

PREP-stressinhallintamenetelmään suhtautuminen Hämeen poliisilaitoksella

Veeti Lehtiniemi

2/2025

Opinnäytetyö / poliisi (AMK)

Tiivistelmä

TEKIJÄ:	Veeti Lehtiniemi
OPINNÄYTETYÖN NIMI:	PREP-stressinhallintamenetelmään suhtautuminen Hämeen poliisilaitoksella .
OPINNÄYTETYÖN MUOTO:	tutkimuksellinen
JULKISUUSASTE:	julkinen
OHJAAJA:	Samuli Mikkola
TUTKINTO:	poliisi (AMK)
SIVUMÄÄRÄ:	31
TARKASTUSKUUKAUSI JA -VUOSI:	2/2025
AVAINSANAT:	PREP, stressi, stressinhallinta, resilienssi, tilannetietoisuus, suhtautuminen

Tämän opinnäytetyön aiheena on PREP-stressinhallintamenetelmään suhtautuminen Hämeen poliisilaitoksella. Poliisin työ on ajoittain todella stressaavaa ja tämä stressi vaikuttaa niin henkiseen hyvinvointiin kuin työssä suoriutumiseenkin. Hyvä stressinhallinta parantaa päätöksentekoa ja keskittymiskykyä ja aihe kiinnostaakin ihmisiä yhä enenevässä määrin. Työssä pohditaan, miten Hämeen poliisilaitoksella työskentelevien poliisien suhtautuminen PREP-stressinhallintamenetelmään vaikuttaa kyseisen menetelmän käyttöön työtehtävissä. Työssä pohditaan myös sitä, onko PREP-stressinhallintamenetelmä toiminut haastateltaville apuna selviytyä paremmin työtehtävistään.

Ensiksi työssä esitellään keskeisiä käsitteitä aiheeseen liittyen, jonka jälkeen kirjallisuuskatsauksen avulla käydään läpi aiempia aiheesta tehtyjä töitä ja pohditaan, mitä aihepiiriä aiemmissä töissä ei vielä ole tutkittu. Tämän jälkeen määritellään tutkimuskysymykset ja pyritään saamaan tutkimuskysymyksiin vastauksia laadullisella tutkimusmenetelmällä teemahaastattelun keinoin. Tässä työssä haastatellaan neljää Hämeen poliisilaitoksen valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevää poliisia.

Tutkimuksen tuloksena selvisi, että henkilöiden oma suhtautuminen vaikuttaa PREP-stressinhallintamenetelmän käyttämiseen. Positiivinen suhtautuminen lisäsi menetelmän käyttöä työtehtävissä ja negatiivisempi suhtautuminen taas vähensi menetelmän käyttöä työtehtävissä.

Abstract

AUTHOR:	Veeti Lehtiniemi
TITLE OF THESIS:	Attitudes towards the iPREP-stress management method at the Häme Police Department.
TYPE OF THESIS:	research-based thesis
PUBLICITY:	public
SUPERVISOR:	Samuli Mikkola
DEGREE:	Bachelor of Police Services
NUMBER OF PAGES:	31
MONTH AND YEAR OF REVIEW:	2/2025
KEYWORDS:	iPREP, stress, stress management, resilience, situational awareness, attitudes

The subject of this thesis is to figure out attitudes towards the iPREP stress management method in the Häme Police Department. Police work is at times very stressful, and this stress affects both mental well-being and performance at work. Good stress management improves decision-making and concentration, and the subject is of increasing interest to people. The thesis examines how the attitudes of police officers working at the Häme police station towards the iPREP stress management method affects the use of this method in their work. It also considers whether the iPREP stress management method has helped the interviewees to cope better with their work tasks.

First, the thesis introduces key concepts related to the topic, followed by a literature review of previous work on the topic and a discussion of what has not yet been studied in previous work. The research questions will then be defined, and a qualitative research method will be used to find answers to the research questions by means of thematic interviews. In this work, four police officers working in the surveillance and alarm sector of the Häme Police Department are interviewed.

As a result of the research, it was found that the individuals' own attitudes influence their use of the iPREP stress management method. Positive attitudes increased the use of the method in the workplace and more negative attitudes decreased the use of the method in the workplace.

Sisällys

1 Johdanto	5
2 Keskeiset käsitteet	6
2.1 Stressi	6
2.2 Lyhytkestoinen stressi	6
2.3 Resilienssi	7
2.4 Tilannetietoisuus.....	8
2.5 PREP.....	8
3 Kirjallisuuskatsaus.....	10
3.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä.....	10
3.2 Metasynthese	10
3.3 Aiemmat stressinhallinta käsittelevät tutkimukset.....	11
3.4 Analysoidut työt	12
3.4.1 Harri Gustafsbergin väitöskirja resilienssistä	12
3.4.2 Juha-Matti Huhdan väitöskirja tilannetietoisuudesta	13
3.4.3 Niko Liimataisen opinnäytetyö stressinhallinnasta kenttätyössä	14
3.4.4 Bettiina Möttösen & Rosa Nenosen opinnäytetyö PREP:in tarpeellisuudesta.	14
3.5 Yhteenveto analysoiduista töistä.....	15
4 Tutkimusasetelma	16
4.1 Laadullinen tutkimus	16
4.2 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä	16
4.3 Tutkimuksen aihe ja tutkimuskysymykset	17
5 Haastattelut.....	19
5.1 Haastatteluiden toteutus ja tutkimuskysymykset	19
6 Johtopäätökset.....	24
6.1 Haastatteluiden tulokset	24
6.2 Vastauksia tutkimuskysymyksiin	26
6.3 Oma pohdinta	26
Lähteet.....	28
Liite 1 haastattelurunko	31

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee stressiä, stressinhallintaa ja PREP-stressinhallintamenetelmää poliisin työssä. Päädyin tutkimaan stressinhallintaa, sillä haastavat tilanteet ovat poliisin työssä yhä enenevässä määrin arkipäivää ja poliisin työ on välillä henkisesti todella kuormittavaa. Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että poliisityö on stressaavaa, ja että tämä stressi vaikuttaa negatiivisesti poliisien henkiseen ja fyysiseen terveyteen, suorituskyykyyn sekä vuorovaikutukseen kansalaisten kanssa. (Queirós ym. 2020) Stressi voi heikentää keskittymiskykyä ja päätöksentekoa, ja hyvä stressinhallinta auttaa toimimaan vaaratilanteissa. Opinnäytetyöni on suunnattu kaikille stressinhallinnasta kiinnostuneille poliisin tehtävissä toimiville ja tuleville poliiseille.

Stressiin ja stressinhallintaan liittyvistä aiheista on tehty viime vuosina yhä enenevässä määrin tutkimuksia ja aihe kiinnostaa sekä poliiseja että tulevia poliiseja. Myös aihetta käsitteleviä opinnäytetöitä on tehty useita. PREP sisältyy tänä päivänä poliisin peruskoulutukseen ja tulevia poliiseja pyritäänkin valmistamaan monella tapaa työn vaatavuuteen ja kuormittavuuteen.

Minua kiinnostaa selvittää, miten ihmisten PREP:iin suhtautuminen vaikuttaa kyseisen menetelmän käyttöön työtehtävissä. Pohdin myös sitä, käyttävätkö PREP-stressinhallintamenetelmään koulutuksen saaneet henkilöt menetelmää töissä vai jäävätkö opitut taidot hyödyntämättä, ja jos ne jäävät hyödyntämättä, miksi näin on.

Suhtautuminen voidaan karkeasti määritellä psykologiseksi taipumukseksi suhtautua tiettyyn kohteeseen tai käyttäytymiseen myönteisesti tai kielteisesti. (Eirich ja Corbett 2009) Suhtautuminen tarkoittaa siis käytännössä yksilön tai ryhmän asennetta sekä mielipidettä tiettyä asiaa tai ilmiötä kohtaan. Tämä asenne voi olla myönteinen, kielteinen tai neutraali, ja se muovaa sitä, miten henkilö tai yhteisö reagoi erilaisiin tilanteisiin ja tapahtumiin. Suhtautuminen ei ainoastaan heijasta yksilön tai ryhmän näkemyksiä, vaan se voi myös ohjata henkilön käyttäytymistä, valintoja ja päätöksentekoa eri elämänalueilla. (Suomisanakirja)

Kiinnostuin aiheesta, kun Juha-Matti Huhta luennoi koulullamme aiheesta ja kertoi samalla myös PREP-stressinhallintamenetelmästä. Kiinnostukseni aiheeseen kasvoi edelleen koulun voimankäyttötuntien leireillä, joilla teimme erilaisia case-harjoituksia. Case-harjoituksissa tilanteisiin liittyivät aseistautuneet henkilöt ja tilanteista oli luotu muutenkin stressaavia. Tällä tavalla oppilaiden stressitasoja saatiin nostettua merkittävästi. Mukaan case-harjoituksiin otettiin PREP-menetelmän hyödyntäminen, jolloin stressitasoja sai laskettua ja omaa suorituskyykyä parannettua. Näiden case-harjoitusten avulla koulussa konkretisoitui menetelmän toimivuus.

Tässä opinnäytetyössä määrittelen ensin stressiin ja stressinhallintaan liittyvät keskeiset käsitteet. Tämän jälkeen esittelen teoriaosuudessa hyödyntämäni tutkimusmenetelmän eli kirjallisuuskatsauksen ja siihen liittyvän metasynteessin. Käyn kirjallisuuskatsauksen avulla läpi aiheeseen liittyviä väitöskirjatutkimuksia ja opinnäytetöitä. Tarkoitukseni on metasynteessin avulla löytää oman opinnäytetyöni tutkimukselliseen osaan näkökulma, joka on aiemmissa tutkimuksissa jäänyt vähemmälle huomiolle. Oman tutkimukseni toteutan laadullisena tutkimuksena teema-haastattelujen avulla. Tämän jälkeen esittelen saamani tutkimustulokset ja niihin liittyvät johtopäätökset.

2 Keskeiset käsitteet

2.1 Stressi

Stressillä tarkoitetaan yleisesti tilannetta, jossa yksittäiseen henkilöön kohdistuu hetkellisesti paljon haasteita ja vaatimuksia. Tällöin henkilön tilanteeseen sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. (Terveyskirjasto 2022) Nykyään stressi määritellään ulkoisten vaatimusten ja yksilön sisäisten resurssien väliseksi epätasapainoksi. Yksilön kokemaan kuormittumisen kokonaismäärään eivät vaikuta ainoastaan yksilön aiemmat kokemukset, vaan myös geneettiset tekijät sekä ympäristötekijät. (Rantaeskola ym. 2015, 170) Kaikki ihmisen kokema stressi ei kuitenkaan ole haitallista. Keskeisenä haitallisuuden arvioinnissa on määrittää, onko henkilön kokema stressi lyhyt- vai pitkäkestoista. Henkilön kokema lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ihmiselle minkäänlaisia ongelmia, päinvastoin se voi saada ihmiset tekemään parhaansa. Pitkäkestoinen stressi taas voi olla yksilölle monellakin tavalla vaarallista. (Terveyskirjasto 2022) Stressijärjestelmän häiriötilat voivat heikentää sekä hyvinvointia että terveyttä monin tavoin. (Hintsa ym., 2019)

Poliisin työn on todettu aiheuttavan sekä akuuttia että kroonista stressiä. Tämä ilmenee poliisien elämässä useimmiten työuupumuksena, ahdistuneisuutena ja jopa masennuksena. (Trombka ym, 2018) Poliisin kenttätöissä on nykypäivänä yhä todennäköisempää, että vastaan tulee omaan henkeen ja terveyteen kohdistuvia uhkia tai voimankäyttötilanteita, joihin liittyy nopeaa päätöksentekoa sekä poliisiin kohdistuvia erilaisia uhkauksia. Muun muassa nämä toimivat suurina yksittäisinä stressitekijöinä kenttäpoliisien päivittäisessä työssä. Stressaava tilanne voi olla toiselle henkilölle haastava ja kuormittava, kun taas toiselta tilanne voi jäädä kokonaan huomiotta. (Rantaeskola ym. 2015, 170) Esimerkiksi juuri poliisin uransa aloittanut nuorempi konstaapeli saattaa kokea monia asioita stressaaviksi, kun taas vanhempi konstaapeli, jolla on työuraa takana jo 10 vuotta, ei välttämättä koe samoja asioita lainkaan stressiä aiheuttavina.

Stressi on yksilöllinen kokemus, johon liittyy myös yksilön kyky tai halu havaita ja raportoida stressistään. (Rantaeskola ym. 2015, 170) Kauniston ym. (2021, 413–414) mukaan kysyttäessä tarvetta purkukeskustelun järjestämiseksi nuoremmalta konstaapelilta, oli vastaus ollut kieltävä, vaikka nuorempi konstaapeli olisi tosiasiallisesti kaivannut purkukeskustelua. Syy kielteiselle vastaukselle oli ollut se, kun työtoveri oli samaan kysymykseen vastannut, ettei purkukeskustelulle ole minkäänlaista tarvetta. Poliisissa ulkoiset tekijät vaikuttavat paljon siihen, haluaako yksilö kertoa kokemastaan stressistä. Esimerkiksi pelko työkavereiden naljailun kohteeksi joutumisesta kerrottuasi sinulle stressaavasta tai pelottavasta tilanteesta, voi vaikuttaa siihen, haluaako kertoa muille kokemistaan tunteista tai stressaavista tilanteista.

2.2 Lyhytkestoinen stressi

Kuten on aiemmin todettu, stressin muotoja on erilaisia. Lyhytkestoisella eli akuutilla stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa jokin ärsyke laukaisee sympaattisen hermoston toiminnan eli niin kutsutun taistele tai pakene -reaktion. Tämä elimistön nopea reaktio lisää tarkkaavaisuutta, valppautta sekä toimintavalmiutta eli toisin sanoen ihmisen mahdollisuutta arvioida sitä, onko kyseinen tilanne todella uhkaava. Kun tilanne ratkeaa, järjestelmä palautuu normaaliksi. (Gustafsberg 2024, 117)

Akuutti stressi on jopa yleisin stressin muoto ja meistä jokainen kokee sitä keskimäärin muutamia kertoja päivässä. Stressitekijöitä on myös erilaisia ja osa stressitekijöistä koetaan vakavimmiksi kuin toiset. Lievät stressitekijät voivat olla yksinkertaisia, tavallisia tapahtumia, kuten herätyskellon soiminen, uusi työtehtävä tai jopa puhelimen hetkellinen katoaminen. Kuten sanottua, akuutti stressi voi olla myös vakavampaa – esimerkiksi tärkeän kokeen suorittaminen tai ylinopeudesta pysäyttäminen. Sillä, onko uhka todellinen vai kuviteltu, ei ole väliä, stressireaktion laukaisee käsitys. (Verywellmind, 2023) Lyhytkestoinen tai akuutti stressitilanne ei aiheuta kehossa samanlaista haittaa kuin pitkäkestoinen stressi, ja yleensä yksinkertaiset rentoutumismenetelmät auttavatkin lyhytkestoinen stressin lievittämiseen. (Verywellmind, 2023)

Valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevät poliisit kohtaavat työtehtävissään todennäköisemmin lyhytkestoista kuin pitkäkestoista stressiä. Syy tälle on yksinkertaisuudessaan työn luonne sekä työtehtävät. Valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevien poliisien työnkuvaa voidaan hyvin luonnehtia poliisilain (872/2011) 1 luvun 1 §:ssä, jonka mukaan "Poliisin tehtävänä on oikeus- ja yhteiskuntajärjestyksen turvaaminen, kansallisen turvallisuuden suojaaminen, yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitäminen sekä rikosten ennalta estäminen, paljastaminen, selvittäminen ja syyteharkintaan saattaminen."

Suurimpana prioriteettina poliiseilla ovat kuitenkin hälytystehtävät. Poliisilla ei ole siis itsellään vaikutusvaltaa siihen, millaisen tehtävän hän tulee hoitamaan eikä poliisi voi itse vaikuttaa työtehtävänsä luonteeseen. Näin ollen erilaisia tehtäviä, joita vastaan voi tulla, on laaja skaala. Ne voivatkin vaihdella esimerkiksi väkivaltaisista tilanteista onnettomuuksiin, vaarallisiin takaa-ajoihin, etsintöihin tai vainajan kohtaamiseen. Nämä edellä mainitut tilanteet ovat sellaisia, joissa poliisit joutuvat reagoimaan nopeasti, mahdollisesti kohtaamaan väkivaltaa tai muutoin kohtaamaan suuria paineita. Tästä syntyy poliiseille akuuttia stressiä. Akuutti stressi syntyy edellä mainitun tapaan yleensä äkillisesti ja voi olla hyvin voimakasta, mutta se on onneksi usein ohimenevää. Esimerkiksi tehtävällä koettu stressitila lähtee laskemaan, kun kyseinen stressaava tilanne on ohitse.

2.3 Resilienssi

Resilienssin on määritelty olevan osa yksilön psykologista pääomaa. Tämä auttaa yksilöä sopeutumaan tilanteisiin, joissa hän kokee vastoinkäymisiä. (Gustafsberg & Åhman 2017, 25) Yleiskielessä resilienssillä tarkoitetaan nimenomaan joustavuutta ja sopeutumiskykyä stressaaviin tilanteisiin mukautuessa sekä kykyä oppia näistä tilanteista. Kyseinen käsite on yleinen erityisesti psykologisessa tutkimuksessa, kun tehtävänä on tulkita ihmisten eroja suhteessa traumaattisista kokemuksista toipumiseen, mutta käsite on kuitenkin pikkuhiljaa levinnyt kuvaamaan myös ihmisten kykyä reagoida haasteisiin ja ennakoimattomiin muutoksiin. (Gustafsberg & Åhman 2017, 25)

Yksilön henkinen suorituskyky on mielen sitkeää ja joustavaa taitoa oppia, vahvistua ja palautua kuormituksesta. Yksilön suorituskyvyn kehittäminen on henkisten, fyysisten ja sosiaalisten resurssien kasvattamista. Yksilö on silloin resilienssikykyinen, kun hän pystyy säilyttämään toimintakykynsä vaikeissa ja vaativissakin tilanteissa. (Gustafsberg & Åhman 2017, 25)

2.4 Tilannetietoisuus

Tilannetietoisuus, jota kutsutaan myös tilannetajuksi, ohjaa päätöksentekoamme erilaisten havaintojen kautta. (Åhman, Gustafsberg 2017, 14) Tilannetietoisuus-termi juontaa juurensa sotilasilmailuun, jossa termillä on alun perin viitattu miehistön kykyyn hahmottaa taistelutilanne ympäristöineen, tunnistaa eri osapuolten toimintaa ja ennakoida heidän todennäköisiä liikkeitään. Vuosien saatossa käsite on laajentunut kattamaan monia yhteiskunnan aloja. Nykyään tilannetietoisuudesta puhutaan erityisesti vaativissa operatiivisissa ympäristöissä, joissa päätöksenteolla ja toiminnalla on merkittäviä vaikutuksia - esimerkiksi juuri poliisien työssä. (Nissinen 2009, 94)

Tilannetietoisuus yksinkertaisimmillaan tarkoittaakin kykyä ymmärtää, mitä ympäristössä tapahtuu sekä ennakoida, miten tilanne kehittyy tulevaisuudessa. Sitä voidaan kuvata jatkuvasti päivittyvänä käsityksenä ympäröivästä maailmasta. (Endsley 1995, 32–45) Endsleyn mallissa tilannetietoisuus voidaan jakaa kolmeen osatekijään: havaitsemiseen, ymmärtämiseen ja projisointiin. Tilannetietoisuuden ensimmäinen vaihe on havaintojen tekeminen eri aistien avulla, kuten näön, kuulon, hajun ja kosketuksen avulla. Näiden havaintojen pohjalta muodostetaan käsitys vallitsevasta tilanteesta, mikä on prosessin toinen vaihe. Kolmannessa vaiheessa arvioidaan, mitä todennäköisesti tapahtuu seuraavaksi, yhdistäen tämä ymmärrys aiempiin kokemuksiin ja harjoitteluun. Poliiseille ja muille hätätilanteissa työskenteleville tilannetietoisuus on erityisen tärkeä taito, sillä heidän työssään on usein kyse niin omasta kuin autettavienkin terveydestä, turvallisuudesta ja jopa elämästä tai kuolemasta. Vaikka tilannetietoisuus tunnustetaan keskeiseksi ammatilliseksi tekijäksi näissä tehtävissä, sen tarkkaa määrittelyä ja osatekijöitä on tutkittu vain vähän empiirisesti. (Huhta 2023, 14)

Tilannetietoisuuden muodostamista voidaan pitää poliisin työn keskeisimpänä ja kriittisimpänä taitona. Kaikki poliisitoiminnan osa-alueet, kuten päätöksenteko, taktiikan valinta sekä voimakeinojen käyttö ja niiden arviointi, perustuvat - tai ainakin niiden tulisi perustua - tilannetietoisuuteen. Siksi tilannetietoisuus onkin taito, jota voi ja pitää kehittää. Poliisin työssä stressaaville tilanteille altistuminen vaikeuttaa kirkkaan tilannetajun säilyttämistä, erityisesti silloin, kun yksilön sisäiset resurssit eivät riitä vastaamaan ulkoisiin vaatimuksiin ja stressiä on liikaa. Tämä voi johtaa tilannetajuvirheisiin, joiden seurauksena tehdään harkitsemattomia päätöksiä väärin tulkitsemalla tilanteita. Stressaavissa olosuhteissa on yleistä, että henkilölle kehittyy putkinäkö, joka kaventaa hänen havaintokykyään. Tällöin yksilön näkökenttä supistuu, mikä taas vaikeuttaa havaintojen tekemistä ja lisää riskiä tehdä harkitsemattomia päätöksiä.

2.5 PREP

Physical Resilience and Efficiency among Police (PREP) -nimisellä tutkimuksella viitataan Poliisiammattikorkeakoulun ja Toronton yliopiston yhteiseen tutkimus- ja kehittämishankkeeseen. Tässä tutkimuksessa on tutkittu, onko vaativissa poliisitilanteissa etukäteen valmistautumisella ollut vaikutuksia tilannestressiin ja miten tätä tilannestressiä voisi hallita. (Gustafsberg 2016, 25–26, 32) PREP on stressinhallintamenetelmä, joka on kehitetty erityisesti juuri poliisin ja muiden korkean paineen alojen tarpeisiin. Menetelmän tavoitteena on parantaa suorituskykyä, resilienssiä ja tehokkuutta stressaavissa tilanteissa. PREP-menetelmä sisältää erilaisia harjoituksia ja tekniikoita, kuten tilannetajun kehittämistä ja resilienssin vahvistamista. (Pelastustieto 2023)

Tutkimus on osoittanut, että relisienssiä eli henkistä sopeutumista ja joustavuutta, jota yksilö voi osoittaa vaikeassa tilanteessa, on mahdollista kehittää ja oppia oikeanlaisen harjoittelun avulla. Projektin ensimmäiset tulokset koottiin joulukuussa 2014 ja poliisin peruskoulutukseen (AMK) otettiin menetelmä käyttöön vuonna 2015. (Gustafsberg 2016, 25–26, 32) Kiteytetysti PREP-koulutuksen tarkoituksena onkin siis vaikuttaa henkilön autonomiseen hermostoon ja täten parantaa henkilön suorituskykyä. (Gustafsberg 2018, 11)

Poliisin (AMK) perusopintoihin kuuluva PREP-koulutus alkaa teoriaosuudella, jossa oppilaat saavat kahden tunnin teoriaopetuksen aiheesta. Teoriaopetuksen jälkeen siirrytään käytännön harjoitteluun ja tilanneharjoituksiin. (Gustafsberg 2016, 57–58) Gustafsberg on kertonut, että poliisiuransa onnistuneiden ja vähemmän onnistuneiden tehtävien myötä hän alkoi pohtia valmistautumisen merkitystä niihin ja ennen kaikkea sitä, mikä osuus mielellä asiassa on. Systemaattisesti hän sitten alkoi analysoida kokemuksiaan vaativista tilanteista ja valmennusmenetelmien erityistä merkitystä tehtävissä, josta PREP-menetelmän kehittäminen saikin alkunsa. (Gustafsberg & Nyman 2015, 33)

PREP-menetelmään kuuluu viisi pääkohtaa, jotka ovat ajatusten ja tunteiden jalostaminen, mielen viritys, arvot, tietoisien mielen säätäminen ja mielikuvien hyödyntäminen. (Gustafsberg 2014, 195–196) Menetelmä siis koostuu viidestä pääkohdasta, jotka toimivat myös omina harjoitusmuotoinaan.

1. Arvojen kirkastaminen. Tämä on tärkein mielen jalostamisen muodoista, ja se tarkoittaa omien periaatteiden ja arvojen selkeyttämistä ja kirkastusta luoden vankan pohjan optimaaliselle suoritukselle.
2. Ajatusten ja tunteiden jalostaminen. Tarkoitus on havaita, että emme samaistu mieleemme emmekä ole yhtä kuin tämänhetkiset ajatuksemme ja tunteemme.
3. Mielen virittäminen ja tyhjentäminen. Ennen kuin voimme luoda mieleen uusia mielikuvia, jotka ohjaavat meitä kohti optimaalista suoritusta, se on viritettävä ja tyhjennettävä.
4. Mielikuvien hyödyntäminen. Oikeat tunneassosiaatiot voivat parhaimmillaan aikaansaada nopeita muutoksia niin mielentilassa kuin kehon fysiologiassakin. Mitä vahvemmin uskomme tunteeseen ja koemme sen vaikutuksen, sitä varmemmin muokkaamme keho-mieli-tilaa.
5. Vakaa keskittyminen ja tietoisien mielen säätäminen. Keskittyminen on tunnetusti paras tapa, jolla voimme kehittää mieltämme. (Gustafsberg & Nyman, 2015, 33–36)

3 Kirjallisuuskatsaus

3.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Tässä luvussa käsitelen ensin opinnäytetyön teoriaosuuden tutkimusmenetelmää, eli kirjallisuuskatsausta. Aluksi tutustutaan siihen, mitä kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan ja tämän jälkeen esitellään metasynteessin menetelmä ja perustellaan menetelmän valinta.

Kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jossa tutkitaan aikaisempia tutkimuksia ja kootaan niistä tuloksia, jotka toimivat uusien tutkimustulosten pohjana. (Salminen 2011, 1–2) Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on luoda kattava kuva aiemmasta tutkimustiedosta ja tutkittavasta aiheesta tai ilmiöstä sekä tarkastella, mitä ja miten aihetta on tutkittu sekä tunnistaa keskeiset asiat, joihin tulisi keskittyä. Tämän avulla saadaan kokonaiskuva aiemmin tehtyjen tutkimusten sisällöstä yhdistämällä ne yhdeksi kokonaisuudeksi. (Hart 2018, 2–3; Johansson 2007, 3; Salminen 2011, 22)

Kirjallisuuskatsauksen avulla on mahdollista arvioida ja rakentaa teoriaa sekä luoda tutkimusongelmasta kokonaiskuva. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena onkin siis tehdä tutkimus jo tehdyistä tutkimuksista. Käytännössä tämä tapahtuu niin, että ensiksi kerätään aiemmat aiheesta tehdyt tutkimustulokset yhteen, joka sitten toimii perustana uusille tutkimustuloksille. (Callahan 2014, 404–428) Kirjallisuuskatsauksen on oltava tiivis, ja sitä johdattelee selkeä kysymyksenasettelu. Näin ollen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan aikaisempien tutkimusten perusteella rakentaa ja kehittää teoriaa sekä luoda uusi tutkimuskysymys tai tutkimusongelma. (Salminen 2011, 12–14, Suhonen et al. 2016: 10–11)

Kirjallisuuskatsauksessa käytettävä aineisto voi koostua laadullisesta, määrällisestä tai näiden yhdistelmää hyödyntävästä tutkimusaineistosta. (Efron & Ravid 2019, 15) Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen pohjana on todellisuuden kuvaaminen. Tavoitteena on tarkastella kohdetta mahdollisimman laaja-alaisesti ja tunnistaa sen keskeisiä piirteitä. Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus sen sijaan tuo esiin yleispäteviä syy-seuraussuhteita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 139, 161)

3.2 Metasynteesi

Kirjallisuuskatsaus jakautuu kolmeen eri perustyyppiin. Perustyyppiä ovat meta-analyysi, kuvaileva kirjallisuuskatsaus sekä systemaattinen kirjallisuuskatsaus. (Salminen 2011, 4–6) Meta-analyysi jakautuu laadulliseen ja määrälliseen suuntaukseen, toisin sanoen kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen suuntaukseen. Laadullinen meta-analyysi jakautuu tästä vielä edelleen metasynteesiin ja metayhteenvetoon. Metasynteesi on metayhteenvetoa kuvailevampi ja tulkitsevempi suuntauksen muoto, kun taas metayhteenveto on matemaattisempi ja määrällisempi. (Salminen 2011: 12–14, Suhonen et al. 2016: 10–11)

Tutkimusmenetelmänä metasynteessin tarkoituksena on yhdistää samaan aihepiiriin liittyvät tutkimustyöt ja tarkastella niitä. Tarkoitus on, että töiden nyanssit, oletukset ja tekstimiljööt voidaan tuoda selkeämmin esille. Tutkimustöitä on tässä menetelmässä tarkoitus tarkastella pääsääntöisesti yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien välillä siten, että aihealueesta muodostuu lopulta vakuuttava kokonaisuus. (Walsh & Downe 2005, 204–205)

Metasynteisiin valitut tekstit on luettava huolellisesti ja niistä on nostettava esiin avainmetaforia, ideoita, käsitteitä ja fraaseja, joita sitten vertaillaan keskenään. Näin tutkimusten käsitteistöä saadaan tiivistettyä vielä tarkemmin yhteen. Tämän jälkeen tutkimustulokset vielä yhtenäistetään kokoamalla ne yhteen. (Walsh & Downe 2005, 208–209) Metasynteessin tarkoituksena on kokonaisuuden tulkinnan avulla saada selville uutta tieteellistä tietoa. (Walsh & Downe, 2005, 204–205; Zimmer, 2006, 312)

Metasynteessin tavoitteena on luoda uusi, yhtenäinen ja kattava tulkinta havainnoista, jotka tarjoavat syvällisempää tietoa kuin yksittäiset irralliset aiemmat tehdyt tutkimukset. (Salminen 2011, 24) Asiasta kirjoittaneiden (Sandelowski & Barroso 2007, 18; Hoonin 2013, 523) mukaan metasynteessin tarkoituksena on yhdistää keskeiset muuttujat ja niiden väliset suhteet aiemmin julkaistuissa tutkimuksissa, jotta voidaan luoda kehittyneempi, laajennettu tai jopa täysin uusi teoria. Metasynteesi yhdistää tuloksia erilaisista, toisiinsa liittyvistä laadullisista tutkimuksista tarjoten yhtenäisen kuvauksen tai selityksen kohdetapahtumasta tai kokemuksesta. (Sandelowski & Barroso 2007, 18; Walsh & Downe 2005, 204) Synteessissä keskitytään havaintojen merkityksen tutkimiseen. (Efron & Ravid 2019, 35)

Aineiston tutkimusmenetelmäksi valitsin meta-analyysin laadullisen tutkimusmuodon eli metasynteessin. Koen, että metasynteesi soveltuu tutkittavaan tutkimusaineistoon parhaiten, koska sen avulla pystyn yhdistämään, arvioimaan, tulkitsemaan ja tekemään yhteenvedon useista laadullisista tutkimuksista. Työssäni tutkimukset yhdistetään, jotta voin määritellä yhteiset keskeiset osatekijät ja teemat. Tehtyäni yhteenvedon analysoitavista tutkimuksista saan selville mitä asioita töissä on tutkittu, ja mitä taas on jäänyt tutkimatta.

Tavoitteeni on metasynteesistä syntyvän yhteenvedon kautta löytää stressinhallintaan näkökulma, joka on aiemmissa tutkimuksissa jäänyt vähemmälle huomiolle. Lähden omassa tutkimuksessani selvittämään aihetta tarkemmin metasynteessin avulla löytämästäni uudesta näkökulmasta.

3.3 Aiemmat stressinhallinta käsittelevät tutkimukset

Stressiä ja stressinhallintamenetelmiä on Suomessa tutkittu eri aloilla viime vuosina melko paljon, samoin opiskelijoiden kokemaa stressiä ja stressinhallintakeinoja. Teemat tulevat esiin myös erilaisissa psyykkistä hyvinvointia ja työssäjaksamista koskevissa tutkimuksissa.

Poliisin työhön linkittyviä tutkimuksia stressistä ja stressinhallinnasta on viimeisen vuosikymmenen aikana tehty Suomessa kymmenkunta. Tutkimuksista osa käsittelee stressinhallintaan liittyviä aiempia opinnäytetöitä ja niistä saatuja tuloksia (esimerkiksi Koskivainio 2018) tai poliisin psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista (Patanen & Kauppila, 2020). Lisäksi on tutkittu Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia stressistä sekä stressinhallinnasta (Lavi & Mäkinen, 2020). Poliisin käyttämän PREP-menetelmän soveltuvuutta ensihoidon ja pelastustoimen käyttöön on tarkasteltu Harve-Rytsälän johtamassa hankkeessa, jossa todettiin menetelmän olevan tehokas työkalu myös näissä ympäristöissä. (Harve-Rytsälä 2022)

Katariina Paloniemi on tarkastellut poliisien työssä jaksamista ja siihen liittyviä tekijöitä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaiset poliisien kohtaamat tilanteet ja tekijät voivat olla työssä stressaavia. Tämän lisäksi selvitettiin, millaisia palautumiskeinoja poliisit käyttävät vastapainona työlle. Tunnistettuja poliisin työhön sisältyviä kuormitustekijöitä olivat väkivalta ja sen uhka, muut asiakkaisiin liittyvät tekijät, työn järjestelyihin liittyvät tekijät, työhön liittyvä

virravastuu ja tunnettyö. Poliisien käyttämiä palautumiskeinoja ovat sosiaalinen tuki, työhön liittyvät palautumiskeinot sekä henkilökohtaiset selviytymiskeinot. (Paloniemi 2020)

Satu Tiainen on tutkinut hyväksymis- ja omistautumisterapiapohjaisen koulutuksen ja verkkointervention vaikutuksia poliisien työhyvinvointiin Sisä-Suomen poliisilaitoksella. Tutkimuksessa havaittiin, että koulutus ja verkossa pidetyt keskustelut lisäsivät osallistujien psykologista joustavuutta ja vähensivät masennus-, ahdistus- ja stressioireita. Osallistujien kokemukset koulutuksesta ja verkkokeskusteluista olivat positiivisia. (Tiainen 2019)

3.4 Analysoidut työt

Kirjallisuuskatsauksessa tarkoitukseni oli perehtyä aiempiin tutkimuksiin, jotka liittyvät PREP-stressinhallintamenetelmän käyttöön poliisin työssä etenkin valvonta- ja hälytyssektorilla. Tämän jälkeen valitsin tarkempaan analyysiin erityisesti niitä töitä, jotka liittyvät keskeisesti omaan tutkimukseeni. Valikoidut työt koostuivat Poliisiammattikorkeakouluissa tehdyistä opinnäytetöistä sekä laajoista aihepiiriä käsittelevistä väitöskirjoista. Analysoin tutkimuksia meta-analyysin avulla.

3.4.1 Harri Gustafsbergin väitöskirja resilienssistä

Vuonna 2018 julkaistu Harri Gustafsbergin englanninkielinen väitöskirja "Do people get shot because some cops panic? Enhancement of individual resilience through a police resilience and efficiency training program" tarkastelee yksilön resilienssin merkitystä organisaation resilienssin osatekijänä ja erityisesti poliisin työssä. Tutkimus keskittyy siihen, kuinka vaativat työtehtävät ja niihin liittyvä henkinen paine vaikuttavat poliisien fysiologisiin ja psykologisiin reaktioihin, tilannetietoisuuteen, päätöksentekokykyyn sekä tätä kautta työn laatuun ja tehokkuuteen. Gustafsberg tutkii myös, miten poliisien resilienssiä ja suorituskkyä voidaan parantaa erityisten koulutusohjelmien avulla, mikä puolestaan voisi itsessään lisätä sekä poliisien että kansalaistenkin turvallisuutta.

Aluksi Gustafsberg esittelee työnsä aihetta ja määrittelee tutkimuskysymyksensä. Tämän jälkeen hän esittelee työhönsä liittyvät, aiemmin laaditut tutkimukset ja teoreettisen taustan tutkimukselleen. Tämän jälkeen työssä esitellään tutkimusmenetelmät, ja lopussa Gustafberg kokoaa työnsä tulokset yhteen. Gustafsberg hyödyntää työssään monimenetelmällistä lähestymistapaa, joka yhdistää sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Tutkimuksessa käytettiin muun muassa fysiologisia mittauksia, kuten sydämen sykevariabiliteetin analysointia arvioimaan autonomisen hermoston toimintaa stressitilanteissa. Lisäksi suoritettiin psykologisia testejä ja kyselyitä, joilla kartoitettiin osallistujien stressinhallintataitoja, suorituskkyä ja yleistä resilienssiä. Näiden menetelmien avulla väitöskirjassa saatiin kattava kuva siitä, miten resilienssiä voidaan kehittää ja miten se vaikuttaa poliisien toimintaan vaativissa tilanteissa.

Gustafsbergin tutkimuskysymyksenä on "Is it possible to significantly enhance situational awareness, decision making and overall performance by using the developed scientific method during interventions?" Hänen tutkimustuloksensa osoittavat, että interventioryhmät, jotka oppivat joustavasti hallitsemaan vaativissa tilanteissa kriittisiä psyykkisiä prosessejaan, kykenivät todennäköisemmin myös palautumaan paremmin tapahtumien aiheuttamasta kuormituksesta ja stressin psyykkisistä vaikutuksista. Näin ollen voidaan väittää, että resilienssi ei ole pelkästään kognitiivinen psyykinen ilmiö, vaan se on tiiviisti yhteydessä myös fysiologiaan ja työn laatuun.

Työ korostaa stressinhallinnan merkitystä poliisien työssä. Gustafsbergin tutkimus osoittaa, että stressinhallintataitojen kehittäminen parantaa poliisien suorituskykyä ja päätöksentekoa paineen alla, mikä puolestaan lisää sekä poliisien omaa että kansalaistenkin turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta. Voidaankin todeta, että Gustafsbergin väitöskirja alleviivaa stressinhallinnan ja resilienssin kehittämisen tärkeyttä poliisityössä, korostaen näiden taitojen merkitystä sekä yksilön että organisaation tasolla.

3.4.2 Juha-Matti Huhdan väitöskirja tilannetietoisuudesta

Juha-Matti Huhta on vuonna 2023 laatinut englanninkielisen väitöskirjan nimeltä ”Situational Awareness in Operational Police Encounters, how is it formed, what factors influence it and how it can be trained”. Tämä väitöskirja tutkii tilannetietoisuuden muodostumista ja sen merkitystä poliisin operatiivisessa työssä. Väitöskirja keskittyy erityisesti siihen, miten tilannetietoisuus kehittyy ja millaisia tekijöitä tilannetietoisuuteen vaikuttaa poliisin kenttätyössä. Työ tutkii tilannetietoisuuden muodostumista, tilannetietoisuuteen vaikuttavia tekijöitä sekä tilannetietoisuuden kouluttamista. Väitöskirja sisältää neljä osatutkimusta, joissa jokaisessa poliisityöhön liittyvää tilannetietoisuutta pyritään selvittämään erilaisilla tutkimuskysymyksillä ja menetelmillä.

Työssään Huhta esittelee ensin aiheensa ja työn tieteellisen perustan määritellen esimerkiksi termit tilannetietoisuus sekä päätöksenteko. Tämän jälkeen Huhta kertoo tutkimuskysymyksensä ja -metodinsa. Sitten hän esittelee osatutkimustensa tulokset ja keskustelee niistä. Lopussa hän esittää vielä mahdolliset jatkotutkimusaiheet ja johtopäätöksensä.

Huhdalla on työssään kolme tutkimuskysymystä: ensimmäisenä ”What is known about police training in relation to Situational Awareness?”, toisena ”What observable dimensions of behavior can be defined in relation to situational awareness, and how are personality traits related to these behavioral dimensions?” sekä viimeisenä tutkimuskysymyksenä ”How is critical information sought during police encounters and what factors form police-specific situational awareness?”

Tutkimusmetodina Huhta käyttää työssään pääasiassa kvalitatiivista tutkimusmenetelmää eli tässä tapauksessa haastatteluja ja kenttätyötä, joissa tutkitaan poliisien kokemuksia ja näkemyksiä tilannetietoisuuden muodostumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Haastatteluilla pyritään ymmärtämään, kuinka tilannetietoisuus kehittyy ja miten kokemus, koulutus sekä ympäristö vaikuttavat poliisien kykyyn arvioida tilannetta.

Työssään Huhta tulee siihen lopputulokseen, että stressinhallintataitojen opettaminen on ratkaisevan tärkeää muidenkin poliisien taitojen oppimisessa ja hyödyntämisessä. Stressin kasvaessa monet opitut taidot voivat unohtua, ja toiminta saattaa siirtyä yhä enemmän primitiivisen ohjausjärjestelmän hallintaan. Tämän vuoksi tilannetietoisuuskoulutuksessa tulisi pyrkiä kehittämään poliisien tilannetietoisuustaidot jopa automaation tasolle, jolloin stressin kielteinen vaikutus vähenee. Kun taidot muuttuvat täysin automaattisiksi, kuten ”selkärangan” tai ”lihaskuistin” tasolle, poliiseilla on paljon paremmat edellytykset muodostaa realistinen tilannetietoisuus myös niissä tilanteissa, joissa stressiä ei voida poistaa tai hallita täysin. Huhta tutki työssään myös, miten työssä koettu stressi ylipäänsä voi vaikuttaa tilannetietoisuuteen. Hän huomautti, että korkean stressin tilanteissa tilannetietoisuus saattaa heikentyä huomattavasti, mikä tekee stressinhallintataidoista ja automaattisten toimintatapojen kehittämisestä erityisen tärkeää poliisin koulutuksessa.

3.4.3 Niko Liimataisen opinnäytetyö stressinhallinnasta kenttätyössä

Niko Liimatainen on laatinut vuonna 2023 Poliisi (AMK) opinnäytetyönsä, jonka otsikko on “Haastavien tilanteiden aiheuttama stressi poliisin kenttätyössä ja sen hallinta Itä-Uudenmaan poliisilaitoksella”. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, millaisia keinoja Itä-Uudenmaan poliisilaitoksella kenttätyötä tekevät konstaapelit käyttävät saadakseen haastavien tilanteiden aiheuttaman stressin hallintaan.

Työssään Liimatainen on keskittynyt selvittämään, mitkä asiat tai tehtävät poliiseja stressaavat, minkälaisia ovat stressin luomat reaktiot haastateltavilla ja kuinka ne vaikuttavat tehtävästä suoriutumiseen ja siihen, kuinka stressiä hallitaan tehtävän jälkeen. Työssä esiteltiin ensin tutkimuksen tietoperusta, jonka jälkeen siirryttiin tutkimuksen toteutukseen ja tutkimustulosten analysointiin.

Liimatainen on laatinut työnsä kvalitatiivisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänään Liimatainen on käyttänyt teemahaastattelua. Liimatainen on työssään haastatellut viittä poliisia, jotka työskentelevät Itä-Uudenmaan valvonta- ja hälytyssektorilla. Haastateltavilla oli työkokemusta valvonta- ja hälytyssektorilta keskimäärin noin viisi vuotta. Liimatainen on toteuttanut teemahaastattelut käyttäen puolistrukturoitua teemahaastattelun mallia ja tutkimustuloksia on sitten analysoitu.

Haastatteluissa selvisi, että stressitasoja nostattavat tilanteet ovat hyvin yksilöllisiä. Yleisimmät keinot hallita stressiä haastaville tehtäville mennessä ja niiden aikana olivat haastateltavien mukaan itsensä tietoisesti rauhallisena pitäminen ja hengityksen hallinta. Myös PREP-menetelmää hyödynnettiin stressitasojen laskussa.

3.4.4 Bettiina Möttösen & Rosa Nenosen opinnäytetyö PREP:in tarpeellisuudesta.

Bettiina Möttönen & Rosa Nenonen ovat laatineet vuonna 2023 Poliisi (AMK) opinnäytetyönsä otsikolla “Kenttäpoliisien näkemyksiä PREP-koulutuksen tarpeellisuudesta Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksella”. Työssään Möttönen & Nenonen ovat halunneet selvittää, miksi saman ammattiryhmän sisällä sekä samassa yksikössä työskentelevillä henkilöillä on paljonkin keskinäisiä näkemuseroja stressinhallinnan tarpeellisuudesta.

Tässä työssä ensin esitellään tietoperustaa, kuten stressiä, stressinhallintaa ja PREP-koulutusta, jonka jälkeen esitellään tutkimusasetelma ja haastattelut sekä haastattelujen tulokset. Möttönen & Nenonen ovat laatineet työnsä kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänään he ovat käyttäneet teemahaastattelua. Möttönen & Nenonen ovat työssään haastatelleet kuutta poliisia, jotka työskentelevät Länsi-Uudenmaan valvonta- ja hälytyssektorilla. Haastateltavilla on työkokemusta valvonta- ja hälytyssektorilta kaikkea 2–27 vuoden väliltä. Möttönen & Nenonen ovat toteuttaneet haastattelut puolistrukturoituina.

Haastatteluista ilmeni, että PREP-harjoittelulla on saatu aikaan hyviä vaikutuksia. Haastateltavat kokivat yhtenäisesti, että PREP-harjoittelu on auttanut heitä valmistautuessaan työtehtäville sekä parantanut heidän suorituskykyään työtehtävissä. Kaikki olivat työssä yksimielisesti sitä mieltä, että PREP-koulutusta järjestetään liian vähän ja käytännössä koulutusten pitäminen ainakin Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksella on mitätöntä. Ilmeni kuitenkin myös, että edelleen on

paljon konstaapeleja, jotka eivät edes tiedä kyseisestä aiheesta mitään eivätkä halua tietää koko aiheesta sen tarkemmin.

3.5 Yhteenveto analysoiduista töistä

Kaikissa neljässä analysoiduista tutkimuksissa käsitellään stressiä eri näkökulmista: sen vaikutusta poliisin päätöksentekoon ja tilannetietoisuuteen, koulutuksen merkitystä stressinhallintaan sekä poliisien omia kokemuksia ja käytännön keinoja stressin käsittelyyn. Kaikki tutkimukset korostavat, että hyvä stressinhallinta on ratkaisevan tärkeää poliisityössä ja että koulutuksella voidaan merkittävästi parantaa poliisien kykyä toimia paineen alla. Analysoitavat työt myös käsittelevät tavalla tai toisella sitä, kuinka poliisit havainnoivat, arvioivat ja reagoivat operatiivisissa tilanteissa.

PREP-koulutus on keskeinen teema kolmessa tutkimuksessa. Tutkimuksissa hyödynnetään poliisien näkemyksiä siitä, miten koulutus ja harjoittelu vaikuttavat heidän työhönsä. Kaikki tutkimukset keskittyvät poliisityön haasteisiin stressin, päätöksenteon ja tilannetietoisuuden näkökulmasta. Keskeisiä teemoja ovat stressin vaikutus poliisien toimintaan, koulutuksen merkitys stressinhallinnassa ja poliisien omat kokemukset stressinhallinnasta.

Kaikissa tutkimuksissa on selkeästi keskitytty selvittämään asioita, jotka luovat poliiseille stressiä, mitä keinoja poliiseilla ylipäänsä on käytössä stressin hallitsemiseen, kuinka stressi vaikuttaa poliisin tilannetietoisuuteen sekä sitä, kuinka stressi vaikuttaa poliisin havainnointiin ja siihen liittyvään päätöksentekoon, muun muassa voimankäyttöön. Analyysini perusteella valitsin oman työni tutkimusosuuden näkökulmaksi poliisien suhtautumisen PREP-stressinhallintamenetelmään. Mielestäni aiemmissa tutkimuksissa ei ole juurikaan otettu huomioon, kuinka esimerkiksi PREP-stressinhallintamenetelmää käyttävät poliisit itse suhtautuvat kyseisen menetelmän käyttöön eikä myöskään sitä, onko esimerkiksi positiivisella suhtautumisella vaikutusta menetelmän käyttämiseen.

4 Tutkimusasetelma

4.1 Laadullinen tutkimus

Tarkoitukseni on opinnäytetyöni tutkimusosuudessa toteuttaa laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus soveltuu käytettäväksi silloin, kun tutkitaan yksittäistä tapausta. Laadullinen tutkimus oppii ymmärtämään ilmiötä ja siinä pyritään saamaan tutkittavasta kohteesta mahdollisimman paljon irti. Saatua tutkimustulosta laadullisessa tutkimuksessa ei voida yleistää, sillä se pätee vain tutkittavaan kohteeseen. (Kananen 2017, 36) Laadullisen tutkimuksen erityispiirteenä on se, että se pyrkii ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa perehdytään tutkimusongelman merkityksiin, eli kuinka tutkimuksen kohteet näkevät ja kokevat tutkittavan ilmiön. (Kananen 2017, 36) Laadullisessa tutkimuksessa mahdollistetaan ilmiön ymmärtäminen, eli mistä ilmiössä on kyse, jonka pohjalta tutkija voi sitten kehittää ilmiöön liittyviä teorioita ja hypoteeseja eli selittää, kuinka ilmiö toimii. Laadullinen tutkimus auttaakin siis ilmiön parempaan ymmärtämiseen ja teoretisointiin. (Kananen 2015, 71)

Laadullisen tutkimusmenetelmän aineistonkeruumenetelmät ovat sellaisia, että ne luovat tutkijalle ja tutkittavalle suoran kontaktin. Tutkija on itse niin sanotusti "kentällä" ilmiön parissa haastattelemassa tutkittavia henkilöitä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on yleensä kiinnostunut ilmiön ymmärtämisestä sanojen ja tekstien avulla. Laadullinen tutkimus on tällöin usein kuvailevaa. (Kananen 2017, 36) Tällainen sopii käytettäväksi silloin, kun tutkittavan ilmiön kuvailu on mahdollista vain tekstin avulla, esimerkiksi asenteita ja ihmisten suhtautumista eri asioihin on todella vaikeaa, jopa lähes mahdotonta kuvata muutoin kuin tekstinä. Kokonaisvaltainen prosessien ymmärtäminen myös tarvitsee laadullisia keinoja eli tekstiä, jotta asian voi todella ymmärtää. (Kananen 2015, 71)

Laadullinen tutkimus soveltuu tutkimusongelman tutkimiseksi hyvin silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä ei ole aiempia tutkimuksia taikka teorioita tai ilmiötä ei vielä tunneta. Laadullisen tutkimuksen avulla ilmiöstä halutaan saada esille syvälinen näkökulma. (Kananen 2015, 71) Kuten sanottua, laadullisessa tutkimuksessa tutkimusilmiötä ei tunneta, jolloin tutkija ei voi etukäteen määritellä esimerkiksi haastattelujen määrää tai tarvittavaa aineistomäärää. Aineistoa on silloin kerätty riittävästi, kun ongelma ratkeaa. (Kananen 2015, 69–70)

Tarkoitukseni on kerätä haastateltavilta henkilöiltä laadullisen tutkimusmenetelmän avulla tietoa heidän asenteistaan ja suhtautumisestaan PREP-stressinhallintamenetelmään. Aineistonkeruumenetelmä, jota aion käyttää, on henkilöiden haastattelu.

4.2 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät, joita laadullisessa tutkimuksessa käytetään, ovat haastattelut ja dokumentit, kuten tekstit, kuvat, äänitteet ynnä muut sellaiset sekä havainnointi. (Kananen 2015, 81) Yleisin aineistonkeruumenetelmän muoto laadullisessa tutkimuksessa on tehdä haastattelu teemahaastattelun muodossa. Teemahaastattelusta tehdyn dokumentaation muodostavat äänitteet tai äänitteistä puretut translitteroinnit. Nämä muodostavat tekstin ja aineiston tutkimukselle. (Kananen 2015, 81)

Tutkija pyrkii teemahaastattelun avulla saamaan käsityksen ja ymmärrystä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Ilmiössä on aina mukana ihminen ja ihmisen toiminta, ja tutkija pyrkii teemojen avulla avaamaan tätä ilmiötä. Teemat ja teemoja tarkentavat kysymykset ammentavat lisää tietoa haastateltavasta henkilöstä. Usein saadut vastaukset tuottavatkin edelleen uusia kysymyksiä. Haastattelu voidaan katsoa eräänlaiseksi palapeliksi, jossa vastaukset muodostavat lopulta ehjän kokonaisuuden. Tällä tavalla tutkija rakentaa analysoinnilla kokonaistavaltaisen ymmärryksen tutkittavasta kohteesta. (Kananen 2017, 90) Aineisto, mitä teemahaastattelun jälkeisenä tuotoksena saadaan, avaa tutkittavaa ilmiötä. Aineiston avulla tutkija saa ymmärryksen ja ratkaisun tutkimusongelmaansa. (Kananen 2017, 105)

Tutkimus koostuu erilaisista menetelmistä sekä niiden valinnoista ja käytöstä. Opinnäytetyön voidaankin katsoa olevan erilaisten menetelmien kokonaisuus, joiden lopullisena tarkoituksena on tuottaa käsiteltävään tutkimusongelmaan ratkaisu, joka on totuudenmukainen sekä uskottava. Tämän ratkaisun tuottamiseen tarvitaan tietoa, jota kerätään erilaisilla aineistonkeruumenetelmillä. Tällöin tulokseksi saadaan aineistoja. Saadut aineistot käsitellään tulosten saamiseksi analyysimenetelmillä, joilla aiemmin esitetty tutkimusongelma ratkeaa. (Kananen 2015, 80)

Tutkimuksessani aion toteuttaa laadullisen aineistonkeruun teemahaastattelun muodossa. Vaihtoehtona minulla oli myös toteuttaa tutkimukseni määrällisenä tutkimuksena ja esimerkiksi laatia kysely suuremmalle otannalle. Tätä kautta olisin saanut määrällisesti suuremman aineistopohjan, mistä sitten yleistää tuloksia. Koen kuitenkin, että teemahaastattelun avulla pääsen paljon syvällisemmin kiinni haastateltavien näkökulmaan ja näin haastateltava pääsee paljon vapaammin kertomaan omista kokemuksistaan. Haastateltava myös pystyy kertomaan aiheesta paljon laajemmin ja hänellä on mahdollisuus kertoa jotain, mitä en ole itse mahdollisesti osannut ottaa haastattelukysymyksissä huomioon. Minulla on haastattelussa mahdollisuus myös tarvittaessa esittää tarkentavia kysymyksiä.

4.3 Tutkimuksen aihe ja tutkimuskysymykset

Tarkoitukseni on tutkia PREP-stressinhallintamenetelmää sellaisesta näkökulmasta, jota ei kirjallisuuskatsauksessa läpikäytyjen töiden perusteella vielä ole juurikaan tutkittu. Tarkasteltuani aiheesta laadittuja töitä, ilmeni, että henkilöiden oma suhtautuminen stressinhallintamenetelmiin ja suhtautumisen vaikutus menetelmien käyttöön on jäänyt vähäiselle huomiolle.

Tarkoitukseni on kerätä haastateltavilta henkilöiltä laadullisen tutkimusmenetelmän avulla tietoa heidän asenteistaan ja suhtautumisestaan stressinhallintaan. Aineistonkeruumenetelmä, jota aion käyttää, on teemahaastattelu. Haastattelemalla henkilöitä saan kuvattua tutkittavaa ilmiötä paremmin heidän kertomansa perusteella. Laadullinen tutkimus soveltuu tutkittavaan aiheeseen myös siksi, että aihetta ei ole tutkittu aikaisemmin tästä näkökulmasta. Uskon saavani laadullisen tutkimuksen avulla syvällisemmän ymmärryksen tutkittavaan ilmiöön.

Tavoitteeni on saada tutkimusosuudessa selville, vaikuttaako henkilön oma suhtautuminen PREP-stressinhallintamenetelmään menetelmän käyttämiseen. Tutkittava ryhmä työskentelee Hämeen poliisilaitoksen valvonta- ja hälytyssektorilla. Aion myös selvittää tutkimuksessani, onko PREP-stressinhallintamenetelmä auttanut tutkittavia selviytymään paremmin työtehtävistään. Mielestäni laadullinen tutkimus on näihin tutkimuskysymyksiin sopivin, sillä se antaa aiheeseen laajimmat vastaukset ja sitä kautta pääsen ymmärtämään, millaisia tekijöitä on ilmiön taustalla.

Varsinaisena tutkimuskysymyksenäni on:

- Miten PREP-stressinhallintamenetelmään suhtaudutaan Hämeen poliisilaitoksella ja vaikuttaako henkilöiden oma suhtautuminen PREP-stressinhallintamenetelmän käyttämiseen?

Apututkimuskysymyksenäni on:

- Onko PREP-stressinhallintamenetelmä auttanut henkilöä selviytymään paremmin työtehtävistään?

5 Haastattelut

Tässä luvussa käyn läpi tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien kertomia vastauksia heidän suhtautumisestaan PREP-stressinhallintamenetelmään sekä siihen, onko se vaikuttanut menetelmän käyttöön.

5.1 Haastatteluiden toteutus ja tutkimuskysymykset

Henkilöt, joita haastattelin tutkimukseeni, työskentelevät Hämeen poliisilaitoksen valvonta- ja hälytyssektorilla. Valitsin tutkimukseeni ainoastaan sellaisia henkilöitä, jotka ovat jo Poliisiammattikorkeakouluopintojensa aikana saaneet koulutuksen PREP-stressinhallintamenetelmään. Tällä tavalla taataan, että haastateltavilla henkilöillä on johonkin stressinhallintamenetelmään koulutus ja jonkinlainen suhtautuminen kyseiseen menetelmään siten jo valmiiksi olemassa. Haastattelemillani henkilöillä oli 1–6 vuoden kokemus kenttätyöstä ja iältään haastateltavat olivat 25–37-vuotiaita. Kaikki olivat saaneet koulutuksen PREP-menetelmiin vuosien 2017–2022 välillä Poliisiammattikorkeakoulussa. Suoritin haastattelut teemahaastatteluina, joka mielestäni sopii tiedonkeruumenetelmäksi tässä tilanteessa parhaiten, sillä aihetta ei ole tutkittu aikaisemmin tästä näkökulmasta. Toteutin teemahaastattelut tammikuussa 2025.

Haastattelun yhteydessä kerroin haastateltaville, että heidän henkilöllisyytensä pysyvät anonyymeinä. Kerroin haastateltaville, että tulen kuvaamaan heitä tutkimuksessa termein Haastateltava 1 (H1), Haastateltava 2 (H2), Haastateltava (H3) jne. Haastateltavat tutkimukseeni valikoin sen perusteella, että heillä olisi käytynä PREP-stressinhallintamenetelmään koulutus Poliisiammattikorkeakoulun ajoilta. Tämä rajasi suuresti henkilöstöä, joita pyytää haastatteluun. Kaikille haastateltaville tuotiin ilmi, että äänitän haastattelut, ja että tulen litteroimaan ne sekä se, että tulen poistamaan äänitteet ja litteraatit heti, kun en enää tarvitse aineistoa. Haastattelukysymykset löytyvät tämän opinnäytetyön liitteestä 1.

H1 on 29-vuotias mies ja hän on valmistunut poliisiksi vuonna 2019. Hän on työskennellyt valvonta- ja hälytystehtävissä noin 6 vuotta. Virkapaikkana on Riihimäki.

H2 on 25-vuotias mies ja hän on valmistunut poliisiksi vuonna 2024. Hän on työskennellyt valvonta- ja hälytystehtävissä noin yhden vuoden. Virkapaikkana on Riihimäki.

H3 on 36-vuotias nainen ja hän on valmistunut poliisiksi vuonna 2020. Hän on työskennellyt valvonta- ja hälytystehtävissä noin 4 vuotta. Virkapaikkana on Hämeenlinna.

H4 on 37-vuotias mies ja hän on valmistunut poliisiksi vuonna 2021. Hän on työskennellyt valvonta- ja hälytystehtävissä noin 3 vuotta. Virkapaikkana on Hämeenlinna.

Oletko saanut muualta kuin Poliisiammattikorkeakoululta koulutuksen johonkin stressinhallintamenetelmään?

Kaikki haastateltavat olivat saaneet ainoastaan Poliisiammattikorkeakoululla koulutuksen PREP-stressinhallintamenetelmään. Näin ollen pystyin rajaamaan tutkimukseni ja siten haastattelun liittymään pelkästään PREP-stressinhallintamenetelmään, koska haastateltavilla ei ollut koulutusta tai käyttäjäkokemusta mistään muusta stressinhallintamenetelmästä. En halunnut kuitenkaan alun perin rajata pois mitään haastateltaville aiemmin opetettua tai koulutettua

stressinhallintamenetelmää, joka olisi koulutettu heille esimerkiksi harrastuksessa, sillä stressinhallinta on nykypäivänä hyvin yleistä. Kuten aiemmin todettua, ilmeni kuitenkin, että haastateltaville ainoa koulutettu stressinhallintamenetelmä on ollut PREP.

Kuinka suhtaudut PREP-stressinhallintamenetelmän käyttöön poliisin työssä?

Kolme haastateltavaa pitivät omaa suhtautumistaan PREP-stressinhallintamenetelmää kohtaan positiivisena. Yksi haastateltava koki oman suhtautumisensa olleen kyseistä stressinhallintamenetelmää kohtaan neutraalin ja negatiivisen välimaastossa hänen opiskellessaan Poliisiammattikorkeakoulussa. Haastateltava koki suhtautumisensa muuttuneen positiivisemmaksi, kun poliisilaitoksella, jossa hän nykyään työskentelee, järjestettiin voimankäytön kertauspäivä, jossa yhdessä harjoituksessa käytettiin PREP:iä.

H1: "Koulussa tuli vähän hihitelyä että mikä homma on kyseessä, mutta kun laitoksella kerrattiin tätä PREP:iä voimankäyttöpäivänä niin se mun oma suhtautuminen ehkä vähän muuttui. Meille pidettiin silloin laitoksen vk-päivänä reeni, missä painostettiin vaan menemään tilanteeseen ja samalla oli käytössä sykkeenseuranta. Toisella kerralla sitten painotettiin sen PREP:in käyttöä ja oli siinä selkee ero, et sykkeet laski ja pystyi keskittymään paremmin et kyl niistä on apua. Koulussa sitä tuli pidettyä ehkä vähän semmoisena höpöhöpönä ja oma suhtautuminen oli negatiivisen ja neutraalin välillä. Sitten kun huomasi että se toimii siellä vk-päivässä, niin kyllä se suhtautumista muutti niinku positiiviseen päin, että siitä on oikeasti hyötyä. Eikä sillai et se on ihan höpöpö juttu."

Yksi haastateltava taas toi ilmi sen, että koska PREP-stressinhallintamenetelmä pohjautuu tieteelliseen näyttöön siitä, että oma suorituskkyky paranee tilanteissa, pystyy hän suhtautumaan PREP-stressinhallintamenetelmään siksi positiivisemmin.

H4: "Aina ollut ihan positiivinen suhtautuminen menetelmää kohtaan ja oon ajatellut, että kaikki tällaiset työkalut on hyviä. Siitä on kuitenkin tutkimusnäyttöä taustalla, että se auttaa suorituskkykyä tilanteissa, jotka on niinku stressaavia ettei niissä tulis sit virhearvioita tai ylilyöntejä niin on kyllä sen takia parempi suhtautuminen sitä kohtaan."

Koetko, että saatu koulutus on vaikuttanut suhtautumiseesi PREP-stressinhallintamenetelmään?

Kolme haastateltavista oli sitä mieltä, että Poliisiammattikorkeakoulussa järjestetty PREP-stressinhallintamenetelmäkoulutus on vaikuttanut heidän suhtautumiseensa PREP-menetelmää kohtaan positiivisesti. Kolme haastateltavaa olivat myös yhteneväisesti sitä mieltä, että koulutusta voitaisiin ottaa käyttöön aikaisemmin. Menetelmän voisi ottaa käyttöön muiden harjoitusten lomassa, niin että menetelmästä voitaisiin jo koulussa luoda tapa. Yksi haastateltavista toi ilmi, että koulutus oli hänen mielestään liian suppea.

H2: "Kun ei ole ollut aikaisempaa koulutusta aiheeseen ja kun koululla käytiin läpi sitä asiaa niin on varmasti positiivisesti vaikuttanut suhtautumiseen, kun ei ole sitä aikaisempaa kokemusta. Koulussa asia käytiin läpi olosuhteisiin nähtynä riittävän hyvin, vaikka aina voisi reenata lisää."

H3: "Koen, että koulutus on vaikuttanut suhtautumiseen positiivisemmin. Aikaisemmin en ole ehkä tajunnut asian tärkeyttä ja koen sen tärkeämmäksi kuin ennen. Sillä on suuri vaikutus suoritukseen ja työtehtävän hoitamiseen. Koulutus oli hieman suppea, kaikki ei kerennyt kaikkia harjoitteita. PREP voitaisiin lisätä muihin harjoituksiin myös lisäksi."

H4: "Koulun aikana vaikutti ainakin positiivisesti suhtautumiseen, kun se tuodaan selvästi esille ja siihen voi tukeutua ja että siitä on varmasti apua, kun se on kerta koulutusohjelmaan lisätty ja on varmaan tutkittua näyttöä takana. Menetelmää voisi ottaa enemmän käyttöön muiden harjoitusten lomassa ns. perusmalliksi."

Yksi haastateltavista kertoi, ettei ottanut koululla pidettyä koulutusta tosissaan ja piti opetettavaa asiaa hölynpölynä. Hän myös mainitsi, että hänen mielestään asiaa ei käyty koululla tarpeeksi kattavasti läpi. Koulutus oli vaikuttanut hänen suhtautumiseensa negatiivisesti.

H1: "Ei ehkä koulussa tullut otettua sitä koulutusta niin tosissaan ja tuli pidettyä sitä sellaisena höpöhöpö-asiana ja mietin, että voitaisiin käydä tärkeämpiä asioita läpi. Muistaakseni ei siitä koululla hirveesti edes koulutettu tai käyty läpi. Tuli kyllä silloin ehkä enemmän negatiivisesti ajateltua menetelmää kohtaan."

Oletko koulutuksen jälkeen käyttänyt PREP-stressinhallintamenetelmää?

Kolme haastateltavaa kertoi, että he ovat käyttäneet PREP:iä koulutuksen jälkeen työelämässä. Yksi haastateltavista toi lisäksi ilmi, että hän käyttää PREP:iä myös siviilissä töiden ulkopuolella sekä ihan "peruskeikoilla". Kaikki kolme haastateltavaa olivat myös yhtenevästi samaa mieltä, että menetelmää tulee käytettyä varsinkin niin sanotuilla "järeämillä" keikoilla, missä alkutiedoissa on mainittu esimerkiksi väkivaltaisesta henkilöstä, puukosta tai aseesta. Kolme haastateltavista kertoivat myös, että menetelmän käyttö oli auttanut heitä esimerkiksi rikkomaan putkinäköä tehtävillä.

H2: "Olen käyttänyt PREP-menetelmää. Muistan kyllä et esimerkiksi sisätilaetsinnässä oon käyttänyt PREP:iä, tai tommoisissa jännissä tilanteissa. Olen sillä pyrkinyt rauhoittamaan itseäni. Harvemmin tulee kyllä hälytysajossa ajaessa hyödynnettyä, kun pitää keskittyä ajamiseen. Myös silloin tulee käytettyä PREP:iä, kun tiedetään et pitää varautua voimankäyttöön tai jos pyritään suunnittelemaan voimakeinojen käyttöä. Usein esimerkiksi, kun menee rappukäytävään, pyrin vetämään nopeat tasaavat hengitykset, jossei oo heti tarvinnu juosta sisälle rappukäytävään."

H3: "Olen käyttänyt PREP-menetelmää. Käytän itse PREP-menetelmää myös arjessa töitten ulkopuolella. Myös olen ottanut menetelmän käyttöön ihan "peruskeikkojen" hoitamisessa esimerkiksi useasti rappusten nousemisen jälkeen tasaan hengitystäni, että sykkeeni laskee PREP:in avulla. Kun taas tulee jäykempiä keikkoja, lisään PREP:in käyttöä jo heti alkutietojen saamisen jälkeen niin voin valmistautua aikaisemmin. Tämmöisiin keikkoihin liittyy yleensä ase, puukko tai jollain tavalla väkivaltainen henkilö. Koen, että PREP on auttanut sykkeen laskemisessa, asioiden havainnoimisessa, putkinäön rikkomisessa ja tilannekuvan luomisessa."

H4: "Uran alkuaikoina varsinkin jäykemmissä keikoissa, missä oli mahdollisesti vaaraa itselle, niin tuli tota PREP:iä käytettyä. Koin silloin, että sain vaikutusta tilanteesta itseni ja sain sit rauhoitettua itseäni. Mutta nykyään tulee kyllä tota PREP:iä käytettyä ehkä enemmän semmoisilla keikoilla mihin liittyy aseuhat, puukotukset tai yleisesti ehkä noi A-luokan keikat. Koen kyllä, et ton menetelmän avulla on toimintakyky parantunut, vaikka ton putkinäön rikkomisessa ja ajatusten selkiytyminen on parantunut tehtävillä."

Yksi haastateltavista ei muistanut, että olisi käyttänyt PREP-menetelmää työelämässä koulutuksen jälkeen.

H1: "Ihan rehellisesti sanottuna en ole varma onko tullut oikeissa tilanteissa käytettyä menetelmää. En kyllä saa mieleeni tilannetta missä oisin varmasti käyttänyt. Varmaan on tullut otettua yks hönkäys ennen kämppään menemistä, mutta ei mitään varsinaista menetelmän käyttöä."

Koetko, että saamasi koulutus PREP-stressinhallintamenetelmään on auttanut sinua selviytymään paremmin työtehtävissäsi?

Kolme haastateltavista yhteneväisesti olivat samaa mieltä siitä, että PREP-menetelmän käyttäminen on auttanut heitä selviytymään paremmin työtehtävissään. Kolme haastateltavaa toi ilmi, että menetelmän käyttämisen avulla heillä on muun muassa työtehtävissä ajatukset pysyneet selkeämpinä, tilannekuvan luominen tehtävän kokonaisuudesta ollut helpompaa sekä myös putkinäön rikkominen oli ollut helpompaa.

H2: "Koen, että olen selviytynyt paremmin työtehtävistä. Kesällä oli hukkumassa henkilö, joka oli saanut sairaskohtauksen. Kun laiturilla otin haalaria ja varustevyötä pois, niin sen jälkeen rupeusin rauhoittamaan omia ajatuksia PREP:n avulla, että pysyn itse rauhallisena. Sain siinä sitten rauhoiteltua itseäni ja tunsin et ajatuksenjuoksu siinä tilanteessa kirkastui. Pystyin just havainnoimaan, kun siellä hukkuvan luona oli auttaja, ja tajusin ettei se hukkuva ollut vetänyt sitä auttajaa veden alle, niin tajusin ettei kyseessä ole ainakaan itsetuhoinen henkilö, joka tahallaan vetäisi sitten vaikka mut tai sen auttajan veden alle sen kanssa. Eikä tullut semmoista putkinäköä ja sain sitä pienennettyä sekä mietittyä mitä tapahtuu ja mitä ollaan menossa tekemään."

H3: "On kyllä auttanut selviytymään paremmin työtehtävissä. Varsinkin jäykemmissä keikoissa kun on saanut sykkeitä laskettua ja putkinäköä rikottua. Esimerkiksi myös, jos keikan lähtöteidoissa on jotain stressitasoja nostattavaa niin voi ennen keikkaa ruveta jo rauhoittelemaan itseään."

H4: "Koen, että auttanut ja olen suoriutunut paremmin. Ajatus on itsellä ollut selkeämpi ja tilannekuvan luominen oli helpompaa tehtävällä ja ajatukset ovat olleet myös selkeämpiä. Eikä tule putkinäköä niin helposti ja pystyy sitten paremmin reagoimaan siihen, mitä ympärillä tapahtuu."

Yksi haastateltavista kertoi, ettei hän ollut käyttänyt menetelmää työtehtävissään, joten hän ei voinut vastata siihen, oliko menetelmän käyttö auttanut häntä selviytymään paremmin työtehtävissään. Haastateltava kuitenkin kertoi, että käytettyään PREP-menetelmää voimankäytön harjoituspäivänä, koki hän toimintakykynsä parantuneen tilanteessa.

H1: "Ei ole tullut hyödynnettyä menetelmää työtilanteissa niin en voi sanoa onko auttanut selviytymään työtehtävissä paremmin. Mutta huomasin, kun laitoksella järjestettiin se voimankäyttöharjoituspäivä, jossa oli se demotilanne paineistetusta tilanteesta, ja vedettiin se kaksi vetoa missä jälkimmäisessä painotettiin sen PREP:in käyttöä. Niin huomasin, että siinä jälkimmäisessä tilanteessa pystyin keskittymään paljon paremmin. Tuntui kanssa, et oma toimintakyky oli parempi tilanteessa, et just havainnointi oli helpompaa ja putkinäköä sai rikottua ja sykkeenseuranasta näkyi, että oma sykekin laski."

Miten arvioisit omaa suhtautumistasi PREP-stressinhallintamenetelmään ja sen käyttämiseen?

Haastateltaville oli kerrottu numeraalinen asteikko 1-5, jonka mukaan kuvata omaa suhtautumistaan. Asteikon 1-5, jossa 1=hyvin kriittinen, 2=melko kriittinen, 3= neutraali, 4=melko positiivinen, 5=hyvin positiivinen.

Kaikki haastateltavat arvioivat suhtautumistaan menetelmää ja sen käyttämistä kohtaan olevan vähintään 4, eli melko positiivinen.

H1: "Suhtautuminen 4. Aikaisemmin suhtautuminen menetelmää kohtaan on ollut kyllä alhaisempi, mutta sen laitoksella järjestetyn voimankäyttöpäivän jälkeen oma suhtautuminen menetelmää kohtaan parani, koska huomasin sen oikeasti toimivan. Käyttäisin kyllä enemmän, mutta on ollut vaikeaa luoda siitä rutiinia näin jälkikäteen."

H2: "Suhtautuminen 5."

H3: "Suhtautuminen 5 menetelmää kohtaan. Pidän sitä todella hyvänä asiana."

H4: "Oma suhtautuminen menetelmää ja sen käyttämistä kohtaan on 4. Yleisesti on hyvä fiilis aiheesta, mutta se vaatii kyllä itseltä enemmän treeniä, että menetelmän käyttö automatisoituisi."

Koetko, että oma suhtautumisesi vaikuttaa PREP-stressinhallintamenetelmän käyttämiseen?

Kolme haastateltavaa kertoivat, että heidän positiivinen suhtautuminensa on lisännyt menetelmän käyttämistä. Yhteneväisesti kolme haastateltavaa kertoivat, että menetelmän toimivuus oli myös lisännyt positiivista suhtautumista.

H2: " Kyllä koen, että oma suhtautuminen on vaikuttanut menetelmän käyttämiseen. Se on kanssa auttanut, että on noita positiivisia kokemuksia sen toimivuudesta, niin tulee silloin kanssa käytettyä sitä enemmän, joka on myös vaikuttanut omaan suhtautumiseeni menetelmää kohtaan."

H3: " Oma suhtautuminen on vaikuttanut menetelmän käyttämiseen. Itsellä se on niin, että jos koen, että joku asia on hyvää ja toimivaa niin tulee sitä sitten myös käytettyä enemmän. Nyt kun on kokemusta, ja varsinkin käytännön kokemusta työelämässä PREP:in käyttämisestä niin on se parantanut omaa suhtautumista ja menetelmän käyttämistä myös."

H4: " Kyllä, koska mielestäni käytän sitä enemmän, koska suhtautumiseni on hyvää. Mutta on sen käyttö vähentynyt, jos verrataan vaikka uran alkuun, koska rutiininomaisuus on tullut ja varmuus kasvanut, eikä asiat stressaa niin paljoa esimerkiksi just peruskeikoilla. Enemmän just noilla kovemmissa keikoilla käytettyä tulee. Alkuaikoina tuli käytettyä enemmän."

Yksi haastateltava toi ilmi, että hänen aikaisempi suhtautumisensa oli vaikuttanut menetelmän käyttämiseen. Haastateltava oli kuitenkin kokenut vaikeaksi jälkikäteen saada menetelmän käyttämisestä muodostettua tapaa.

H1:" Kyllä se tietyllä tapaa on vaikuttanut, että kun aikaisempi suhtautuminen on ollut siinä negatiivisen ja neutraalin välillä niin ei oo ehkä tullut pidettyä sitä tarpeellisena. Mutta se kertauskoulutus on kyllä muuttanut positiivisemmaksi suhtautumista. On ollut nyt vaan vaikea saada jälkikäteen menetelmän käyttämisestä tapaa."

6 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, vaikuttaako Hämeen poliisilaitoksen valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevien poliisien oma suhtautuminen PREP-stressinhallintamenetelmään menetelmän käyttämiseen sekä onko PREP-stressinhallintamenetelmä auttanut henkilöitä selviytymään paremmin työtehtävissään. Tässä luvussa pyritään vastaamaan näihin tutkimuskysymyksiin. Luvussa tuon ilmi haastateltavien vastauksia ja pyrin refleктоimaan heidän vastauksiinsa sekä tekemään niiden pohjalta johtopäätöksiä. Yritän haastatteluiden tulosten avulla saada vastauksia aiemmin määrittelemiini tutkimuskysymyksiin.

6.1 Haastatteluiden tulokset

Ensimmäisen haastattelukysymyksenä oli ”Oletko saanut muualta kuin Poliisiammattikorkeakoululta koulutuksen johonkin stressinhallintamenetelmään?” Tarkoitukseni tällä kysymyksellä oli kartoittaa, onko haastateltavalla henkilöstöllä muita koulutuksia eri stressinhallintamenetelmiin kuin Poliisiammattikorkeakoulussa koulutettavaan PREP-menetelmään. Kuten aikaisemmin tuli ilmi, kenelläkään ei ollut aikaisempaa koulutusta mihinkään toiseen stressinhallintamenetelmään. Tämän avulla sain rajattua tutkimuskysymystäni vielä tarkemmaksi niin, että se koski pelkästään PREP-menetelmää. Kuten aikaisemmin mainitsin, olin haastateltavien kriteeriksi määrittänyt sen, että he olivat saaneet koulutuksen PREP-stressinhallintamenetelmään koululla. Tämä oli hyvä päätös, sillä näin saatiin haastateltavilta omakohtainen mielipide asiaan. Mielipide taas perustui henkilön omaan kokemukseen aiheesta. Tämä antaa mielestäni vertailukelpoista dataa tutkimuksen näkökulmasta. Jos kyseessä olisi ollut henkilö, joka ei olisi saanut koulutusta, ei hän olisi voinut perustaa lausumiaan omakohtaisiin kokemuksiinsa. Tällöin mielipiteet olisivat voineet perustua toisen henkilön omilla kokemuksillaan värittämiin mielipiteisiin. Tämä taas olisi ollut tutkimuksen kannalta toisen käden tietoa. Tämä ei vastaisi tutkimuskysymyksiini eikä antaisi asiasta luotettavaa tutkimuksellista tietoa.

Toisena haastattelukysymyksenä oli ”Kuinka suhtaudut PREP-stressinhallintamenetelmän käyttöön poliisin työssä?” Tarkoitukseni oli saada haastateltavilta selville, mikä heidän oma suhtautumisensa oli PREP-stressinhallintamenetelmää kohtaan. Kerroin haastateltaville, että he voivat kuvata omaa suhtautumistaan menetelmää kohtaan positiivisena, neutraalina tai negatiivisena. Kolme haastateltavaa kertoivat, että heidän suhtautumisensa oli positiivinen menetelmää kohtaan, kun taas yksi sanoi, että hänen suhtautumisensa oli neutraalin ja negatiivisen välillä silloin, kun hän vielä opiskeli Poliisiammattikorkeakoulussa. Näin sain tutkimukseeni hajontaa, koska vastauksissa oli eroavaisuutta, joka taas toi tutkimuksellisesta näkökulmasta hyödyllistä tietoa tutkittavaan aiheeseen. Pystyin hyödyntämään haastateltavien vastauksia myös päätutkimuskysymykseeni. Eli esimerkiksi, jos henkilön suhtautuminen olisi positiivinen, lisäisi se menetelmän käyttöä, kun taas negatiivinen taikka neutraali ei lisäisi menetelmän käyttöä, tai vaihtoehtoisesti jopa vähentäisi menetelmän käyttämistä.

Kolmantena haastattelukysymyksenä oli ”Koetko, että saamasi koulutus on vaikuttanut suhtautumiseesi PREP-stressinhallintamenetelmään?” Tällä kysymyksellä yritin kartoittaa, oliko saadulla koulutuksella ollut vaikutusta haastateltavien suhtautumiseen, koska kaikki haastateltavat olivat saaneet saman koulutuksen Poliisiammattikorkeakoulussa. Koulutus oli siis ollut lähtökohtaisesti opetussisällöllisesti sama kaikille sekä laajuudeltaan että sisällöltään. Näin ollen halusin saada selville, millaisena haastateltavat olivat kokeneet saamansa koulutuksen ja esimerkiksi sen, oliko

koulutuksen laajuudella vaikutusta heidän suhtautumiseensa. Tilanne aktualisoituisi, jos haastateltava ei olisi esimerkiksi saanut kiinni PREP-menetelmästä lyhyen koulutuksen takia ja sen vuoksi ajatellut, ettei se toimisi. Kolme haastateltavaa toi ilmi, että koulutus oli vaikuttanut heidän suhtautumiseensa positiivisesti, vaikka osa kokikin koulutuksen olleen hieman liian lyhyt. Yksi haastateltava koki asian olevan hölynpölyä silloin, kun hän opiskeli Poliisiammattikorkeakoulussa. Hän kertoi suhtautumisensa menetelmää kohti olleen tällöin neutraalin ja negatiivisen välillä. Kyseinen haastateltava koki myös koulutuksen olleen liian lyhyt.

Neljäntenä haastattelukysymyksenäni oli ”Oletko koulutuksen jälkeen käyttänyt PREP-stressinhallintamenetelmää?” Tällä kysymyksellä sain jatkoa edeltävään kysymykseeni, ja täten lisää tietoa päätutkimuskysymystäni varten. Aikaisemmin pohjustettiin henkilön omaa suhtautumista menetelmää kohden ja nyt selvitettiin haastateltavien menetelmän käyttämistä työelämässä. Olisi ollut turhaa kysyä suhtautumisesta yksinään, koska se ei itsessään olisi vastannut päätutkimuskysymykseeni. Siksi minun täytyi ensin saada ensiksi haastateltavilta selville, olivatko he ylipäättänsä käyttäneet PREP-menetelmää Poliisiammattikorkeakoulussa saadun koulutuksen jälkeen. Haastateltavien vastauksista sainkin ilokseni ilmi sen, että kolme neljästä haastateltavasta oli käyttänyt kyseistä menetelmää työtehtävissään koulutuksen jälkeen. Yksi heistä mainitsi myös, että käyttää kyseistä menetelmää arkisissa asioissa myös työn ulkopuolella. Yksi neljästä haastateltavasta mainitsi, ettei ollut käyttänyt menetelmää työelämässään ollenkaan.

Viidentenä haastattelukysymyksenä oli ”Koetko, että saamasi koulutus PREP-stressinhallintamenetelmään on auttanut sinua selviytymään paremmin työtehtävissäsi?” Tämän kysymyksen avulla pystyin saamaan suoria vastauksia. Tämän avulla sain vastauksia apututkimuskysymykseeni, joka oli ”Onko PREP-stressinhallintamenetelmän auttanut henkilöä selviytymään paremmin työtehtävistään?” Kolme haastateltavaa pystyi kertomaan, että menetelmä oli auttanut heitä selviytymään paremmin työtehtävistään. Haastateltavat pystyivät myös mainitsemaan, kuinka kyseinen menetelmä oli auttanut heitä työtehtävillään. Haastateltavat yhteneväisesti kertoivat, että heidän oli ollut helpompi rikkoo putkinäköä, ajatukset olivat olleet kirikkaampia, oli ollut helpompi muodostaa tilannekuvaa tehtävällä ja yleisesti itsensä rauhoittaminen oli ollut helpompaa. Yksi neljästä haastateltavasta toi ilmi, että hän ei ollut käyttänyt PREP-stressinhallintamenetelmää, joten hän ei voinut sanoa, oliko menetelmän käyttö auttanut häntä selviytymään paremmin työtehtävistään.

Kuudentena haastattelukysymyksenä oli ”Miten arvioisit suhtautumistasi PREP-stressinhallintamenetelmään ja sen käyttämiseen? Asteikolla 1-5, jossa 1=hyvin kriittinen, 2=melko kriittinen, 3= neutraali, 4=melko positiivinen, 5=hyvin positiivinen?” Kysymyksen tarkoituksena oli helpommin havainnollistaa haastateltaville heidän omaa suhtautumistaan kyseisen asteikon kautta. Kun kaikille haastateltaville oli annettu sama asteikko, oli myös yhteenvedon tekeminen helpompaa, koska asteikolla suhtautuminen oli määritelty negatiivisena, positiivisena tai neutraalina.

Seitsemäntenä haastattelukysymyksenä oli ”Koetko, että oma suhtautumisesi vaikuttaa PREP-stressinhallintamenetelmän käyttämiseen?” Kysymyksen tarkoitus oli selvittää, miten haastateltavat itse olivat kokeneet asian, eli oliko heidän oma suhtautumisensa vaikuttanut menetelmän käyttämiseen sekä mahdollisia taustasyitä tälle. Haastateltavat toivat ilmi, että positiiviset onnistumisen kokemukset menetelmän toimivuudesta olivat muuttaneet heidän suhtautumistaan positiiviseksi menetelmää kohden ja näin ollen lisänneet sen käyttämistä.

6.2 Vastauksia tutkimuskysymyksiin

Varsinaisena tutkimuskysymyksenäni on: Miten PREP-stressinhallintamenetelmään suhtaudutaan Hämeen poliisilaitoksella ja vaikuttaako henkilöiden oma suhtautuminen PREP-stressinhallintamenetelmän käyttämiseen?

Haastatteluissa ilmeni, että kolme neljästä haastateltavasta kokivat suhtautumisensa olleen koko ajan positiivinen menetelmää kohden. Samat kolme haastateltavaa yhtenevästi kertoivat myös positiivisen suhtautumisensa vaikuttaneen siihen, että he olivat käyttäneet menetelmää enemmän. Yksi haastateltavista myös mainitsi ottaneensa menetelmän käytön mukaan siviilielämänsä. Yksi haastateltava toi ilmi, että hänen suhtautumisensa PREP-stressinhallintamenetelmää kohtaan oli ollut opiskeluaikana negatiivisen ja neutraalin välissä. Haastateltava myös toi ilmi, että suhtautumisensa takia hän ei ollut kokenut menetelmän käyttöä tarpeelliseksi eikä siksi ollut käyttänyt kyseistä menetelmää työelämässä lainkaan. Haastateltava kertoi kuitenkin, että päästyään työelämään ja poliisilaitoksen järjestettyä voimankäytön kertauspäivän, jossa järjestettiin PREP-stressinhallintamenetelmän kertausta, suhtautuminen menetelmää kohtaan muuttui positiivisemmaksi. Hän oli huomannut menetelmän oikeasti toimivan ja tunnistanut sen lieventävän stressireaktioita kehossaan.

Ainakin tämän tutkimuksen osalta haastateltavien oma suhtautuminen oli vaikuttanut PREP-stressinhallintamenetelmän käyttämiseen. Tutkimuksessa ilmeni myös, että suhtautumisella on väliä. Haastateltavat, jotka suhtautuivat positiivisesti, olivat tietoisesti lisänneet menetelmän käyttöä, kun taas haastateltava, jonka suhtautuminen oli ollut neutraalin ja negatiivisen välillä, ei ollut käyttänyt menetelmää ollenkaan koulutuksen jälkeen. Tutkimustulosta ei voi kuitenkaan yleistää siten, että jokaisen Suomen poliisin kohdalla tulos olisi tämä. Kyseessä on laadullinen tutkimus pienellä otannalla ja tämän vuoksi tuloksia ei voi täysin yleistää.

Apututkimuskysymyksenäni on: Onko PREP-stressinhallintamenetelmä auttanut henkilöä selviytymään paremmin työtehtävistään?

Haastattelujen perusteella PREP-menetelmän koettiin auttavan haastavien tilanteiden kohtaamisessa. Myös parempi tietoisuus omista reaktioista eri tilanteissa vaikutti menetelmän käyttöön. Haastattelujen perusteella haastateltavat olivat kokeneet PREP-menetelmän hyödylliseksi ja saaneet sen käyttämisestä positiivisia kokemuksia työelämässään. Haastateltavat toivat ilmi konkreettisten esimerkkien avulla, kuinka menetelmä oli auttanut heidän stressireaktioidensa lieventämisessä työtehtävillä ja täten parantanut heidän toimintakykyään.

Haastateltavat, jotka olivat käyttäneet menetelmää, myös kertoivat sen auttaneen heitä selviytymään paremmin työtehtävissään, koska stressireaktioita oli saatu lievennettyä menetelmän avulla. Tutkimustulosta ei voi yllä mainitun tavoin kuitenkaan yleistää siten, että jokaisen Suomen poliisin kohdalla tulos olisi tämä, koska kyseessä on laadullinen tutkimus pienellä otannalla.

6.3 Oma pohdinta

Haastatteluiden tulokset olivat erittäin hyvät ottaen huomioon haastateltavan ryhmän suhteellisen pienen koon. Vaikka haastateltavia olikin vain neljä, vastauksissa oli silti eroavaisuuksia sekä samankaltaisuuksia. Haastateltavat antoivat myös konkreettisia esimerkkejä tilanteista, joissa he olivat hyödyntäneet PREP-menetelmää ja kertoivat avoimesti suhtautumisestaan

PREP-menetelmän käyttämiseen. Suhtautuminen menetelmään oli voittopuolisesti positiivista ja menetelmästä koettiin olleen hyötyä. Yhdellä vastaajista suhtautuminen oli muuttunut työkokemuksen myötä: epäilevä suhtautuminen oli muuttunut positiivisemmaksi tai positiivinen edelleen positiivisemmaksi, joka haastateltavan mukaan muuttui kertaavan koulutuksen myötä. Haastateltavien erilainen suhtautuminen menetelmää kohtaan oli myös tutkimuksellisesti antoisaa, koska selkeitä eroja oli havaittavissa, kun vertailee haastateltavien vastauksia.

Tutkimuksessani käytin laadullista tutkimusmenetelmää, jonka avulla pääsin ymmärtämään ja kuvailemaan tutkittavaa aihetta haastateltavan näkökulmasta. Mielestäni laadullinen tutkimusmenetelmä sopi tutkimuskysymykseeni paremmin, kuin esimerkiksi määrällinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen avulla sain syvällisemmän ymmärryksen haastateltavien vastauksista liittyen tutkittavaan ilmiöön, koska sitä ei ollut aikaisemmin tutkittu juuri tästä näkökulmasta, josta itse aihetta lähestyin.

Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelut soveltuivat tutkimuskysymyksiini erittäin hyvin. Minulla oli mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tarpeen mukaan ja saada sitä kautta enemmän tietoa PREP-menetelmään suhtautumisesta ja sen käytöstä. Haastattelut olivat keskenään hyvinkin erilaisia samoista tutkimuskysymyksistä huolimatta ja ne tuottivat uusia näkökulmia esimerkiksi menetelmän käytön kertaamiseen tai harjoitteluun liittyen. Teemahaastattelun tulosten täydentäminen esimerkiksi kvantitatiivisella tutkimuksella voisi tuoda arvokasta tietoa kokemusten yleisyydestä.

Haastateltavien löytäminen tutkimukseeni oli suhteellisen haastavaa. Syy tähän on se, että haastattelun vaatimuksena oli, että henkilö on saanut Poliisiammattikorkeakoululla PREP-stressinhallintamenetelmään koulutuksen. Tämä tarkoitti sitä, että haastateltavan oli pitänyt valmistua Poliisiammattikorkeakoulusta vuodesta 2017 eteenpäin. Tämä itsessään rajasi potentiaalisten haastateltavien määrää suuresti. Lisäksi rajasin kohderyhmän valvonta- ja hälytyssektorille, joka vielä pienensi mahdollisten haastateltavien määrää tutkimukseeni. Näin ollen otanta tutkimuksessani oli suhteellisen pieni verrattuna poliisien kokonaismäärään.

Mahdollisia jatkotutkimuksen kohteita voisivat olla esimerkiksi se, miten työpaikan yleinen suhtautuminen PREP-menetelmään vaikuttaa yksilön halukkuuteen käyttää näitä keinoja tai miten esimiesten tuki ja esimerkki vaikuttavat työntekijöiden PREP-menetelmän käyttöön. Jatkotutkimus voisi tehdä suuremmalla otannalla, esimerkiksi määrällisen tutkimuksen avulla. Toinen mahdollinen jatkotutkimus voisi käsitellä erilaisia stressinhallintamenetelmiä, joita käytetään poliisissa. Tutkimuksessani keskityin valvonta- ja hälytyssektorilla työskentelevään henkilöstöön, joten uudessa tutkimuksessa voitaisiin keskittyä esimerkiksi rikostorjuntasektoriin eli toisin sanoen tutkinnan puolella työskentelevään henkilöstöön. Tutkinnassa myös koetaan erilaista stressiä kuin valvonta- ja hälytyssektorilla; stressi tutkintapuolella on yleensä pitkäkestoisempaa juttupaineen sekä resurssipulan myötä. Tutkimuksessa voisi tulla ilmi uusia tuloksia, sillä PREP-menetelmä on yleensä käytetty lyhytkestoisen stressin stressinhallintamenetelmänä.

Lähteet

Callahan, J. 2014: Writing literature reviews. A reprise and update. *Human Resource Development Review*, 15 (4), 404-428. Luettavissa: <https://doi.org/10.1177/1534484314536705> Luettu 7.1.2025.

Efron, S.E. & Ravid, R. 2019: *Writing the literature review. A Practical Guide*. New York: The Guildford Press.

Eirich, F. & Corbett, K. 2009: Guide 4: Understanding and measuring attitudes. Scottish Government Social Research Group Social Science Methods Series. Luettavissa: <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/advice-and-guidance/2009/12/social-research-methods-guides/documents/measuring-and-understanding-attitudes/measuring-and-understanding-attitudes/govscot%3Adocument/Measuring%2Band%2BUnderstanding%2BAttitudes.pdf> Luettu 9.2.2025.

Endsley, M. 1995: Toward a theory of situation awareness in dynamic systems. *Human factors*. Vol. 37(1). 32–64.

Gustafsberg, H. 2014: *Mielen valmentamisella optimaalisiin suorituksiin*. Kustannus Siipipyörä.

Gustafsberg, H. & Nyman, M. 2015: *Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen*. Teoksessa: *Toimintakyky turvallisuuden johtamisessa*. Aunala, A. (toim.). Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Maanpuolustuskorkeakoulu. Luettavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/116165/Koko%20teos%20Arvoseminaari%20%28kevyt14.10.2015%2Cfinal%29.pdf?sequence=2> Luettu 11.2.2025.

Gustafsberg, H. 2016: *Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressin hallintaan*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Gustafsberg, H. & Åhman, H. 2017: *Tilannetaju – päättä paremmin*. Helsinki. Alma Talent Oy.

Gustafsberg, H. 2018: *Do people get shot because some cops panic?: enhancement of individual resilience through a police resilience and efficiency training program*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Gustafsberg, H. 2024: *10 askelta mielen mestaruuteen*. Otava.

Hart, C. 2018: *Doing a Literature Review. Releasing the Research Imagination*. 2. painos. London. SAGE Publications.

Harve-Rytsälä, H. 2023: *iPREP – stressinhallintaa paineen alla*. Pelastustieto. Luettavissa: <https://pelastustieto.fi/systole/iprep-stressinhallintaa-paineen-alla/#1e2adcf7> Luettu 7.1.2025.

Hintsa, T. & Honkalampi, K. & Flink, N. 2019: *Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit*. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189> Luettu 11.2.2025.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2013: *Tutki ja kirjoita*. 18. painos. Helsinki. Tammi.

- Hoon, C. 2013: Meta-Synthesis of Qualitative Case Studies: An Approach to Theory Building. *Organizational Research Methods* 16 (4), 522-556.
- Huhta, J-M. 2023: Situational Awareness in Operational Police Encounters How is it formed, what factors influence it and how it can be trained. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Johansson, K. 2007: Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K. Axelin, A. Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun Yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja.
- Kananen, J. 2015: Opinnäytetyön kirjoittajan opas: näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017: Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kaunisto, J. & Hyyti, J. & Koskelainen, M. & Nieminen, A. 2021: Poliisityön psykologia. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/512586> Luettu 15.1.2025.
- Liimatainen, N. 2023: Haastavien tilanteiden aiheuttama stressi poliisin kenttätöissä ja sen hallinta Itä-Uudenmaan poliisilaitoksella. Opinnäytetyö. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/807416/ON_Liimatainen.pdf?sequence=2&isAllowed=y Luettu 28.9.2024.
- Mattila, A. 2022: Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976/stressi?q=stressi> Luettu 5.9.2024.
- Möttönen, B. & Nenonen, R. 2023: Opinnäytetyö: Kenttäpoliisien näkemyksiä PREP-koulutuksen tarpeellisuudesta Länsi-Uudenmaan poliisilaitoksella. Opinnäytetyö. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/806879/ON_Mottonen_Nenonen.pdf?sequence=2&isAllowed=y Luettu 28.9.2024.
- Nissinen, N. 2009: Pelastustoiminnan johtokeskuksen tilannekuvan tietosisältö. Teknillinen korkeakoulu, Maanmittaustieteiden laitos. Espoo.
- Quieros, C. & Passos, F. & Bartolo, A. & Marques, A. & Da Silva, F. & Pereira, A. 2020: Burnout and Stress Measurement in Police Officers: Literature Review and a Study with the Operational Police Stress Questionnaire. *Frontiers*. Luettavissa: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00587/full> Luettu 9.2.2025.
- Rantaeskola, S. & Hyyti, J. & Kauppila, J. & Koskelainen, M. 2015: Haastavat asiakastilanteet – väkivalta työssä. Helsinki. Talentum.
- Sandelowski, M. & Barroso, J. 2007: Handbook for Synthesizing Qualitative Research. New York. Springer Publishing Company.
- Salminen, A. 2011: Mikä kirjallisuuskatsaus? – Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston opetusjulkaisuja 62. Vaasan yliopisto.

Scott, E. 2023: [Stress Management](#). What Is Acute Stress? Learn About This Common Occurrence. Verywellmind. Luettavissa: <https://www.verywellmind.com/all-about-acute-stress-3145064> Luettu 10.9.2024.

Scott, E. 2023: Stress Management. How Chronic Stress Impacts Your Health. Verywellmind. Luettavissa: <https://www.verywellmind.com/chronic-stress-3145104> Luettu 12.9.2024.

Suomisanakirja. Verkkojulkaisu. Luettavissa: <https://www.suomisanakirja.fi/suhtautuminen> Luettu 9.2.2025.

Trombka, M. & Demarzo, M. & Campos Bacas, D. & Antonio, S. & Cicuto, K. & Salvo, S. & Claudino, F. & Ribeiro, L. & Christopher, M. & Garcia-Campayo, J. & Rocha, N. 2018: Study protocol of a multicenter randomized controlled trial of mindfulness training to reduce burnout and promote quality of life in police officers: the POLICE study. BMC Psychiatry. Luettavissa: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-018-1726-7> Luettu 23.1.2025.

Walsh, D. & Soo, D. 2005: Meta-Synthesis Method for Qualitative Research: A Literature Review. Journal of Advanced Nursing 50: 2.

Liite 1 haastattelurunko

Ikä:

Valmistumisvuosi:

Kokemus kenttätyöstä:

Missä työskentelet:

1. Oletko saanut muualta, kuin Poliisiammattikorkeakoululta koulutuksen johonkin stressinhallinta-menetelmään?

2. Kuinka suhtaudut PREP-stressinhallintamenetelmän käyttöön poliisin työssä?

3. Koetko, että saatu koulutus on vaikuttanut suhtautumiseesi PREP-stressinhallintamenetelmään?

4. Oletko koulutuksen jälkeen käyttänyt PREP-stressinhallintamenetelmää?

5. Koetko, että saamasi koulutus PREP-stressinhallintamenetelmään on auttanut sinua selviytymään paremmin työtehtävissäsi?

6. Miten arvioisit suhtautumistasi PREP-stressinhallintamenetelmään ja sen käyttämiseen? As-teikolla 1-5, jossa 1=hyvin kriittinen, 2=melko kriittinen, 3= neutraali, 4=melko positiivinen, 5=hyvin positiivinen?

7. Koetko, että oma suhtautumisesi vaikuttaa PREP-stressinhallintamenetelmän käyttämiseen?