Valmennuksen jälkeiset pisteytykset kontrolli- ja interventoryhmillä. Kaavio 1: ”Huumetallo” (Andersen ym. 2016)



Kuva 8. Valmennuksen jälkeiset pisteytykset kontrolli- ja interventoryhmillä. Kaavio 2: ”Varasto” (Andersen ym. 2016)



Kuva 9. Valmennuksen jälkeiset pisteytykset kontrolli- ja interventoryhmillä. Kaavio 3: Päätöksenteon pisteytykset (Andersen ym. 2016)

Andersenin ja Gustafsbergin tutkimuksessa testattiin heidän luomaansa resilienssikyvyn kehittämisohjelmaa, joka oli integroitu voimankäyttöharjoitteluun. Tutkimuksessa selvitettiin, kuinka integraatio paransi suorituskykyä ja turvallisuutta kriittisissä tilanteissa. Tulokset osoittavat, että tilanteiden tilannetietoisuus, yleinen suorituskyky ja parempi päätöksenteko oli parempaa interventoryhmällä kuin kontrolliryhmällä. Erityisesti poliisit, jotka olivat interventoryhmässä, havaitsivat paremmin ympäristössä olevat uhat, jolloin päätöksentekokyky oli parempaa. Näin ollen voimankäyttö oli hallitumpaa. Lisäksi parempi suorituskyky nähtiin suoraan parempana kykynä suorittaa annettua tehtävää. (Andersen ym. 2016.)

Tutkimustulokset osoittavat, että tieteellisesti luotu valmennusmenetelmä parantaa tilannetietoisuutta ja päätöksenteon laatua vaativissa tilanteissa. Positiivisena huomiona valmennuksen hyödyt näkyivät lisääntyneenä suorituskykyinä ja tehokkuutena työtehtävissä. Asianmukainen valmistautuminen työtehtäviin vaikutti positiivisesti fysiologiseen palautumiseen. Tällaisten koulutusohjelmien kehittäminen ja parantaminen on ehdottoman tärkeää ja välttämätöntä avoimuuden saamiseksi näissä prosesseissa, jotta päästäisiin eroon epävarmuustekijöistä ja heikoista linkeistä, joiden on tarkoitus valmistella vaativien tehtävien toiminnassa olevia yksilöitä. On yksilö millä tahansa tasolla organisaatiossa, voi hänen taitonsa ja kykynsä hallita stressiä ja tehdä laadukkaita päätöksiä tilannetietoisuutensa ansiosta, voi hänellä olla suuria vaikutuksia organisaation toimintaan. Resilienssikyky osoittaa, että yksilö kykenee ylläpitämään luotettavaa tilannetietoisuutta ja tekemään realistisia ja perusteltuja päätöksiä. Ammattitaito perustuu taitojen, kokemusten, vuorovaikutuksen ja eettiseen ja moraalisesti oikealle perustalle. (Gustafsberg 2018, 216—221.)

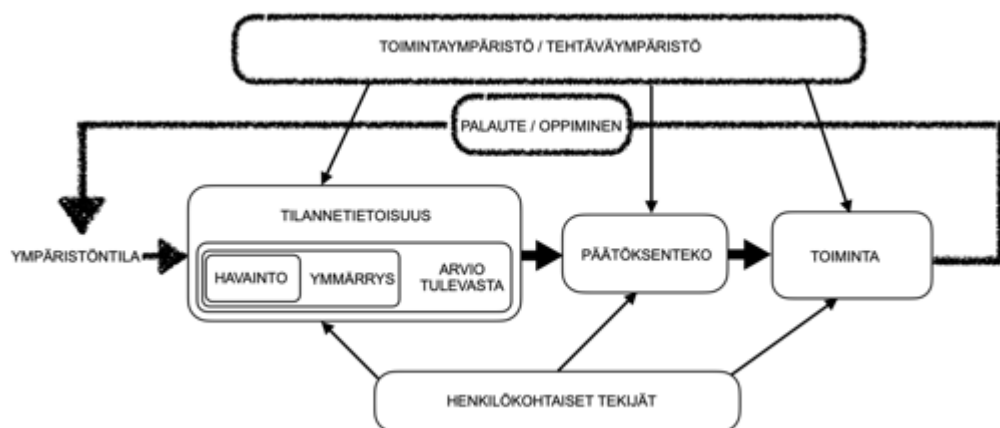
6 KOULUTUKSEN MUODOSTAMINEN ENSIHOITAJILLE

Tilannestressin sietokyky -koulutuksen muodostaminen ensihoitajille aloitettiin kartoittamalla olemassa olevia koulutuksia ja valmennuksia. Suoraan ensihoitajille suunnattuja koulutuksia tai valmennuksia, joiden sisältöä olisi avattu, ei löytynyt ollenkaan. Tästä johtuen koulutuksen runkoa alettiin rakentamaan poliiseille suunnatuista koulutuksista, joissa stressin hallinnan kautta pyrittiin tilannetietoisuutta parantamaan. Suurimmassa osassa artikkeleista ei koulutuksien sisällöstä ei ollut tarkkaa kuvausta, mutta niiden sisällöstä ja pedagogisista menetelmistä sai jonkinlaisen käsityksen. Koulutuksesta jatkossa käytetään termiä valmennus, koska se kuvaa menetelmää paremmin. Valmennuksen tarkoituksena on parantaa yksittäisen ensihoitajan tilannetietoisuutta ja päätöksentekotaitoa.

Valmennusta käytetään metodina, kun halutaan kehittää yksilön oppimista ja oppitujen taitojen soveltamista käytännönelämään. Valmennettava on aktiivinen toimija, jossa hän oppii tekemällä ja oivaltamalla, jossa valmentaja auttaa häntä pääsemään uuteen toimintatapaan. (Hirvihulta 2006, 10—12.)

Valmennukset muodostaminen pohjautui suurimmaksi osaksi Andersenin ym. (2015) ja Gustafsbergin (2018, 2022) runkoon. Erityisesti valmennuksessa käytettävien tekniikoiden pitää olla lyhyitä ja helposti toteutettavissa. Valmennuksessa kaikkia tekniikoita harjoitellaan aluksi stressittömässä ympäristössä. Tekniikoita aletaan soveltamaan käytäntöön, kun ne ovat valmennettavalla hallinnassa. Tekniikoita käytetään ennen altistumista mahdollisille stressitilanteille sekä välittömästi stressitapahtuman jälkeen. (Andersen ym. 2015.)

Valmennuksen perusajatuksena on kehittää yksilön henkilökohtaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat Endsleyn (2015a) teorian (ks. kuva 10) mukaisesti tilannetietoisuuteen, päätöksentekoon ja oppimisprosessiin. Tilannestressin sietokyvyn kehittämisen avulla yksilön kyky adaptoitua tilanteisiin, joihin ei pystytä vaikuttamaan, kehittyy. Valmennuksessa keskitytään tilannetietoisuuden hallintaan, koska Endsley (2015b) nostaa esille tilannetietoisuuden olevan syynä 88 %:ssa inhimillisistä virheistä. Hän nostaa esille kognitiivisten taitojen rakentamisen ja kehittämisen tämän tyyppisissä valmennuksissa. (Ks. Endsley 2015b.) Tämän teorian mukailua tukee Sollien ym. (2017) kehittämä selviytymisstrategia (kuva 4).



Kuva 10. Endsleyn teoria tilannetietoisuudesta ja päätöksenteosta (Endsley 2015a)

Tilannestressin sietokyvyn kehittämiseksi ja hallintaan sisällytettiin Sollien ym. (2017) artikkelista valmennukseen mentaalinen valmistautuminen, tunneäly ja tunteiden hallinta, merkityskeskeisyys ja sosiaalinen tuki. Nämä asiat nousivat myös esille Gustafsbergin (2018) väitöskirjassa, ja hänen ja Andersenin (2016) kehittämässä iPREP-menetelmässä. Tämä menetelmä on kehitetty kahdesta

olemassa olevasta stressinhallintamenetelmästä, joita ovat kehittäneet Arnetz ym. (2013) sekä McCraty ym. (2012).

6.1 Valmennuksen runko

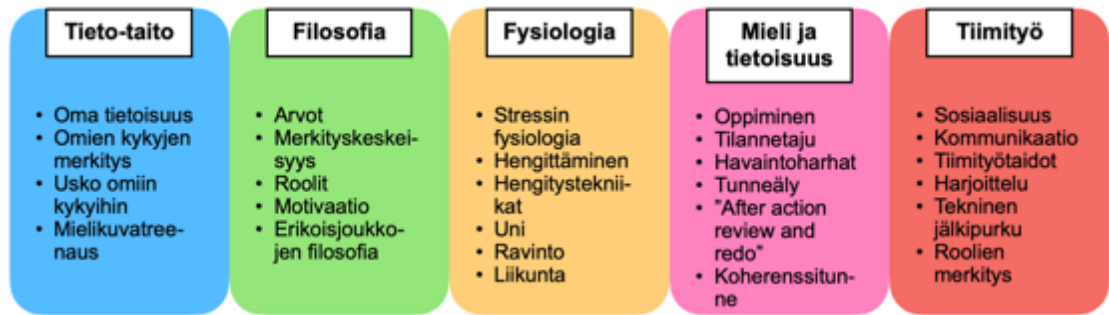
Tieteellisesti testattuja stressinhallinta menetelmiä löytyi vähän ja niitä ei tarkasti esitelty yhdessäkään artikkelissa. Gustafsbergin (2018) ja Judith Andersenin yhdessä kehittämä iPREP-koulutusmenetelmä oli laadukkaasti kehitetty ja tieteellisesti testattu menetelmä, joten kyseinen menetelmä haluttiin tilannestressin sietokyvyn kehittämismuokkauksen perustaksi. Menetelmän sisälle pääsemiseksi opinnäytetyöntekijä otti yhteyttä Harri Gustafsbergiin syksyllä 2021 ja pääsi mukaan syksyllä 2022 Mielenhallinnanvalmentajakoulutukseen, joka pohjautui iPREP-menetelmään.

Taulukko 5. Mielenhallinnanvalmennuksen sisältö (Gustafsberg 2022)

Filosofinen perusta	Fysiologia	Mielen taidot	Tietoisuustaidot	Jäikiharjoittelu
<ul style="list-style-type: none"> - Arvopohja - Merkitys ja tarkoitus - Itsetuntemus - Persoonallisuus - Temperamentti ja taipumukset - Roolit - Motivaatio ja itseohjautuvuus - Tavoitteet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hengitys - Stressin anatomia - Kehomieli yhteys - Kehomieli virittäminen - Kehomieli koherenssi - Energiajärjestelmä - Autonominen hermosto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Oppiminen - Itsensä johtaminen - Palkkiojärjestelmän aktivoiminen - Kehomielen uudelleen ohjelmointi - Valmistautuminen - Ajattelun taito ja mentaaliset strategiat - Tunneälykyys - Sosiaalinen ulottuvuus. 	<ul style="list-style-type: none"> - Huomio - Tarkkaavaisuus - Keskittyminen - Tilanetaju - FLOW. 	<ul style="list-style-type: none"> - AARR - Kehomielen jälkihojelmointi - Aktiivinen palautumisen protokolla - Fysiologinen koherenssi - Psykologinen koherenssi - Sosiaalinen koherenssi.

Taulukon 5 mukaista runkoa apuna käyttäen kehitettiin tilannestressin sietokyvyn kehittämiseen valmennusrunkoa. Tämä muokaa läheisesti iPREP-menetelmää. Taulukossa 6 esitellään tilannestressin sietokyvyn kehittämismuokkauksen runkoa ja liitteessä 2 esitellään luento-osuuden diat.

Taulukko 6. Tilannestressin sietokyvyn kehittämisvalmennus



Valmennus on muodostettu ketteräksi toteuttaa eri tavoin. Perustaksi luotiin luentomateriaali, jonka pohjalle muu materiaali perustuu. Valmentajalle luotiin muistikirja, jonka avulla valmennusta pystyy toteuttamaan lähes missä tahansa. Luentomateriaali on jaksotettu aiheittain noin 90 minuutin jaksoiksi ja näihin liittyy valmennettavan itse tehtäviä harjoitteita ja pohdintatehtäviä. Materiaalista muodostettiin harjoitusohjeita, joita pystyy lähettämään valmennettaville esim. sähköpostitse tai eri digitaalisilla sovelluksilla. Valmennus on suunniteltu soveltuvan niin ryhmille kuin yksittäisille henkilöille.

Valmennus etenee askeleittain eteenpäin. Tilannestressin hallintaan käytettäviä tekniikoita harjoitellaan yksi työkalu kerrallaan. Tekniikoiden käyttöönotto suositellaan tehtäväksi yksi kerrallaan, jotta tekniikan käytöstä tulisi rutiininomainen tapa. Uuden tekniikan käytäntöön vieminen suoritetaan vasta, kun edeltävä tekniikka on hallussa ja toteutuu rutiinisti. Valmennukseen kuuluvat tehtävät on suunniteltu tukevan mahdollisimman hyvin edeltäviä tehtäviä ja harjoitteita. Liitteinä olevista luentodioista tehtävät ja harjoituksia sisältävät diat on piilotettu kaupallisista syistä.

Ryhmävalmennus on muodostettu toteutettavaksi aikataulullisesti monin tavoin. Ensimmäinen valmennusluento on 90 minuuttia, jossa käydään valmennuksen periaatteet ja ensimmäiset harjoitteet läpi. Tämän jälkeen valmennusluennot voidaan toteuttaa ajallisesti hyvin vapaasti. Kuitenkin eteneminen noudattaa valmennusrunkoa. Materiaalia valmennukseen on luotu 12 oppitunnin (45 min) verran. Valmennustapaamisten väliin valmennettavat saavat tehtäviä ja harjoitteita suoritettavaksi, joiden avulla uusi tekniikka saadaan siirrettyä käytännönelämään.

Yksilövalmennus on joustavampi. Tapaamiset onnistuvat eri tavoin: joko digitaalisin menetelmin tai lähitapaamisin. Jokaiselle valmennettavalle luodaan oma etenemissuunnitelma ja tavoite. Valmennettaville mahdollistetaan, myös ryhmävalmennettaville, olla yhteydessä valmentajaan ja saada tukea ja ohjausta aina tarvittaessa. Valmennuksen suositeltava kesto vaihtelee tarpeen mukaan.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tilannestressin vaikutuksia ensihoitajien ja poliisien henkiseen toimintakykyyn ja sen merkitystä tilannetietoisuuteen ja päätöksentekokykyyn. Kirjallisuuskatsauksen avulla oli tavoitteena luoda valmennusmenetelmä, jonka avulla yksittäisen ensihoitajan tilannestressin sietokyky paranisi.

Tilannestressin sietokyky on osa yksilön resilienssikykyä. Aihe on tämän hetkisessä maailmassa pinnalla useammastakin syystä. Koronapandemia laittoi maailman ihmiset koetukselle monilla tavoin, myös henkisesti. Ukrainan ja Venäjän välinen sota vaikuttaa ihmisten henkiseen jaksamiseen ja aiheuttaa monille ahdistusta ja pelkoa. Maailmasta on tullut kompleksinen paikka, jonka toimintaa ei aina pysty hallitsemaan eikä ymmärtämään. Näillä asioilla on vääjäämättä vaikutus ihmisiin. Hyvösen ym. (2019) selvityksessä Valtioneuvostolle nostettiin esille yksittäisen ihmisen resilienssikyvyn merkitys koko yhteiskunnalle. Myös Steen ym. (2022.) toi vastaavaa esille artikkelissaan, jossa todettiin yksilön resilienssikyvyllä olevan merkittävä vaikutus organisaation resilienssikykyyn. Nämä näkemykset vahvistivat ajatusta yksittäisen ihmisen henkisen toimintakyvyn kehittämisestä.

Työn ideointi lähti liikkeelle ensihoitajien työpahoinvoinnista ja ensihoitajaopiskelijoiden kokemuksista työn hallitsemisesta. Ensihoitajaopiskelijoiden simulaatioharjoitteluissa stressi ja jännittäminen näkyi havaintovirheinä, tilannetietoisuuden hämartyksenä sekä huonoina päätöksinä, joiden johdosta potilasturvallisuus olisi vaarantunut oikeassa työtehtävässä. Andersen ym. (2015) sekä Gustafsberg (2018) vahvistivat tilannetietoisuuden merkitystä ja kuinka liiallinen stressi ja jännitys vaikuttaa yksilöön. Tilannetietoisuuden ylläpitäminen hankaloituu näkökentän

kaventuessa putkinäöksi sekä kuulon rajoittuessa putkikuuloksi. Rationaalisloogisen ajattelun hankaloituessa päätöksentekokyky heikkenee. Usein kouluttajilta, ensihoidon opettajilta ja lehtoreilta on saanut kuulla lauseen: ”Riko putkinäkö.” Kuitenkaan siihen ei ole saanut työkalua. Opiskelijat harvoin ovat saaneet selvitystä, mitä kyseinen asia edes tarkoittaa.

Aiheen ympärillä on alettu tekemään tutkimuksia ja sen tärkeys on selkeästi tunnistettu. Aihetta tutkitaan ilmiönä ja sen vaikutuksia niin yksilöön kuin yhteisöön, organisaatioon ja isompiin kokonaisuuksiin. Kuitenkaan selkeitä menetelmiä ei ole tarjolla paljoa ja niiden merkityksistä on ristiriitaista näyttöä. Resilienssikyvyn kehittymisestä nousi artikkeleissa erilaisia näkemyksiä. Selkeimmin Määttänen ym. (2020.) näkivät resilienssikyvyn pysyvän läpi elämän suhteellisen muuttumattomana ja sen sijaan yksilön sisu muuttui ja kehittyi. He nostivat sisusta esille henkisen lujouden, pystyvyyden, itsetunnon sekä positiivisen asenteen. Nämä samat asiat kuitenkin nousi esille Gustafsbergin (2018) väitöskirjassaan resilienssikyvyn osa-alueina.

Valmennuksien ja erilaisten koulutuksien kehittäminen nousi kehittämiskohteeksi muun muassa Grubbin ym. (2012) sekä McGratyn ym. (2012) artikkeleissa, jotka tukivat ajatusta kehittää tilannestressi sietokyvyn valmennusmenetelmää. Valmennusmenetelmää luodessa pyrittiin käyttöön ottamaan työkaluja ja harjoitteita, joilla oli olemassa tieteellinen näyttö niiden toimivuudesta. Hunsinger ym. (2021) nostivat kuitenkin esille valmennusmenetelmien hyödyistä pohdinnan, jossa epäiltiin muiden asioiden vaikuttavan tutkimusnäyttöön kuin itse resilienssikyvyn parantumisen. Tutkimus oli tehty poliisien keskuudessa, ja he epäilivät ryhmän homogeenisyyden ja kilpailuhenkisyuden vaikuttavat tuloksiin. Tämän johdosta nyt kehitetyn menetelmän vaikutusta ja merkitystä pitäisi tutkia jatkossa lisää.

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tässä opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyön aiheen valintaa ohjasi kiinnostus aiheeseen, työhyvinvointiin ja halu kehittää valmennusmenetelmä, jolla saamme kehitettyä entistä parempia ammattilaisia kentälle ja auttaa heitä selviytymään haasteellisista tehtävistä. Aiheeseen on

tutustuttu mahdollisimman syvällisesti, jotta objektiivisuus aiheeseen säilyi hyvänä. (Ks. Kankkunen ym. 2017; Soininen 1995.)

Työssä noudettiin asianmukaista viittaustekniikkaa ja kaikki lähteet on merkattu erityisellä huolellisuudella lähdeluetteloon. Artikkelien tuloksia on kohdeltu arvostavasti eikä tuloksia ole vääristelty. Työssä on säilytetty objektiivisuus, ja kaikkiin valmiisiin materiaaleihin on suhtauduttu kriittisesti ja niiden luotettavuuden vuoksi sisäänottokriteereissä vaadittiin vertaisarviointia. Opinnäytetyön Aineisto ja menetelmät -osiossa on kirjoitettu mahdollisimman läpinäkyvästi kirjallisuuskatsauksen eri vaiheet, jotta opinnäytetyön lukijalla on mahdollisuus muodostaa hyvä käsitys työn luotettavuudesta (Hirsjärvi ym. 2015, 260).

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin haettiin vastausta scoping review -katsaus metodologialla. Tässä käytettiin JBI:n metodologista viitekehystä tukena, joka esiteltiin taulukossa 1. (Peters ym. 2020.) Scoping review -katsauksen toteutuksessa pyrittiin systemaattisuuteen ja kaikkien vaiheiden raportointiin (Niela-Vilén ym. 2016). Tiedonhaun suunnittelussa käytettiin apuna Xamkin kirjaston tietoasiantuntijoita kahteen otteeseen.

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen scoping review -katsauksella ei noudattanut systemaattista metodologiaa, joka heikentää luotettavuutta (ks. Peters ym. 2020). Kirjallisuuskatsaukseen otettiin mukaan vain julkaistuja artikkeleita, jotka olivat käyneet läpi vertaisarvioinnin (ks. Niela-Vilén 2016). Aineiston valintaprosessi toteutettiin prisma-protokollan mukaisesti (kuva 3.) noudattaen sisäänotto ja poissulkukriteereitä (taulukko 2). Nämä on esitelty mahdollisimman avoimesti ja läpinäkyvästi. (Ks. Peters ym. 2020.)

Aineisto oli valtaosaltaan englanninkielisiä. Opinnäytetyön tekijän äidinkieli ei ole englanti, joten tämä on otettava huomioon opinnäytetyön laatuun vaikuttavana asiana. Opinnäytetyön tekijä vastaa englanninkielisten töiden käännoksistä.

7.2 Johtopäätökset

Aihe nousi esille suoraan työelämästä, niin koulumaailmasta kuin ensihoidon tehtäväkentältä. Ensihoitajien koulutuksissa ei ole otettu huomioon henkisen toimintakyvyn merkitystä. Tämän pitäisi olla itsestään selvyyttä työn vaativuuden vuoksi. Vastaavasti poliisien ja puolustuvoimien koulutuksissa on tähän panostettu ja ymmärretty tämän merkitys myös kansanterveydellisesti ja -taloudellisesti. Aihe on monella tapaa merkittävä juuri edellä mainituiden seikkojen vuoksi.

Tilannestressin sietokyvyn valmennuksella on vaikutusta potilastyön laatuun, potilasturvallisuuteen sekä ensihoitajan työhyvinvointiin. Näkemys perustuu poliisien olemassa olevien menetelmien vaikuttavuuteen ja heidän menetelmistä on tähän valmennusmenetelmään otettu käyttöön toimivat menetelmät. Vaikka menetelmä on kehitetty ensihoitajille, soveltuu se koko sosiaali- ja terveysalan kentälle. Valmennusmenetelmä on suoraan siirrettävissä työelämään ketterästi ja joustavasti. Valmennuksen sisältö on luotu sellaiseen muotoon, että se on muokattavissa esimerkiksi moodle -alustalle, Kajabi -sovellukseen tai muuhun vastaavaan verkkomuotoiseen valmennukseen. Kuitenkin paras vaikutus tällä menetelmällä on dialogin omaisesti käytävä valmennus, jolloin voidaan yksilöllisesti pureutua ongelmakohtiin.

Jatkotutkimuksia aiheen ympärille nousee lukuisia, mutta tärkeimpinä nousee juuri tähän tilannestressin sietokyvyn valmennukseen liittyen sen vaikutuksen mittaaminen. Menetelmää pystyisi mittaamaan vastaavanlaisella tutkimuksella kuin poliisien erikoisjoukko Karhulle tehdyssä tutkimuksessa toteutettiin. Tutkimuksessa olisi kontrolli- ja interventioryhmä ja heille toteutettaisiin simulaatioharjoituksia, jossa mitattaisiin vastaavia fysiologisia vasteita kuin heille ja havainnoitaisiin tilannetietoisuutta ja päätöksentekokykyä. Jatkotutkimuksena tästä olisi tärkeää mitata valmennuksen menetelmien vaikutus esimerkiksi 6, 12 tai 36 kuukautta valmennuksen jälkeen valmennettavilta. Organisatorisia vaikutuksien merkitystä olisi myös hyvä tutkia, väheneekö sairaspöissaolajen määrä valmennuksen takia ja kuinka paljon sillä on taloudellisia vaikutuksia.

Tämän opinnäytetyön myötä kehitetty tilannestressin sietokyvyn valmennus ja yksittäisen ensihoitajan tilannetietoisuuden ja päätöksentekokyvyn parantuminen on erittäin tärkeä yksittäiselle ensihoitajalle, erityisesti nuorille vastavalmistuneille. Tulevien vuosien aikana asian ympärillä tulee varmasti tapahtumaan paljon kehitystä. Tilannestressin sietokykyä ja sen tarvetta kuvaa hyvin erään erikoisjoukon motto: *"Always little further!"*

LÄHTEET

- Akuutti24. 2022. Akuutti24 ensihoidon vuosikertomus 2021. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.akuutti24.fi/wp-content/uploads/2022/02/Akuutti24-ensihoidon-kokoomaraportti-2021-FINAL.pdf> [viitattu 2.4.2022].
- Andersen, J. & Gustafsberg, H. 2016. A Training method to improve police use of force decision making: A randomized Controlled Trial. *Sage Journal*. 1-13. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244016638708> [viitattu 24.4.2023].
- Andersen, J., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H. & Arnetz, B. 2015. Applying resilience promotion training among special forces police officers. *Sage Open* 5, 1—14. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4484868/> - [viitattu 24.4.2023].
- Andersen, J., Papazoglou, Nyman, M., Koskelainen, M. & Gustafsberg, H. 2015. Fostering resilience among police. *Journal of Law Enforcement* 5, 1—14. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/73820/1/fostering_resilience.pdf [viitattu 24.4.2023].
- Andersen, J., Papazoglou, K., Gustafsberg, H., Collins, P. & Arnetz, B. 2016. Mental preparedness training. *FBI Law Enforcement Bulletin*. 1—5. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://leb.fbi.gov/articles/featured-articles/mental-preparedness-training> [viitattu 27.4.2023].
- Arble, E., Daugherty, A. & Arnetz, B. 2019. Differential effects of physiological arousal following acute stress on police officer performance in a simulated critical incident. *Frontiers in Psychology* Vol.10. 1—11. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00759/full> [viitattu 27.4.2023].
- Arksey, H. & O'Malley, L. 2005. Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology* Vol. 8. 1—31. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://eprints.whiterose.ac.uk/1618/1/Scopingstudies.pdf> [viitattu 6.12.2021].
- Arnetz, B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A. & Lublin, A. 2013. Assessment of prevention program for work-related stress among urban police officers. *Int Arch Occup Environ Health* 86. 79—88. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3596819/> [viitattu 27.4.2023].
- Bijani, M., Abedi, S., Karimi, S. & Tehranineshat, B. 2021. Major challenges and barriers in clinical decision-making as perceived by emergency medical services personnel: a qualitative content analysis. *BMC Emergency Medicine* 21. 1—12. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://bmcemergmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12873-021-00408-4> [viitattu 3.5.2023].
- Blumberg, D., Papazoglou, K. & Schlosser, M. 2020. The importance of we in POWER: integrating police wellness and ethics. *Frontiers in Psychology* Vol.

11. 1—4. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.614995/full> [viitattu 27.4.2023].

Ceschi, A., Costantini, A., Zagarese, V., Avi, E. & Sartori, R. 2019. The NOTECHS+: A Short scale designed for assessing the non-technical skills (and more) in the Aviation and the emergency personel. *Frontiers in Psychology* 10. 1—16. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00902/full> [viitattu 28.4.2023].

DeTerde, I., Stephens, C. & Huddleston, L. 2014. The Development of three part model of psychological resilience. *Stress and Health* 30. 416—424. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.4.2023].

Endsley, M. 2015a. Situation Awareness Misconception and Misunderstandings. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making* 2015 9. 4—32. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1555343415572631> [viitattu 1.10.2021].

Endsley, M. 2015b. Situation Awareness: operationally necessary and scientifically grounded. *Cognition, Technology and Work* 15. 163—167. PDF-dokumentti. Saatavissa:

https://www.researchgate.net/publication/272378944_Situation_awareness_operationally_necessary_and_scientifically_grounded [viitattu 29.4.2023].

ePerusteet. 2018. Sosiaali- ja Terveysalan perustutkinto, Perustason ensihoidon osaamisala. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/7854765/reformi/tutkinnonosat/7857920> [viitattu 25.4.2022].

Flin, R., Glavin, R., Maran, M. & Patey, R. 2012. Framework for Observing and Rating Anaesthetists' Non-Technical Skills. Anaesthetists' non-Technical Skills (ANTS) System Handbook v1.0. University of Aberdeen. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.jeehp.org/upload/media/jeehp-13-44-supple1.pdf> [viitattu 31.3.2022].

Grubb, A. & Brown, S. 2012. Hostage (Crisis) Negotiation: The Potential role of negotiator personality, decision-making style, coping style and emotional intelligence on negotiator success. *International Journal of Emergency Mental Health* 14. 41—55. PDF-Dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.4.2023].

Gustafsberg, H. 2018. "Do people get shot because some cops panic?" Enhancement of individual resilience through a police resilience and efficiency training program. Helsinki: Otava Publishing Company. E-kirja. Saatavissa: nextory-sovellus [viitattu 8.5.2023].

Gustafsberg, H. 2022. MindCoach-koulutus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.harrigustafsberg.fi/mind-coach-certified-trainer-stressivalmentaja/> [viitattu 8.5.2023].

- Hintsa, T., Honkalampi, K. & Flink, N. 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveystriskit. *Duodecim* 20. 1961—1966. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189> [viitattu 29.4.2023].
- Hirvihuhta, H. 2006. Coaching. Valmenna ja sparraa menestykseen. Helsinki: Tammi.
- Helovuo, A.(toim.), Aaltonen, L.-M., Kinnunen, M. & Mustajoki, P. 2014. Kerro, kysy, kuittaa: tiimityöllä potilasturvallisuutta. *Suomen lääkärilehti* 43. 2811—2812. Verkkolehti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 31.3.2022].
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hunsinger, M., Christopher, M. & Schmidt, A. 2021. Mindfulness training, implicit bias, and force response decision-making. *Mindfulness* 10. 2555—2566. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 29.4.2023].
- Hyvönen, A.-E., Juntunen, T., Mikkola, H., Käpylä, J., Gustafsberg, H., Nyman, M., Rättilä, T., Virta, S. & Liljeroos, J. 2019. Kokonaisresilienssi ja turvallisuus: tasot, prosessit ja arviointi. Valtioneuvoston kanslia. Verkkojulkaisu. Helsinki: Valtioneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161358> [viitattu 31.3.2022].
- Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. *Lääkärilehti* 39. 2515—2519. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 29.4.2023].
- Jyväskylän yliopisto 2021. Laadullinen tutkimus. WWW-dokumentti. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimussstrategiat/laadullinen-tutkimus> [viitattu 6.3.2023].
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Kauppinen, S. 2021. Stressinhallintaa ensihoitajille - Kärsiikö potilaan hoito, jos ensihoitaja panikoi? *Systole* 6. *SEHL-lisäosa*. Suomen ensihoidon Tiedotus Oy.
- Kuisma, M., Holmström, P., Nurmi, J., Porthan, K. & Taskinen, T. 2013. Ensihoito. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Lavelle, M., Reedy, G., Attoe, C., Simpson, T. & Anderson, J. 2019. Beyond the clinical team: evaluating the human factors-oriented training of non-clinical professionals working in healthcare contexts. *Advances in Simulations* 4. 1—11. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/333761600_Beyond_the_clinical_team_evaluating_the_human_factors-oriented_training_of_non-clinical_professionals_working_in_healthcare_contexts [viitattu 29.4.2023].
- Levac, D., Colquhoun, H. & O'Brien, K. 2010. Scoping studies: advancing the methodology. *Implement Science* 5. 1—9. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2954944/> [viitattu 31.5.2022].

- McCraty, R. & Atkinson, M. 2012. Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. *Global Advances in Health and Medicine* volume 1. 44—66. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4890098/> [viitattu 5.5.2023].
- Michela, A., Van Peer, J., Brammer, J., Nies, A., Van Rooij, M., Oostenveld, R., Dorrestijn, W., Smit, A., Roelofs, K., Klumpers, F. & Granic, I. 2022. Deep-Breathing biofeedback trainability in a virtual-reality action game: A Single-case design study with police trainers. *Frontiers in psychology* 13. 1—17. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8868154/> [viitattu 3.5.2023].
- Miller, L. 2015. Why cops kill: The psychology of police deadly force encounters. *Aggression and Violent Behavior* 22. 97—111. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 3.5.2023].
- Määttänen, I. & Henttonen, P. 2021. Onko sisu terveellistä? -katsaus sisunkaltaisiin piirteisiin ja niiden vaikutuksiin. *Duodecim* 137, 1519—1924. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16354.pdf> [viitattu 3.5.2023].
- Niela-Vilén, H., Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa: Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.): Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto. 23—34.
- Paanala, S. 2015. Toimintakyvystä toiminnan tutkimukseen – Pohdintoja Vuosangan kenttätutkimuksista. Teoksessa Aunala, A. (toim.) Toimintakyky turvallisuuden johtamisessa. Tampere: Maanpuolustuskorkeakoulu. 9—20. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/116165/Koko%20teos%20Arvoseminaari%20%28kevyt14.10.2015%2Cfinal%29.pdf?sequence=2> [viitattu 29.10.2021].
- Penney, G., Launder, D., Cuthbertson, J. & Thompson, M. 2022. Threat assesment, sense making, and critical decision-making in police, military, ambulancem and fire services. *Cognition, Technology & Work* 24. 423—439. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/358357605_Threat_assessment_sense_making_and_critical_decision-making_in_police_military_ambulance_and_fire_services [viitattu 3.5.2023].
- Peters, M., Godfrey, C., Khalil, H., Mclnerney, P., Parker, D. & Soares, C.B. 2015. Guidance for conducting systematic scoping reviews. *International Journal of Evidence-Based Healthcare. University of Adelaine, Joanna Briggs Institute* 13. 141—146. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://journals.lww.com/ijebh/fulltext/2015/09000/guidance_for_conducting_systematic_scoping_reviews.5.aspx [viitattu 5.12.2021].
- Peters, M., Godfrey, C., Mclnerney, P., Munn, Z. Tricco, A., Khalil, H. 2020. Chapter 11: Scoping reviews. Teoksessa Aromataris, E. & Munn, Z.(toim.): *JBI Manual for Evidence Synthesis*. WWW-julkaisu. Saatavissa: <https://jbi->

global-wiki.refined.site/space/MANUAL/4687342/Chapter+11%3A+Scoping+reviews [viitattu 6.12.2021].

Punakallio, A., Halonen, J., Lusa, S., Oksa, J., Mänttari, S., Vuokko, A. & Remes, J. 2021. FirstFit - Ensihoitajien fyysisen toiminta- ja työkyvyn arviointi ja edistäminen työuran kaikissa vaiheissa. Helsinki: Työterveyslaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143523/TTL-978-952-261-990-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 5.5.2022].

Päijät-hämeen liitto. 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paijat-hame.fi/paijat-hameen-maakunta> [viitattu 2.4.2022].

Sedlar, M. 2020. Cognitive skill of emergency medical services crew members: a literature review. *BMC Emergency Medicine* 20. 1—16. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7257132/> [viitattu 4.5.2023].

Sedlar, M. & Kassaiova, Z. 2022. Markers of cognitive skills important for team leaders in emergency medical services: a qualitative interview study. *BMC Emergency Medicine* 22. 1—10. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9074215/> [viitattu 4.5.2023].

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen asetus ensihoitopalvelusta 24.8.2017/585

Sollie, H., Kop, N. & Euwema, M. 2017. Mental resilience of crime scene investigators: How police officers perceive and cope with the impact of demanding work situations. *Criminal justice and behavior* 44. 1580—1603. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 5.5.2023].

Steen, R. & Pollock, K. 2022. Effect of stress on safety-critical behaviour: An examination of combined resilience engineering and naturalistic decision-making approaches. *Journal of Contingencies and Crisis Management* 30. 339—351. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1468-5973.12393> [viitattu 4.5.2023].

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen asetus 30.12.2010/1326.

Tilastokeskus. 2022. Kuntien avainluvut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?active1=SSS&year=2021> [viitattu 2.4.2022].

Turvallisuuskomitea. 2017. Yhteiskunnan turvallisuusstrategia, Valtioneuvoston periaatepäätös. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://turvallisuuskomitea.fi/wp-content/uploads/2018/02/YTS_2017_suomi.pdf [viitattu 31.3.2022].

Vaughan, A., Stoliker, B. & Anderson, G. 2020. Building personal resilience in primary care paramedic students, and subsequent skill decay. *Australasian Journal of Paramedicine* 17. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://ajp.paramedics.org/index.php/ajp/article/view/803/997> [viitattu 5.5.2023].

Wickens, C. & Carswell, M. 2012. Information Processing. Teoksessa Salvendy, G. (toim.) Handbook of Human Factors and Ergonomics (4. painos.) Hoboken: John Wiley & Sons, Inc., 117–161. E-kirja. Saatavissa: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=WxJVNLzvRVUC&oi=fnd&pg=PA3&dq=handbook+of+human+factors+and+ergonomics&ots=pZnsHWRzq9&sig=9BXH4c_iL2Vah4imKz_kwjFj0tc&redir_esc=y#v=onepage&q=handbook%20of%20human%20factors%20and%20ergonomics&f=false [viitattu 31.3.2022].

LIITTEET

LIITE 1

Tutkimustaulukko:

Tutkimuksen tekijä, vuosi ja tutkimuksen nimi.	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Tutkimus otos	Tutkimustulokset
Andersen, J. & Gustafsberg, H. 2016. A Training method to improve police use of force decision making: A Randomized Controlled trial	Tutkimuksen tarkoituksena testata iPREP-menetelmän vaikutuksia hallita stressiä ja parantaa suorituskykyä, tilannetietoisuutta ja päätöksentekokykyä.	Eksploraatiivinen tutkimus	80 poliisista valittiin 16 poliisia otokseen. Heistä 4 kieltäytyi. N=12 (kontrolliryhmä ja interventoryhmä n=6)	iPREP-menetelmä parantaa merkittävästi suorituskykyä, tilannetietoisuutta ja päätöksentekokykyä.
Andersen, J. Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H. & Arnetz, B. 2015. Applying Resilience Promotion Training Among Special Forces Police Officers	Tämän tutkimuksen tavoitteena oli (a) tutkia, oliko resilienssiharjoitteluohjelma asianmukainen ja Karhuryhmän (poliisin erikoisjoukko)-ryhmän jäsenten hyväksymä. ja (b) arvioida osallistujien fysiologisia stressireaktioita (syke, hallittu hengitys) resilienssiharjoittelun aikana. Tarkoituksena oli tutkia, saadaanko stressireaktiota hallittua.	Tutkimuksessa yhdistettiin kaksi olemassa olevaa stressinhallintaohjelmaa, joka koulutettiin Karhuryhmän poliiseille.	18 Karhuryhmän poliisia.	Tutkimuksen toisen tavoitteen mukaisesti havaintomme paljasti, että osallistujat pystyivät merkittävästi vähentämään fysiologisia stressivasteitaan harjoittelun aikana.
Andersen, J., Papazoglou, K., Nyman, M., Koskelainen, M. & Gustafsberg, H. 2015. Fostering resilience among police	Artikkelin tarkoitus on herättää keskustelu resilienssikyvyn merkityksestä poliisien työhön, sen hyödyistä ja työn laadun parantumisesta.	Kirjallisuuskatsaus	31 artikkelia	Resilienssikoulutuksen soveltaminen poliisien ja ensihoitohenkilöstön keskuudessa on edistynyt viime vuosina. Traumaattiset tapahtumat voivat johtaa peruuttamattomiin psyykkisiin ja somaattisiin terveysongelmiin.
Andersen, J. Papazoglou, K., Gustafsberg, H., Collins, P. & Arnetz, B. 2016. Mental preparedness training.	Artikkelikatsaus stressinhallintakoulutuksien vaikutuksista ja merkityksestä yksilölle.	Kirjallisuuskatsaus	19 artikkelia	Resilienssikyvyn kehittäminen parantaa yksittäisen poliisin terveyttä ja suorituskykyä. Henkisen toimintakyvyn

				kehittämistä pitää tarjota yhtäläillä kuin muita kehittyneitä välineitä.
Arble, E., Daugherty, A. & Arnetz, B. 2019. Differential Effects of Physiological Arousal Following Acute Stress on Police Officer Performance in a Simulated Critical Incident	Tutkimukset on tutkittu fysiologisen vasteen erilaisia vaikutuksia kolmella eri taitoalueella, joita poliisin työssä tarvitaan: sanallinen viestintä, sanaton viestintä ja taktinen taito.	Kokeellinen tutkimus	75:den poliisikadetin joukosta valittiin 25 poliisikadettia, jotka puhuivat sujuvaa ruotsia ja englantia, sekä työvuosia oli vähintään 1 vuosi. Heistä 18 suostui tutkimukseen ja 1 heistä keskeytti. n=17.	Tutkimuksessa osoitettiin, että fysiologinen vaste kriittisissä tilanteissa vaikuttaa poliisiin eri tavoin sanallisen viestintään, sanaton viestintään ja taktisiin taitoihin. Kommunikaatio erityisesti heikkeni kriittisissä tilanteissa. Nämä erilaiset vaikutukset osoittavat poliisiyön monimutkaisesta luonteesta, arviointi ongelmista, ja määrittelee ihanteellisen poliisin suorituskyvyn. Tutkimus tulokset ehdottavat, että poliisien koulutuksessa tulisi käsitellä erilaisia itsetuntemukseen ja kentällä toimivien poliisien tilanteisiin liittyviä vaatimuksia. Tulevissa opinnoissa olisi hyvä harkita mukautuvia koulutustoimenpiteitä, jotka hyödyntävät sanatonta viestintää ja taktisia taitoja, jotka näyttivät siltä, että ne kestävät fysiologista vastetta kriittisten tapahtumien aikana.
Arnetz, B., Arble, E., Backman, L. Lynch, A. & Lublin, A. 2013. Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers	Tutkimuksessa oli tarkoituksena valmennusohjelman tehokkuuden mittaaminen poliisien stressivasteessa. Tavoitteena oli parantaa poliisien stressireaktiota.	Tutkimuksessa testataan valmennusohjelmaa, jolla pyrittiin parantamaan poliisien stressireaktiota kriittisissä tilanteissa.	221 vapaaehtoisesta valittiin 85 poliisikadettia. Heistä 75 osallistui tutkimukseen. Ryhmä jaettiin satunnaisotannalla	Tulokset viittaavat siihen, että harjoitusmetodi on vähentänyt tehokkaasti poliisien stressireaktiota sekä parantanut fyysistä terveyttä ja henkistä hyvinvointia.

			kahteen ryhmään, 37 sai valmennusta ja 38 oli kontrolliryhmänä.	
Blumberg, D., Papazoglou, K. & Schlosser, M. 2020. The Importance of WE in POWER Integrating Police Wellness and Ethics	Artikkelin kirjoittajat esittelevät poliisin hyvinvointia ja etiikkaa POWER-näkökulmasta. Sana POWER tulee sanoista: Police Officer Wellness, Ethics and Resilience. Artikkelin kirjoittajat esittävät väitteen, jonka mukaan poliisit tarvitsevat tavan, jolla laajentaa ajattelua omasta hyvinvoinnista ja sisällyttää siihen pyrkimykset ylläpitää eettistä päätöksentekotaitoa.	Vertaisarvioitu artikkeli	34 artikkelia	Erityisesti poliisit pysyvät psykologisesti terveempiä, kun he ryhtyvät aktiivisiin toimiin pysyäkseen eettisessä toiminnassa sitoutuneina. Poliisit, jotka käyttävät hyvinvointiohjelmia, mukaan lukien resilienssikykyä lisääviä strategioita, joutuvat paljon harvemmin kokemaan eettisiä ongelmia päätöksenteossa. Toimintasuosituksista ja näiden asioiden vaikutuksista keskustellaan ja esitetään lainviranomaisille. Resilienssi on tunnistettu mekanismiksi, joka voi lieventää negatiivisia vaikutuksia, joita poliisit kokevat työssään.
Ceschi, A., Contantini, A., Zagarese, V. Avi, E. & Sartori, R. 2019. The NOTECHS+: A Short Scale Designed for Assessing the Non-technical Skills (and more) in the Aviation and the Emergency Personnel	Tutkimuksessa esitellään NOTECHS+ -mittarin kehittämistä, jolla mitataan ei-teknisiä taitoja (yhteistyö, johtajuus, johtamistaidot, päätöksenteko, tilannetietoisuus, resilienssikyky ja tunteiden säätely) joka käsittää ilmailun sekä pelastushenkilöstön. Mittarin suunnitteluprosessissa tarkasteltiin erilaisia käyttäytymismarkkereita, joita NOTECHS+ pyrkii havaitsemaan.	Laadullinen- ja määrällinen tutkimus	Mittarin kehittämiseksi haastateltiin 75 HEMS-asiantuntijaa. Mittaria esiteltiin 30 opiskelijalla. Testaukseen osallistui 221 HEMS-työntekijää.	Tutkiva ja vahvistava analyysi tuotti tuloksia, jotka viittasivat siihen, että 18 valittua kohdetta vastasivat bi-faktorimallia, joka koostuu kolmesta taitolottuvuudesta: sosiaaliset taidot (eli yhteistyötaitot, johtajuus ja johtamistaidot), kognitiiviset taidot (eli päätöksenteko ja tilannetietoisuus) ja

				emotionaaliset taidot (eli resilienssi ja tunteidensäätely).
DeTerte, I., Stephens, C. & Huddleston, L. 2014. The development of a three part model of psychological resilience	Tutkimuksessa tutkittiin psykologisen resilienssiä moniulotteisuutta. Tutkimus toteutettiin kolmena eri ajankohtana: aloitus 1998/1999, 12 kk myöhemmin ja vuoden 2009 lopussa. Tutkimuskohteena oli poliisit.	Määrällinen tutkimus	176 poliisia	Tutkimuksessa testattiin resilienssikyvyn moniulotteisen mallin (5-PR) tehoa. Tutkimuksessa havaittiin, että paremmat terveyst käytännöt, työtovereiden suurempi sosiaalinen tuki ja parempi omien tunteiden ymmärtäminen vähensi/esti posttraumaattisia oireita.
Endsley, M. 2014. Situation awareness: operationally necessary and scientifically grounded	Tutkimuksen tarkoituksena on ollut kartoittaa tilannetietoisuutta.	Artikkelikatsaus	47 artikkelia.	
Gustafsberg, H. 2018. Do people get shot because some cops panic	Väitöskirjan taustalla neljä artikkelia resilienssikyvyn merkityksestä poliiseille, sen kehittämisestä ja valmentamisesta	Väitöskirja	4 artikkelin kokonaisuus	Väitöksen tuotoksena luotiin iPREP-menetelmä poliisien käyttöön, joka merkittävästi parantaa suorituskykyä, tilannetietoisuutta ja päätöksentekokykyä.
Grubb, A. & Brown, S. 2012. Hostage (Crisis) Negotiation: The Potential Role of Negotiator Personality, Decision-Making Style, Coping Style and Emotional Intelligence on Negotiator Success	Artikkelissa käsitellään panttivankineuvottelijoiden roolia ja psykologisia ominaisuuksia neuvottelijan onnistumisessa. Siinä tutkitaan persoonallisuuden, päätöksentekotyylin, selviytymistyylejä, kognitiivista selviytymistä ja tunteiden säätelyn ja tunneällyn roolia stressaavissa ympäristöissä ja ammattiteissa.	Kirjallisuuskatsaus	116 artikkelia	Tuloksen viittaavat, että tietyillä persoonan piirteillä ja ominaisuuksilla voi olla merkitystä neuvottelijan onnistumisessa. Persoonalla on tietyn tyyppinen osaaaminen, jotka edistävät kriisineuvottelutaitoja. Näitä ehdotetaan käytettävän hyödyksi, kun rekrytoidaan uusia panttivankineuvottelijoita. Lisäksi näitä havaintoja olisi hyvä käyttää hyödyksi neuvottelijoiden koulutuksessa, koulutustarpeiden tunnistamisessa,

				jotta voidaan maksimoida työken- tällä osaaminen. Artikkelissa väi- tetään, että psykometrinen työka- lun kehittäminen auttaisi pantti- vankineuvottelijoiden valintaa.
Hintsa, T., Honkalampi, K. & Flink, N. 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit	Artikkelin tarkoituksena on tuoda esille pitkittyneen stressin vaikutuksia elimistölle.	Artikkelikatsaus	40 artikkelia	Stressillä on tärkeä rooli selviämisen ja hyvinvoinnin kannalta. Häiriötilassa se on kuitenkin monia hyvinvointia ja terveyttä verottavaa. Mikäli näihin kuormitustekijöihin voidaan vaikuttaa, on sillä merkittäviä vaikutuksia terveysongelmien ratkaisuun ja terveysriskien vähenemiseen.
Hunsinger, M., Christopher, A.& Schmidt, A. 2019. Mindfulness Training, Implicit Bias, and Force Response Decision-making	Tutkimuksen tavoitteena on ollut tar- koituksena arvioida mindfulness- pohjaisen koulutuksen (mindfulness- based resilience training) tehokkuutta aseiden tunnistamisen parantami- sessa. (havaintokyvyn parantami- nen.)	Määrällinen tutkimus. Mittaus ajankohdat: lähtötilanne, valmennuksen jälkeen ja 3. kuukauden jälkeen.	61 poliisia, jaettu satunnaisella otannalla kahteen ryhmään. Valmennuksessa oleviin (n=31) ja kontrolliryhmään (n=30).	Tutkimuksessa nousi epäily, että vaikuttko hyvin tuloksiin enemmän kilpailuhenkisyys tms. asiat kuin mindfulness- harjoittelu.
Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu	Artikkelissa tarkastellaan resilienssin kehittymistä ja mitkä asiat sen kehittymiseen myötä vaikuttavat.	Artikkelikatsaus	38 artikkelia	Yksilön, lähipiirin ja ympäristöstä kumpuavat suojaavat ja haitalliset tekijät muuntavat yksilön resilienssiä eri elämäntilanteissa. Resilienssikyky suojaa traumaattisilta tapahtumilta.
Lavelle, M., Reedy, G., Attoe, C., Simpson, T. & Anderson, J. 2019. Beyond the clinical team: evaluating the human factors-oriented training of nonclinical	Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kehittää arviointi-instrumentti oppiaksemme inhimillisiä tekijöitä ei kliinisessä terveydenhuollon tilassa, tai kliinisentyön henkilöstön kanssa.	Tutkimuksessa kehitettiin 18 kohdan instrumentti heijasta- maan inhimillisiä tekijöitä, ku- ten tilannetietoisuutta, pää- töksentekotaitoa, päätöksen-	Työkalua testattiin ennen koulutusta ja sen jälkeen mielenterveysalan am- mattilaisten kanssa (n=188) 11 kuukausen	Simulaatioilla voidaan opetella ei- teknisiä taitoja, ja tämän tutkimuksen kehittämä mittari auttaa tunnistamaan näitä tekijöitä ja näyttämään opetuksen hyödyt.

professionals working in healthcare contexts		tekoa, kommunikaatiota, tiimityötä, johtamista, hoitamista ja myötätuntoa sekä stressin ja väsymyksen hallintaan.	ajan simulaatiokoulutuksessa kesäkuun 2017 – huhtikuun 2018 välisenä aikana. Harjoittelussa olivat sairaalan/perusterveydenhuollon hallintotyöntekijöitä (n=53, 28%), poliiseja (n=112, 59%), rikosviranomaisia (n=13, 7%) ja sosiaalityöntekijöitä (n=10, 5%).	Mittarista poistettiin 6 kohtaa, koska ne eivät olleet tarpeeksi herkkiä. Mittarista tuli 12-kohdan työkalu.
McCraty, R. & Atkinson, M. 2012. Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Officers.	Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää poliisintyön stressin luonnetta ja stressitasoa, arvioida stressin riskitekijöitä verisuoni- ja sydänsairauksiin sekä kehittää poliisien resilienssikykyä.	Eksploraatiivinen tutkimus.	65 henkilöä, joista 64 poliisia ja 1 kaupungin johtaja. Jaettu satunnaisesti kahteen ryhmään, kontrolliryhmä (n=36) ja valmennusryhmä (n=29)	Merkittävät tulokset valmennusryhmän eduksi. Valmennus on parantanut heidän kykyään selviytyä stressaavista tehtävistä.
Michela, A., Van Peer, J., Brammer, J., Nies, A., Van Rooij, M., Oostenveld, R., Dorrestijn, W., Smit, A., Roelofs, K., Klumpers, F. & Granic, I. 2022. Deep_breathing biofeedback trainability in a virtual-reality action game: A single-case design study with police trainers	Tutkimuksen tavoitteena oli testata virtuaalimaailman avulla syvä hengitystekniikoiden vastetta stressaavissa tilanteissa.	Kokeellinen tutkimus	9 poliisia (miehiä)	Tutkimuksen tuloksena todettiin, että syvä hengittämällä saadaan vastetta stressin hallintaan. Hengitystekniikat vaikuttivat sykevälivaihteluun positiivisella tavalla.
Miller, L. 2015. Why cops kill: The psychology of police deadly force encounters	Tutkimuksessa on selvitetty mitkä tekijät vaikuttavat poliisin voimankäyttöön ja miksi voimankäyttö menee yli joissain tilanteissa.	Artikkelikatsaus	266 artikkelia	Stressitilanteet voivat aiheuttaa sensorisia vääristymiä, kuten putkinäköä- ja kuuloa. Sekä havaintoharhoja.

<p>Mostafa, B., Saeed, A., Shahnaz, K. & Banafsheh, T. 2021. Major challenges and barriers in clinical decision-making as perceived emergency medical services personnel: a qualitative content analysis.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena on ollut selvittää ensihoitohenkilökunnan kliiniseen päätöksentekoon vaikuttavia haasteita ja esteitä.</p>	<p>Laadullinen tutkimus. Puolistrukturoitu haastattelu. Sisällönanalyysi.</p>	<p>Tutkimuksessa mukana 25 ensihoitajaa.</p>	<p>Tutkimuksen tulokset osoittavat, että kliininen tieto, kokemus ja taidot edistävät valmiuksia kliinisessä päätöksenteossa. Hyvät ryhmätyötaidot ja ajan hallinta voi estää hämmentymistä monipotilastilanteessa. Hyvät päätöksentekotaidot eivät auta ainoastaan tekemään oikeita päätöksiä, vaan parantavat myös resilienssikykyä ja auttaa sopeutumisessa kovissa ja arvaamattomissa tilanteissa.</p>
<p>Määttänen, I. & Henttonen, P. 2021. Onko sisu terveellistä?</p>	<p>Artikkelissa käsitelty sisua ja sen yhteyttä resilienssiin.</p>	<p>Artikkelikatsaus</p>	<p>40 artikkelia</p>	<p>Artikkelissa tuodaan esille sisun ja resilienssikyvyn parantumisesta koulutuksen jälkeen, mutta tuovat esille myös sen mahdollisen väliaikaisuuden. Ja kehittykö sisu ennemminkin verrattuna resilienssikykyyn.</p>
<p>Penney, G., Launder, D., Cuthbertson, J. & Thompson, M. 2022. Threat assessment, sense making, and critical decision-making in police, military, ambulance, and fire services.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli löytää yhteisiä piirteitä poliisin, armeijan, ensihoidon ja pelastuksen välillä liittyen uhanarviointiin, ymmärrykseen ja kriittisen päätöksen tekoon.</p>	<p>Systemaattinen kirjallisuuskatsaus.</p>	<p>Otanta: 1/2000 – 7/2020. 94 artikkelia valikoitui (10084 ja lisäksi 8 manuaalisella haun joukosta.)</p>	<p>Tutkimuksen havainnot esitetään kuudessa tutkimuslinjassa: bibliometria, kieli, tilannetietoisuus, kriittinen päätöksenteko, toimet ja arviointi. Tulokset osoittavat, että kaikki sotilas-, pelastus- ja ensihoito soveltaa sekä intuitiivisia että muodollisia päätöksentekoprosesseja useista tilanne- ja yksilöllisistä tekijöistä riippuen.</p>
<p>Sedlar, M. & Kassaiova, Z. 2020. Markers of cognitive skills important for team leaders in emergency</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena on tunnistaa kognitiivisten taitojen, tilannetajun ja päätöksenteon, merkitystä ensihoidon tilannejohtajilla.</p>	<p>Laadullinen tutkimus. Puolistrukturoitu haastattelu.</p>	<p>20 haastateltavaa. (Slovakiassa kahdenlaisia ambulansseja,</p>	<p>Tutkimuksessa tunnistettiin kaiken kaikkiaan 50 eri merkkiä kognitiivisten taitojen ympärillä. Nämä merkit kuuluivat seitsemän</p>

medical services: a qualitative interview study	Painopiste on kaikissa kognitiivisissa taidoissa, jotka liittyvät laatuun ja turvallisuuteen ensihoidossa, ja joita voidaan käyttää arviointiin ja koulutustyökalun kehittämiseksi suorituskyvyn parantamiseksi.		ensihoitajan johtamia ja lääkärin johtamia) 10 lääkärää 10 ensihoitajaa	eri kategorian alle: tiedon kerääminen, tietojen tulkitseminen, ennakoiminen, eri vaihtoehtojen tunnistaminen, päätösten täytäntöönpano, päätösten uudelleen arviointi ja standardien ylläpitäminen
Sedlar, M. 2020. Cognitive skills of emergency medical services crew members: a literature review	Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella tilannetajusta ja päätöksentekokyvystä tehtyjä tutkimuksia ja tunnistaa niistä tärkeitä aspektoja ja käyttäytymismerkkejä ensihoidon parissa työskenteleviltä. Tarkoituksena on luoda koulutustyökalu.	Kirjallisuuskatsaus. Strukturoitu laadullinen kirjallisuuskatsaus.	Tutkimuksessa käytettiin PRISMA-työkalua. Haku toteutettiin käyttämällä sähköisiä tietokantoja, viiteluetteloita ja sisälsi artikkeleita ja henkilökohtaista artikkelikokoelmaa. Tutkimukseen otettiin mukaan 30 artikkelia, jotka täyttivät kelpoisuusehdot.	Tutkimuksessa on mukana laadullisia, delphi-, määrällisiä tutkimuksia sekä näiden sekoituksia. Katsaus paljasti useita kognitiivisten taitojen erityispiirteitä, kuten ensihoitajien on arvioitava kokonaisvaltaisesti erilaisia tietoja ja vihteitä, tehdä päätöksiä liittyen terveyteen ja turvallisuuteen ja ottaa samaan aikaan huomioon ensihoidon standardit.
Steen, R. & Pollock, K. 2022. Effect of stress on safety-critical behaviour: An examination of combined resilience engineering and naturalistic decision-making approaches	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia yksittäisen poliisin kykyä hallita ammatillista stressiä kriittisissä tilanteissa. Tutkimuksessa yhdistettiin resilienssikyky ja päätöksenteon työkalut poliisin työn kontekstiin.	Laadullinen tutkimus. Puolistrukturoitu haastattelu.	Tutkimuksessa mukana 12 poliisia Iso-Britanniasta.	Tuloksena löydettiin: 1.) Sosiaalisena prosessina aistiminen ja havainnointi ylittää yksilön kognitiivisen kapasiteetin. Tähän vaikuttaa tiimin ja yhteistyö, riskien arviointi ja jakaminen sekä epävarmuustekijöiden arviointi. 2.) Tehtävällä improvisoinnin osalta päätöksenteko edellyttää kouluttautumista ja tukea organisaatiolta. 3.) Mekanismit, jotka varmistavat toiminnan synkronisoinnin liittyvät operatiivisen kommunikaation, joka perustuvat avoimuuteen ja osapuolten väliseen

				luottamukseen. 4.) Yksilön henkilökohtaisella resilienssikyvyllä on myös organisatorista merkitystä.
Sollie, H., Kop, N.& Euwema,M. 2017. Mental Resilience of Crime Scene Investigators: How Police Officers Perceive and Cope With the Impact of Demanding Work Situations	Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää tutkittavien kokemuksia, motivaatiota ja asenteita suhteessa heidän työssään, sekä tulkita niitä heidän kontekstissaan. Tarkoituksena on ollut saada käsitys henkiseen kestävyteen vaikuttavista dynaamisista prosesseista.	Laadullinen. Monimenetelmätutkimus. Dokumenttianalyysi, havaintotutkimus ja yksilöhaastattelu, puolistrukturoitu.	Havaintotutkimus 5 tiimijohtajalle. Haastatteluissa 5 tiimijohtajaa ja 30 rikospaikkatutkijaa.	Tuloksena selviytymismekanismeja. Selviytymismekanismit: 1.) mentaalinen valmistautuminen: yksilötasolla à monipuolinen kokemus, organisaatiossa à täsmällinen tieto. 2.) tunne etäisyys (tunneäly, tunteiden hallinta) yksilötasolla à tehtäväorientoituminen, rationaalinen työasenne, rauhallinen mielentila. tiimitasolla à huumori. Organisaatiossa à rikospaikan suojaus/hallinta. 3.) Merkityskeskeisyys. Yksilötasolla à tekninen osaaminen ja tietotaso. Tiimitasolla à kaikkien osallistuminen päätöksentekoon. Organisaatiossa à riittävät resurssit ja koulutukset. 4.) Sosiaalinen tuki, tunteiden jakaminen ja vastuu. Yksilötasolla à sosiaaliset taidot, oman haavoittuvuuden hyväksyminen. Tiimitasolla à kollegoiden ammattilaisuus, emotionaalinen tuki kollegoilta ja tiimin johtajalta. Organisaatio à tiimin rakenne, käytäntöjen käyttöönotto. Henkilökohtaisellatasolla à ystävien ja läheisten tuki. 5.)

				Välttäminen. Vältä ahdistavia työtilanteita. Yksilötasolla à Itse-reflektio, itsevarmuus. Tiimitasolla à kollegoiden tietoisuus, Organisaatiotasolla à ammattimainen neuvonta, vapautus käytäntö. Henkilökohtaisellatasolla à tietoisuus läheisistä ja ystävistä.
Vaughan, A., Stoliker, B. & Anderson, G. 2020. Building personal resilience in primary care paramedic students, and subsequent skill decay	Tutkimuksessa tutkittu resilienssikykyä, siihen liittyvää koulutusta ensihoitajaopiskelijoiden keskuudessa.	Kokeellinen tutkimus	227 ensihoitajaa.	Tutkimukset tuloksena oli, että resilienssikoulutus parantaa resilienssikykyä. Onlinessa omatempoinen koulutus parantaa lyhytaikaisesti tätä kykyä. Säännöllinen koulutus vähentää resilienssikyvyn heikkenemistä.

LIITE 2

Valmennuksen diat



1



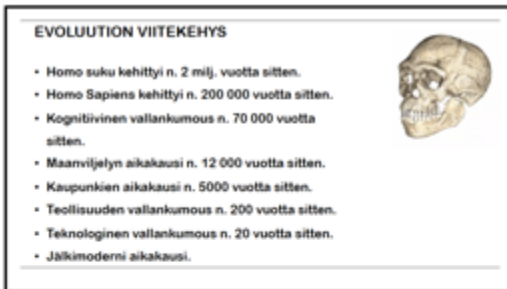
2



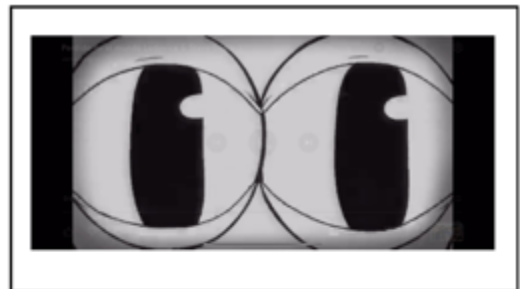
3



4



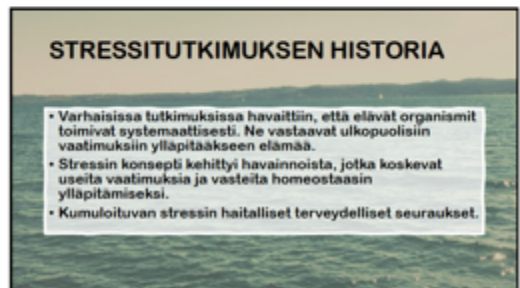
5



6



7



8

- Clayden Bernard: Väistakkinen mielite näkymättömasta voimasta, avainajatus fyysiset vaatimukset organismin eheydestä provosoivat uhan vasteksi.
- Walter Cannon: Homeostaasi (1929), autonomiset ja endokriiniset vasteet ulkoisista tekijöistä. Sisäinen kontrollin hierarkia, joka kompensoi elimistön normaaliin tilaan.
- Hans Selye: Yleinen adaptatiivinen syndrooma (1936/1956). Tutkimukset stressin systemaattisesta kompositista ulkoisen uhan vaikutuksesta fysiologisiin mekanismeihin. Rottakokeet: Erilaiset stressorit johtivat samankaltaisiin fysiologisiin muutoksiin.
- Sterling & Eyer (1968): Allostasi. Jatkuva stressille altistuminen heikentää palautumisen mekanismeja. Mikäli keho ei pääse palautumaan, niin seurauksena on uupumus ja väsymys.

9

A Training Method to Improve Force Decision Making: A Randomized Controlled Trial

Justin P. Anderson¹ and Harri Eklund²

Figure 1. Pre- and post-training Daily overall performance.
 Note: The pre-training day included four scenarios. Each scenario was rated on a 10-point scale, which resulted in a maximum possible score of 40 (four pre-training scenarios × 10 maximum points). During the post-training day there were two scenarios, each scenario rated from 1 to 10, resulting in a maximum possible score of 20 (two post-training scenarios × 10 maximum points).

10

11

BIOLOGIAN LYHYT KERTAUS

- Solu on elämän perusyksikkö > kudokset > elimet > elinistö > ihminen
- Miljarit solut ovat kehittyneet geenien ohjaamina.
- Solut tarvitsevat happea, energiaa ja rakennusaineita.
- Ympäristön viestit vaikuttavat solujen toimintoihin.
- Solujen toiminta vaatii mm. ruoansulatus-, verenkierto- ja erityselinten yhteistoimintaa.
- Elinistö pyrkii säilyttämään homeostaasin eli sisäisen, herkan ja vakaan lasapainotilan, jotta solut, kudokset ja elimet voisivat toimia optimaalisesti.
- Saateley edellyttää solujen välistä viestintää, joka tapahtuu sähköisten impulssien tai kemiallisten viestien avulla.

12

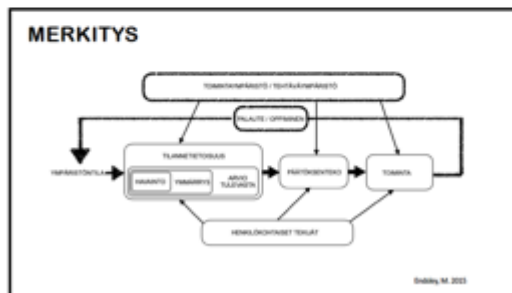
BIOLOGIAN LYHYT KERTAUS

- Hormonit erittyvät umpirauhasista vereen ja kulkeutuvat kaikkialle kehoon, mutta vaikuttavat vain kohdesoluissa.
- Autonominen hermosto, eli tahdosta riippumaton, on kehon hienomekaaninen säätelyjärjestelmä, tiedon laajakaista, joka vastaa monista tärkeistä elintoiminnoista.
- Sympaattinen hermosto = kiihdyttävä osa, parasympaattinen hermosto = rauhoittava hermosto.

13

“Your mind controls your biology. That’s what the placebo effect is about, the mind believes the pill will work and so it does. In the science of epigenetics it’s been found that it’s the perception of your environment that controls your genes. You’re not a victim of your genes because you’re the one who can change your environment—or, more importantly, change your perception. The physical expression is the consequence of the mind’s program—the program comes first, the physical expression second. The function of the mind is to create coherence between your beliefs and your reality.” (Cell biologist and epigenetics researcher Bruce Lipton)

14



15



16

STRESSI

- Stressi on ärsykkeen aiheuttama fysiologinen tai mentaalinen jännitys, joka voi olla tai tulla hyväksi olemassa olonsa kokemisen tasapainossa (William R. Lovell, 2016)
- Fysiologiset reaktiot ovat kaikilla samat, mutta aktiivisuuden taso ja kokemus stressistä ovat yksilöllisiä.

17

STRESSORIT

- Stressitekijät voivat olla neurogeenisia (kipulärsyke) tai psykogeenisiä (kokemus uhasta) tai näiden kahden yhdistelmä.
- Voimakas tai krooninen altistuminen stressoreille voi vaikuttaa haitallisesti käyttäytymiseen ja persoonallisuuteen, mutta myös fysiologiaan.
- Akuutin stressireaktion vuoksi olemme olemassa.
- TAISTELE JA PAKENE -REAKTIO

18

19

STRESSIREAKTIO

20

21

THE YERKES – DODSON LAW

22

STRESSINHALLINTA / STRATEGIA

Stressinhallinnan strategia jakautuu kolmeosaisesti:

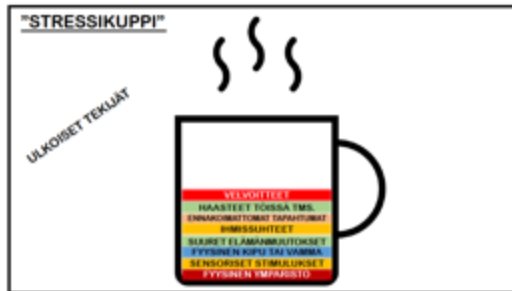
1. Stressin tunnistaminen ja turhien tekijöiden poistaminen
2. Sisaisten prosessien hallitseminen
3. Aktiivinen palautumisen protokolla

23

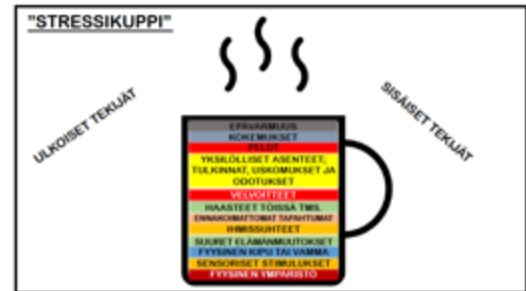
"STRESSIKUPPI"

Stressitekijät voivat olla psyykkisiä, emotionaalisia, psykologisia tai fyysisiä "häiriötekijöitä", joihin eri ihmiset voivat reagoida hyvinkin eri tavoin.

24



25



26

- SEURAUKSET**
- TILANNETIETOISUUS HEIKKENEE
 - PÄÄTÖKSENTEKOKYKY HEIKKENEE
 - HAVAINTOHARHA
 - YMMÄRRYSKYKY HEIKKENEE
 - NEGATIIVINEN EMOTIONAALINEN VASTE
 - SUORITUS- JA TOIMINTAKYKY HEIKKENEE (hienomotoriikka)
 - ENERGIATASOJEN LASKU
 - TRAUMATISOITUMINEN
 - TOISSIJAISET SEURAUKSET (keraantynyt stressi)

27



28



29

- RESILIENSSIKYKY**
- Taito, jota voimme kehittää
 - Evoluutiobiologia → jotka ovat sopeutuneet → he ovat selviytyneet.
-

30

- RESILIENSSIKYKY**
- Taito, jota voimme kehittää
 - Evoluutiobiologia → jotka ovat sopeutuneet → he ovat selviytyneet.
-
- Me olemme voimakkaita
- Puhdalla mielellä ja vahvoilla tunteilla
- OCCinonon
- Merkittävistä vahvistuksista

31

Emme voi muuttaa maailmaa.
Voimme hankkia ja parantaa
resilienssikykymä.

32

RESILIENSSIKYKY

TIETOILUJEN NOSTAMINEN JA OMAN VASTUUN HAHMOTTAMINEN

MERKITYSKESKEISYYS

FYSIOLOGIA JA ENERGIA

AJATTELUN JA TUNTEIDEN SÄÄTÄMISEN TAITO

SOSIAALISUUS JA YHTEISÖ

33

RESILIENSSIKYKY

MERKITYSKESKEISYYS

TIETOILUJEN NOSTAMINEN JA OMAN VASTUUN HAHMOTTAMINEN

FYSIOLOGIA JA ENERGIA

- Mikä on minun rooli?
- Mikä/Minä on minun vastuun?
- Vastuunottokyky ja asioiden hahmottaminen

AJATTELUN JA TUNTEIDEN SÄÄTÄMISEN TAITO

- Meritalliset mallit:
 - Mitä ymmärrät maailman?
 - Miten muodostat päätöksiä?
 - Miten ohjaut käytäytymistä?

SOSIAALISUUS JA YHTEISÖ

34

RESILIENSSIKYKY

FYSIOLOGIA JA ENERGIA

MERKITYSKESKEISYYS

AJATTELUN JA TUNTEIDEN SÄÄTÄMISEN TAITO

- Oman elämän merkitys ja tärkeys?
- Mikä on minun tärkeitä ja merkityksellistä?
 - Auttaa kohtaamaan vaikeuksia
 - Auttaa palaamaan
 - Auttaa tulevaan haasteeseen ja muutokseen / ongelmaan

SOSIAALISUUS JA YHTEISÖ

TIETOILUJEN NOSTAMINEN JA OMAN VASTUUN HAHMOTTAMINEN

Tähän kannattaa pysähtyä pohtimaan mielekkästä merkitystä elämälle.

35

RESILIENSSIKYKY

AJATTELUN JA TUNTEIDEN SÄÄTÄMISEN TAITO

FYSIOLOGIA JA ENERGIA

SOSIAALISUUS JA YHTEISÖ

- Palautuskyky on fysiologista
- Oireita fysiologian puolelta
- Auttaa palautumaan mielen kuormasta
- Fysiologiset reservit auttavat palaututamaan

TIETOILUJEN NOSTAMINEN JA OMAN VASTUUN HAHMOTTAMINEN

MERKITYSKESKEISYYS

"State of Coherence" - Fysiologian kokonaisuus

- Henkitys ja rytmi → sivujen liian vaikuttava
- Auttaa painokompassissa

• HENKITYS

- Hoidostaasti
- Auttaa painokompassin pyrkimyksistä koormasta

36

RESILIENSSIKYKY

SOSIAALISUUS JA YHTEISÖ

AJATTELUN JA TUNTEIDEN SÄÄTÄMISEN TAITO

TIETOILUJEN NOSTAMINEN JA OMAN VASTUUN HAHMOTTAMINEN

- Ihminen on suuri ajattelija ja pohjaa menneitä ja tulevaa. Hyvässä ja pahassa.
- Ajattelu vaikuttaa fysiologiaan.
- Me siirretään hakittua stressiä ↔ Ei tulla jäädä kahonbilaksi.

MERKITYSKESKEISYYS

FYSIOLOGIA JA ENERGIA

- Mitä jos me muodostettaisiin positiivisia asioita meissä?
- Kehitä ajattelun ja tunteiden säätelyn taitoa.

37

RESILIENSSIKYKY

TIETOILUJEN NOSTAMINEN JA OMAN VASTUUN HAHMOTTAMINEN

SOSIAALISUUS JA YHTEISÖ

MERKITYSKESKEISYYS

- Tuki
- Luottamus
- Tiesin merkitys

FYSIOLOGIA JA ENERGIA

AJATTELUN JA TUNTEIDEN SÄÄTÄMISEN TAITO

38

RESILIENSSIKYKY

TIETOILUJEN NOSTAMINEN JA OMAN VASTUUN HAHMOTTAMINEN

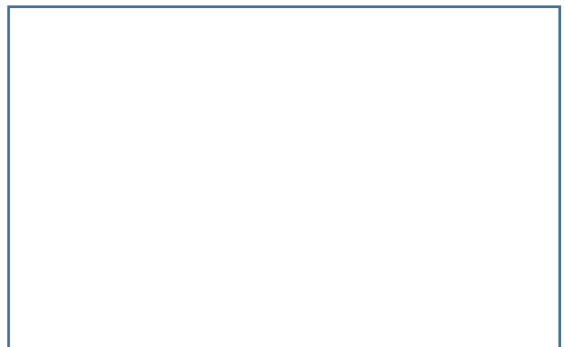
MERKITYSKESKEISYYS

FYSIOLOGIA JA ENERGIA

AJATTELUN JA TUNTEIDEN SÄÄTÄMISEN TAITO

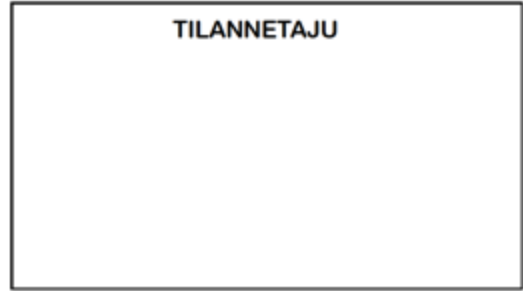
SOSIAALISUUS JA YHTEISÖ

39

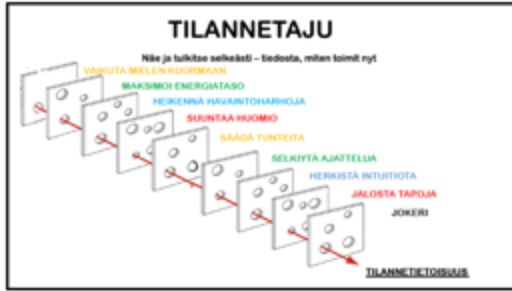




49



50



51



52



53



54



55



56

SELKIYÄ AJATTELUA

- Ajattelutapa. Auttaa väkivoimalla läpi ja näkee siltyneitä rakkaita monipuolisesti.
- Tähtitaivasta esipöytä on kappale, joka sisältää lämmönkäsittelyn.
- Kattila ja höyrytys on lämmön siirtäminen. Myös esipöytä on lämmön siirtäminen ja muuten lämmön siirtäminen.

57

HERKISTÄ INTUITIOTA

- Intuition on herkkiä ohjauksenomaisesti, ohjauksen oma lämmönkäsittely.
- Se voi rakentaa tai hahmottaa lämmönkäsittelyn lämmönkäsittelyä.
- Opi lämmönkäsittelyn lämmönkäsittelyä.
- Intuition herkkä lämmönkäsittely on lämmönkäsittelyä.

58

JALOSTA TAPOJA

- Mitä enemmän lämmönkäsittelyä, sitä enemmän lämmönkäsittelyä on lämmönkäsittelyä.
- Joskus lämmönkäsittelyä on lämmönkäsittelyä, esim. ne voi antaa lämmönkäsittelyä lämmönkäsittelyä.
- Onnen lämmönkäsittelyä on lämmönkäsittelyä, esim. lämmönkäsittelyä lämmönkäsittelyä.

59

JOKERI

- POHDI, MITÄ TILANNETAJUUS VÄKIVOIMALLA MEILLESÄI MALLISTA PUUTTUU?
- LISÄÄ SE OMAAN HENKILÖKOKEMUKSEEN TILANNETAJUUSI.

60

KOGNITIIVISET HARHAT

61

KOGNITIIVISET HARHAT

- Kiireessä ja ärtymyksen tilanteissa aivot eivät pysty käsittelemään kaikkia saatua tietoa → turvautuvat oikopolkuihin.
- Näin vältämme aivojen ylikuormittumista.
- Oikopolut, jotka eivät noudata rationaalista ajattelun kaavaa → johtaa herkkiä virheellisiin arvioihin, tulkintoihin ja johtopäätöksiin.

62

KOGNITIIVISET HARHAT

- Mitä kuohuttavampi tilanne → sitä suurempi riski väärästä päätelmästä.
- Tärkeää tunnistaa ajattelun virheet ja ymmärtää niiden vaikutus.

63

SAMANKALTAISUUSVÄÄRISTYKSET

- Aivomme luokittelevat helposti ihmiset MEIKSI JA HEIKSI.
- Asiasta täytyy olla tietoinen esim. organisaatiossa, jotta se ei väärin tilannetta ymmärrä ja rekrytointitilanteissa.
- Tähän liittyy myös itseä koskevat väärästä (self-bias)
 - ihmisiä kiinnostaa yleisesti asiat, jotka liittyvät itse.
- Tähän liittyy, kun etsimme ihmistä tai ryhmää (vaikka emme pidä enkä hänestä) yhteistä.

64

TOIMINTAPERUSTEISET HAVAINTOHARHAT

- Tämä pitää sisällään ylioptimismin.
 - Esim. aikataulutus
- Tähän auttaa hyödyntämällä monipuolisia ajattelumenetelmiä → ajatteluun laajentaminen.
- Voi olla hyödyksikin → helpottaa toiminnan aloittamisen.



65

ASSOSISAATIO- JA ARVIOINTIVIRHEET

- Aivot yhdistävät, tulkitsevat, arvioivat ja käsittelevät havaintoja yksipuolisesti.
- Tähän kuuluu mm. havaintoharha, jossa päätämme onko jokin argumentti vahva vai heikko, sen perusteella olemmeko samaa vai erimielisiä.
- Tähän liittyy vahvistusvinouma, saatavillaoloharha, ankkurointiharha, perustasoharha, heittoputkivaikutus, haloefekti ja stigma-ilmiö.



66

VAHVISTUSVINOUMA

- Haemme ja hyödynnämme tietoa, jotka tukevat uskonnollisiamme.
- Jos emme huomaa tietoa, joka ei tue uskonnollisiamme.
- Tuntemat usein mukana.



67

SAATAVILLAOLOHARHA

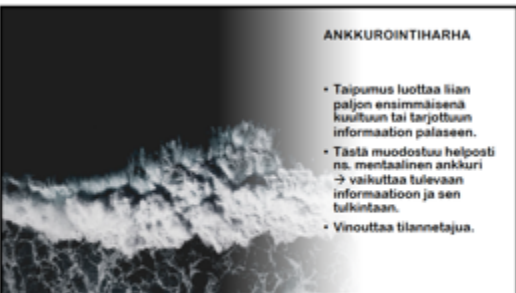
- Meillä on taipumus hyödyntää päättökäsitteissä informaatiota, joka on helposti saatavilla tai joka tulee helposti mieleen.
- Sen sijaan meidän olisi hyödynnettävä objektiivista tietoa.



68

ANKKUROINTIHARHA

- Taipumus luottaa liian paljon ensimmäisenä kuultuun tai tarjottuun informaation palaseen.
- Tästä muodostuu helposti ns. mentaalinen ankkuri → vaikuttaa tulevaan informaatioon ja sen tulkintaan.
- Vinouttaa tilannetajua.



69

PERUSTASOHARHA

- Taipumus arvioida virheellisesti, kuinka todennäköistä jokin on → ja jättää huomiotta se, kuinka usein jokin asia yleisesti tapahtuu, ja huomioida enemmän muuta informaatiota.
- Yleisin on tavallisinta.



70

HEITTOPUTKIVAIKUTUS

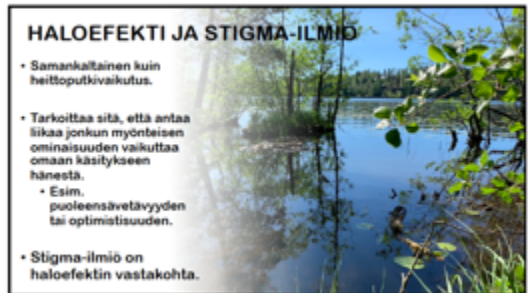
- Uskomus siitä, että joku on ollut menestyksellinen joskus, on hänellä suurempi mahdollisuus saavuttaa menestystä.
- Tilannetaju rajautuu aiemman onnistumisen myötä tässä vinoumassa.
- Moni johtaja on epäonnistunut menestyksen jälkeen uudessa toimintaympäristössään, jos on käyttänyt vanhoja keinoja.



71

HALOEFEKTI JA STIGMA-ILMIÖ

- Samankaltainen kuin heittoputkivaikutus.
- Tarkoittaa sitä, että antaa liikaa jonkun myönteisen ominaisuuden vaikuttaa omaan käsitykseen hänestä.
 - Esim. puoleensävetävyyden tai optimistisuuden.
- Stigma-ilmiö on haloefektin vastakohta.



72

ASSOSIAATIO- JA ARVIOINTIVIRHEET

- Näihin kaikkiin havaintoharhoihin auttaa hidastaminen.
- Hidastamisella saamme aivokuoren mukaan ajatteluun.
 - Aivokuori = älyaivo
- Hidas ajattelu vaatii enemmän mentaalista energiaa.
- Pienillä muutoksilla voi olla suuri vaikutus.



73

KOKEMUKSELLISET VIRHEET

- Tähän liittyy: sokeat pisteet, väärä konsensus, taaksepäinkatsomisharha, kontrolli-illuusio, läpinäkyvyyden illuusio, egokeskeinen harha ja ylivertaisuusvinouma.
- Uskomme liian sokeasti havaintojen kuvaavan todellisuutta.
- Havaintoja sekoittaa tulkinnet kokemuksista, olotilastamme, tunteistamme...



74

SOKEAT PISTEET JA VÄÄRÄ KONSENSUS

- **Sokeat pisteet:** Tunnistamme harhoja toisissa, mutta emme itsessämme.
- **Väärä konsensus:** Erheellinen kuva siitä, kuinka moni on samaa mieltä.
- Uskomus siitä, että omat virheet tai epäonnistumiset johtuvat enemmän ulkoisista syistä, mutta muiden virheet luonteesta tai sisäisistä tekijöistä.



75

TAAKSEPÄINKATSOMISHARHA JA KONTROLLI ILLUUSIO

- **Taaksepäinkatsomisharha:** Arvioidaan menneiden tapahtumien ennustettavuutta, ikään kuin olisi tiennyt tuloksen, vaikka se oli epätodennäköinen.
- **Kontrolli illuusio:** Yliarviointi, kuinka paljon pysymme kontrolloimaan ulkoisia tekijöitä.



76

LÄPINÄKYVYYDEN ILLUUSIO

- Yliarviointi siitä, kuinka paljon henkinen tilanne näkyy toisille.
- Esimerkiksi puhujan jännittäminen näkyy muille yleensä paljon vähemmän kuin henkilöistä itsestään tuntuu.
- Mikäli puhut julkisesti tai tunteille, älä anna kuulijoiden ulkoisen olemuksen hämätä.



77

EGOKESKEINEN HARHA JA YLIVERTAISUUSVINOUMA

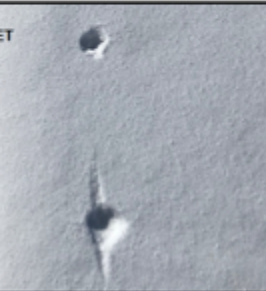
- **Egokeskeinen harha:** Illuusio siitä, että informaatio itsestä vaikuttaa päätöksiin ja päätöksentekoon.
- Esimerkiksi uskomme, että muut ymmärtävät saman kuin mitä me ymmärrämme.
- **Ylivertaisuusvinouma:** Mitä huonompi joku on jossain asiassa, sitä enemmän tämä yliarvioi osaamistaan.



78

KOKEMUKSELLISET VIRHEET

- Nämä ovat usein tapahtuvat äitajuisesti.
- Ovat usein vaikeita hyväksyä, tunnistaa, nimeä ja välttää.
- Näiden tulisi olla organisaatioiden systeemien kehittämisen pääkohtia.
- Ymmärrettävä näiden merkitys päätöksentekoon.
- Avuksi → toinen näkökulma, ulkopuolisen mielipide, eri mieltä olevan mielipide.



79

VÄLIMATKAVINOUMA

- Läheisyyden tai etäisyyden kokemus on tärkeää päätöksenteossa.
- Annamme turhasti suuremman arvon näille asioille, jotka arvioimme olevan meitä lähempänä.
- Näihin kuuluu myös päättämisen ja toteuttamisen ennustaminen.



80

MALLI AJATUS- JA HAVAINTOVIRHEIDEN HAAMOTTAMISEKSI

1. Pohdi omia ajatuksiasi, kokemuksiasi ja tunteitasi. Etsi merkittäviä tilanteita havaintovirheistä. Mieti miten olet toiminut erityisesti vaikeissa tilanteissa?
2. Mihin olet perustanut päätöksesi?
3. Miten olet toiminut neuvottelutilanteissa, joissa vastapuolella on ollut ihminen, joka ei ole itäsi kaltainen?
4. Mikä olet neuvotellut kuten olet neuvotellut?



81

SYY OLEMASSAOLON



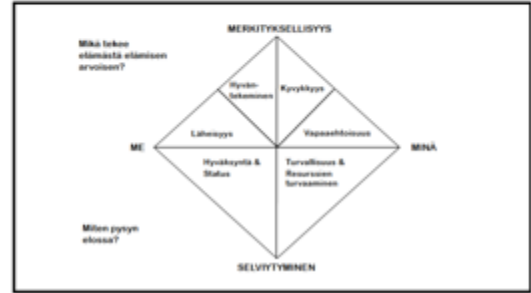
82



- 1. Älä jaa elämästä etukäteen.
- 2. Urohda kiire ja paniikki.
- 3. Hymyile.
- 4. Mene metsään.
- 5. Muista terveelliset elämäntavat.
- 6. Eikä hetkesiä.
- 7. KISSÄ.
- 8. Seuraa omaa ääntäsi.

83

MERKITYKSELLISYYS



84

ONNELLISEN ELÄMÄN 3(4) KESKEISTÄ TEKIJÄÄ

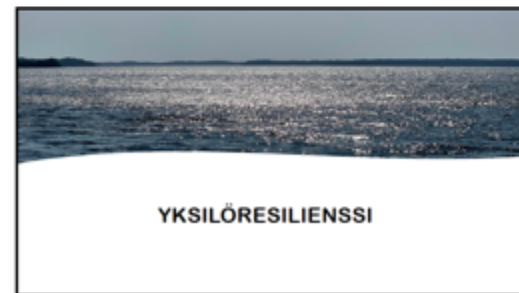
- Omaehtoisuus
- Kykykykyys
- Yhteisöllisyys
- (Hyväntahtoisuus)

85

"Always little further!"



86



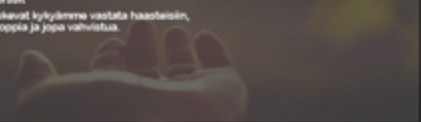
YKSILÖRESILIENSSI

87

YKSILÖRESILIENSSI SOSIAALISENA OMINAISUUTENA

- Yksilöllisellä osa henkistä suorituskykyä:
 - Taitotuntemus
 - Taidot
 - Ominaisuudet
 - Resurssit

→ Jotta tukivat kykyämme vastata haasteisiin, palautus, oppia ja jopa vahvistus.



88

YKSILÖRESILIENSSI SOSIAALISENA OMINAISUUTENA



Kokonaisturvallisuuden näkökulmasta:

- Henkinen kriisinkestävyys
- Yhteiskunnan kriisinkestävyys
- Kansakunnan kriisinkestävyys



Hyvä henkinen kriisinkestävyys edistää kriiseistä toipumista.

89



YKSILÖRESILIENSSI SOSIAALISENA OMINAISUUTENA

- Yksilön resurssit ja tulkintakyky vastauksena psykologiseen kuormaan vaikuttan tilanneherkkyyden laatuun ja päättökäytökseen → ja toimintakykyyn.
- Tilanneherkkyyden syntyä aistien tunnan informaation ja mentaalisten mallien yhdistelmästä.
- Niistä muodotuu reaaliaikainen käsitys ympäristöstä ja tilanteesta.

90

YKSILÖRESILIENSSI SOSIAALISENA OMINAISUUTENA

• **Kriisireaktio (Tyhurst 1957)**

1. Kriisin välitön stressivaikutus, selviäminen ja toimintakykyisyys (aikajänne joitain minuutteja)
2. Kriisiä seuraava hätkähtäminen ja tapahtuneen tietoisien käsittelyn käynnistyminen. (aikajänne: minuiteista tunteihin)
3. Jälkitraumaattinen tila ja tapahtuneen mentaalinen käsittely. (aikajänne: kriisin jälkeisistä lähipäivistä potentiaalisesti loppuelämään asti.)

91

Kriisireaktio

• **Vaihe 1.**

- Kriisin välitön stressivaikutus, selviäminen ja toimintakykyisyys (aikajänne joitain minuutteja)

92

Kriisireaktio

• **Vaihe 2.**

- Kriisiä seuraava hätkähtäminen ja tapahtuneen tietoisien käsittelyn käynnistyminen. (aikajänne: minuiteista tunteihin)

93

Kriisireaktio

• **Vaihe 3.**

- Jälkitraumaattinen tila ja tapahtuneen mentaalinen käsittely. (aikajänne: kriisin jälkeisistä lähipäivistä potentiaalisesti loppuelämään asti.)

94

MENTAALISET MALLIT



MENTAALISEN TOIMINNAN MALLIT
MÄÄRITÄÄN YKSILÖN
TOIMINNAN MALLIT
KÄYTTÄMÄN



KÄYTTÄMÄN MALLIT
MÄÄRITÄÄN YKSILÖN
TOIMINNAN MALLIT
KÄYTTÄMÄN



MENTAALISET MALLIT
MÄÄRITÄÄN YKSILÖN
TOIMINNAN MALLIT
KÄYTTÄMÄN



MALLIT MÄÄRITÄÄN
YKSILÖN TOIMINNAN
MALLIT KÄYTTÄMÄN
MÄÄRITÄÄN YKSILÖN
TOIMINNAN MALLIT
KÄYTTÄMÄN

95



MENTAALISET MALLIT

- Mentaaliset mallit ovat henkilökohtainen ymmärrysjärjestelmä, joista rakentuu yksilön toiminnanohjaus ja käyttäytyminen.

96

KOGNITIIVISET TAIDOT

- Kognitiivisten taitojen keskeinen tehtävä on vapauttaa resurssit siihen substanssiin ja taitojen osaan, jota tarvitaan haasteiden käsittelyssä.

97

EMPATIAKYKY

- Empatiakykyyn nähdään edistävän yhteisöllistä resilienssiä.
- Empatian lisäksi tällaisia piirteitä ovat mm. yhteenkuuluvuuden tunne, huolenpidon viestittäminen, luottamus, suvaitsevaisuus ja avoimuus.
- Näiden vastavuoroisuus kannustaa niiden ilmaisuun.

98

YKSILÖN SOSIAALISTA RESILIENSSIÄ ILMENTÄVÄT PIIRTEET

- Kyky nähdä toiset ihmiset realistisesti ja empaattisesti, muiden näkökulman hahmottaminen.
- Yhteenkuuluvuuden tunne suhteessa muihin yksilöihin ja ihmisryhmiin.
- Huolenpitoa ja kunnioitusta ilmentävä tapa viestiä muille.
- Kyky havaita muiden itseän kohdistama kunnioitus.

99

YKSILÖN SOSIAALISTA RESILIENSSIÄ ILMENTÄVÄT PIIRTEET

- Muiden ja itsen hyvinvointia edistävät arvot.
- Kyky vastata sosiaalisiin ongelmiin asianmukaisesti ja yhteistyössä.
- Sosiaalisten tunteiden ilmeinen asennemuutos.
- Riittävä luottamus muihin ihmisiin, ei kuitenkaan kriittisesti tai sokeasti.
- Suvaitsevaisuus ja avoimuus.



100

MERKITYKSELLINEN ELÄMÄ

1. Mitä arvostat hyvissä ystävissä?
2. Mikä on tärkeintä, mitä olet oppinut vanhemmilta?
3. Mitä arvostat toisissa ihmisissä?
4. Mitä arvostat itsestä?
5. Missä asioissa haluaisit tulla paremmaksi?
6. Kolme asiaa, jotka tekisit, jos et voisi epäonnistua?
7. Muistele tilannetta, jossa olet ollut innoittunut jostain. Mitä teit? Kuka oli mukana? Mitä tuntuu?
8. Jos jonkun sinun hyvin tuntevan pitäisi nimetä kolme vahvuuttasi, mikä ne olisivat?
9. Mitä haluat tulla muistetuksi?

101

VAIKUTTAMINEN

- Vaikuttaminen on kokaisuuntaista
 - Suostu vaikutuksen alle
 - Halu vaikuttaa
- Aktiivisen vaikuttamisen osatekijät:
 - Taito
 - Yhtäisyys
 - Ymmärrys
 - Luottamus
 - Sitoutuminen
- Pitääkö tiimissä olla ihminen, joka ei tahdo, eikä sitoudu?

102

VAIKUTTAMINEN

- **Tehtävä** on jatkoa hyvän elämän strategiaasi.
- **Tärkeintä** on, että kun kutsot valmiista tuotostasi nyt, motivoitko se sinua kehittämään itseä? Entä vaikuttamisen taitoa?
- Selvitä mikä ja missä sinun pitää kehittyä juuri vaikuttamisen taidossa, jotta se palvelisi sinun hyvän elämän strategiaasi?
- Selvitä toiset, mikä ovat ne kohtaamiset / ihmiset, joiden kanssa vaikuttamisen taitoa on kehitettävä, jotta se auttaa hyvän elämän strategiaasi toteutumaan?

103

TUNNEÄLYKKYYS

- Kyky reflektoida omia tunteita.
- Kyky aistia toisten ihmisten tunteita.
- Kyky aistia sosiaalisten tilanteiden tunneilmapiiriä.
- Kykyä vaikuttaa vaikuttaa niihin.



104

TUNNEÄLYKKYYS

- **HAASTAVI TILANTEET**
 - ei usein voimakkaat tunteet
 - ei rakkautta
 - ei kunnioitusta
 - ei empatiaa
 - heikkoa itsetuntoa
 - ei kykyä tulkita oikein vastustajien motiivit tunteita laskien.
- Konfliktitilanteissa herkempi itsetunnetuksi.
- Käytännöllinen onni perustuu...



105

TUNNEÄLYKKYYS

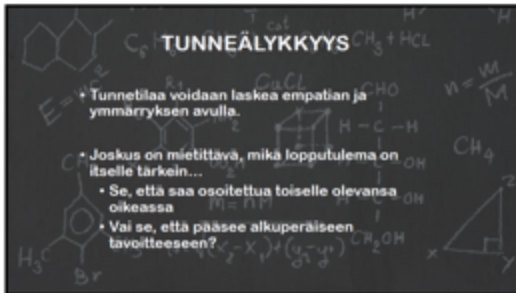
- Toisen tuntoja on mahdoton ohjata, jos ei kykene sääntämään omia tunneilmaisunsa.
- Tämä on lähtökohhta tunneälykkyyden hyödyntämiselle.



106

TUNNEÄLYKKYYS

- Tunneilmaa voidaan laskea empatian ja ymmärryksen avulla.
- Joosus on mietittävä, mikä lopputulema on itselle tärkein...
 - Se, että saa osoitettua toiselle olevansa oikeassa
 - Vai se, että pääsee alkuperäiseen tavoitteeseen?



107

VÄKIVALLATON VUOROVAIKUTUSMENETELMÄ

- Ensimmäiseksi ilmaissimme omat tarpeemme.
- Toiseksi pyrimme tunnistamaan vastapuolen tarpeet.
- Kolmanneksi varmistamme, että molemmat tunnistavat vastapuolen tarpeet täsmällisesti.
- Neljänneksi annamme empatiaa niin paljon kuin tarvitaan.
- Viidenneksi, kun kummankin osapuolen tarpeet ovat selvillä, ehdotamme strategioita, joiden avulla ristiriita ratkeaa.

108

Kun puhutaan tarpeista, on tärkeää, että...

- Osoitat uteliaisuutta ja ymmärrystä
- Et pelkää tuoda julki omia tarpeitasi
- Puhut yksityiskohtaisesti etkä aloita suoraan ratkaisusta
- Olet tarpeen vaatiessa kova, määrätietoinen ja selkeä.

109

Kun ratkaisu on lopulta käsillä, älä yritä pakottaa toista...

- Myöntämään, että hän oli väärässä ja sinä oikeassa, jolloin tunnetilat vain nousevat tarpeettomasti uudestaan.
- Suostumaan sopimukseen väkisin tai rajoittamaan vaihtoehtoja, jos ei ole pakko
- Valmiseen ajattelumalliin; parempi keino on tarjota mahdollisuus oivaltaa itse oikea ratkaisu

110

TIETOINEN LÄSNÄOLO

- Tunneälykkyys vahvistaa eteen tervetulle tulla.
- Tietoinen läsnäolo on...
- 100%:n läsnäolo on mahdollisuus... mutta ei ole tarve.

- Kyky pyytää
- Aistittomien vapauttaminen
- Huomion kiinnittäminen
- Tuloksia työstettyä olemaan

111

TIETOINEN LÄSNÄOLO

- Ollessamme tietoisesti läsnä:
 - Tilannetietoisuus paranee
 - Keskitymiskyky paranee
 - Olemme yhteistyökykyisempiä
 - Olemme innovatiivisempia
 - Pystymme olemaan empaattisempia.

112

Kun lakkaamme itse puhumasta ja päätämme aidosti kuunnella...

- Saamme itsellemme tärkeää informaatiota
- Parannamme tilannekuvaamme
- Autamme toista purkamaan pahaa mieleltään
- Rakennamme luottamusta
- Näemme tilanteen toisen näkökulmasta.

113

Kysymisen taito



- Esittämällä kysymyksiä
 - Saamme toisen puhumaan tai jatkamaan puhetta pidempään
 - Pystymme avaamaan lukkautuneen neuvottelun
 - Voimme saada sellaista informaatiota, mitä toinen ei olisi muuten välittänyt kertoa
 - Osoitamme olevamme kiinnostuneita toisen mielipiteistä
 - Ohjaamme huomion ja keskustelun suuntaa
 - Vaikutamme keskustelun tunnelmaan
 - Osoitamme empatiaa
 - Rakennamme luottamusta.

114

VAIKUTTAMISEN PSYKOLOGIA TIIVISTETTYNÄ



- Kiinnitä aina ensin huomiota ihmisen nimeen ja paina se mieleesi.
- Ole aina ystävällinen. Ole hyväntuulinen ja kohtelias.
- Opettele pitämisen ihemistä tai ihmisistä, joiden kanssa olet tekemisissä. Onnittele heille saavutuksille ja kehnoille, vaikka toista olisi eriävät intressit, pöytä ja väkijä heistä.
- Ole vilpitin.
- Pyri syvästi vaikuttamiseen auttamalla olemassa olevien ongelmien poistamisessa tai luottamalla toisellesi. Puhtikaudetko syntyä hyvin usein näiden kahden mekanismin kautta.
- Auta ihmisiä tekemään päätös, joka saa hänet tuntemaan paremmaksi.

115

OPPIMINEN

116

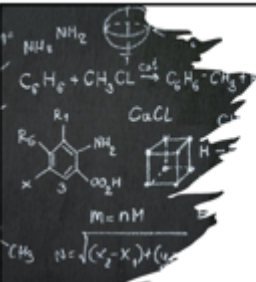
OPPIMINEN



- Kaikissa taidoissa kehittyä oppimalla.
- Tarvitsevat taitoja ja sopivia malleja.
- Käytä hyödyksi jälkipurkoa...
 - Tilanteen läpikäyminen
 - Koko tilanteen -koherenssi (AAR)
 - Jälkipurkusekustelu
 - Analyysisekustelu
 - Meditatioharjoittelu
- → henkilökohtainen mentaali

117

TILANTEEN LÄPIKÄYMINEN



- T = TARGET
- A = ANALYSIS
- L = LEARNING
- K = KEY ACTIONS

118

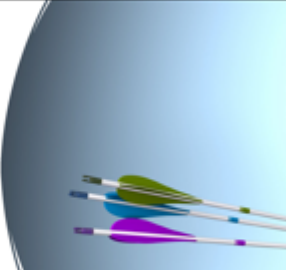
T = TARGET



- Sovitaan mistä puhutaan <-> Mikä parantaisi suoritusta?
- Jaa näkemyksesi, tilannetietoisuuteesi.

119

A = ANALYSIS




- Keskitytään spesifisiin asioihin
- Esim.
 - Kommunikatio
 - Päätöksenteko
 - Tilanneherkkyys
 - Toteutus
- Kuinka voimme toteuttaa onnistuneen suorituksen?
- Miten voimme parantaa suorituslaamme?

120

L = LEARNING

- Mitä opimme?
- Missä kehityimme paremmiksi?



121

K = KEY ACTIONS

- Esitään ratkaisut ja sovitetaan vastuista
- Miltä voimme tulla, jotta kehityimme paremmiksi?
- Miten jatkossa lopputulos on parempi?
- Esim. esitöiden: Miten putiitit näevät jatkossa parempaa hoitoa turvallisessa?



122

"TIIMI DEBRIEFING"



123



124