



**LAUREA**

AMMATTIKORKEAKOULU

*Yhdessä enemmän*

# Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutus voimankäyttö- ja häätävarjelutilanteissa turvallisuusalalla

Lasse Jokinen

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutus itsepuolustus- ja hätävarjelu-tilanteissa turvallisuusalalla**

Lasse Jokinen  
Turvallisuusalan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2018

Lasse Jokinen

**Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutus voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalalla**

Vuosi 2018

Sivumäärä 43

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, vaikuttaako kamppailu- ja itsepuolustuslajien harrastaminen turvallisuusalan ammateissa voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa, eli kuinka vapaa-ajan lajiharjoittelussa opitut fyysiset taidot ja henkinen kasvu vaikuttavat edellä mainituissa ammatillisissa tilanteissa.

Viime vuosien tutkimukset ovat osoittaneet voimankäyttötilanteiden määrän kasvaneen turvallisuusalalla. Turvallisuusala elää myös jatkuvassa muutosliikkeessä muun muassa talouspaineista ja lainsäädännön muutosalttiudesta johtuen. Varsinkin yksityisen puolen turvallisuusalan voimankäyttöön ja hätävarjeluuun valmistavan koulutuksen vähäisyyttä on pitkään pidetty yleisellä tasolla ongelmallisena. Kyseiset seikat luovat tarpeen tämän tyyppiselle tutkimukselle. Tämä opinnäytetyö tehtiin muun muassa turvallisuuskoulutuksia tarjoavan Risk Control Service Finlandin toimeksiantona.

Opinnäytetyö tehtiin hyödyntäen laadullisia sekä määrällisiä tutkimusmenetelmiä hakien vastauksia kolmeen tutkimuskysymykseen; ”kasvattavatko kamppailu- ja itsepuolustuslajiharrastukset ominaisuuksia, joista on hyötyä voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalan ammatissa toimiessaan?”, ”minkälaista harjoittelun tulisi olla, jotta mahdolliset positiiviset vaikutukset näkyisivät voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalan ammattaisissa?” ja ”voiko kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisella olla negatiivisia vaikutuksia voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalalla?” Tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia aiempien tutkimusten, asiantuntijahaastatteluiden sekä kyselytutkimuksen avulla.

Tutkimusongelmaan saatiin suuntaa antava vastaus. Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisella näyttää olevan vaikutusta työntekijän toimintaan turvallisuusalan voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa. Tämä ilmenee muun muassa parempana stressinsietokykynä ja toimintakyvyn paranemisena. Tutkimuksessa esille tullutta tietoa voi hyödyntää turvallisuusorganisaatioiden työntekijöiden kehittämisessä ja näin lisätä työntekijöiden valmiuksia toimia vaativissa tilanteissa.

Asiasanat: Hätävarjelu, Itsepuolustus, Kamppailulajit, Turva-ala

Lasse Jokinen

The Impact of Martial Arts in Self-defence and Use of Force Situations in Security Professions

Year	2018	Pages	43
------	------	-------	----

---

The purpose of this thesis was to investigate whether the training of martial arts has any impact on the physical and psychological aspects of handling self-defence and use of force situations that security workers face.

Recent studies have shown that the number of use of force situations is on the rise within the security field. Both private and public security sectors face constant changes in terms of legislation and funding. Especially in the private security sector the training for the use of force and self-defence is insufficient and it has been found alarming. Matters such as these create the need for this type of study. This thesis was commissioned by Risk Control Services Finland that offers among other things services for security training and consulting.

This thesis was conducted by combining qualitative and quantitative research methods. The thesis investigates whether training of martial arts develops qualities that are useful for self-defence or use of force situations. Another topic examined is the qualities of martial arts training for it to be beneficial in regard to self-defence and use of force situations in the field of security work. Thirdly, the thesis answers the question of whether training of martial arts can have a negative influence on self-defence and use of force situations in the field of security work. The used research methods are a literature review on previous studies, interviews and an online questionnaire.

The research results were directional. Practising martial arts has contingent impacts on how workers in the security field fair in self-defence and use of force situations. Such impacts are for example improved stress management skills and improved physical attributes. The results of this study can be applied within security organizations on how to improve the competence of workers in these demanding situations.

Keywords: Martial arts, Security, Self-defence, Use of Force

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tutkimusasetelma.....	7
3	Tietoperusta .....	8
3.1	Keskeiset käsitteet.....	8
3.2	Kamppailu- ja itsepuolustuslajien vaikutus harjoittelijaan .....	10
3.3	Voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteet turvallisuusosalalla .....	11
3.4	Väkivallan aiheuttama psyykkinen oireilu turvallisuusosalalla .....	12
3.5	Kamppailu- ja itsepuolustuslajit henkisten ominaisuuksien kehittäjinä.....	13
4	Tutkimus ja tutkimusmenetelmät.....	13
4.1	Kysely .....	14
4.2	Haastattelut .....	16
5	Tutkimustulokset ja aineiston analysointi .....	17
5.1	Kyselytutkimuksen tulokset.....	18
5.2	Haastatteluiden tulokset.....	26
5.2.1	Ensimmäinen haastattelu.....	26
5.2.2	Toinen haastattelu .....	28
6	Johtopäätökset .....	30
7	Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden sekä oman oppimisen arviointi .....	32
	Lähteet.....	35
	Kuviot .....	37
	Liitteet .....	38

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia mahdollisia vaikutuksia kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisella on voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalan ammateissa, eli kuinka lajiharjoittelusta saatavat fyysiset opit ja henkinen kasvu mahdollisesti vaikuttavat näissä fyysisesti sekä psyykkisesti vaativissa tilanteissa. Päädyin tutkimaan aihetta, koska koen sen olevan ajankohtainen ja hyvin lähellä omia ura- ja harrastetavoitteitani. Olen toiminut turvallisuusalan työtehtävissä noin kymmenen vuoden ajan ja kamppailu- ja itsepuolustuslajeista olen kerännyt eri lajien saralla kokemusta vuosissa samannäköisellä tavalla. Tässä tutkimuksessa käytän termiä kamppailu- ja itsepuolustuslajit kuvaamaan lajeja, joissa tarkoituksena on opettaa taitoja itsepuolustuksen tai kilpailun näkökulmasta.

Viime vuosien tutkimukset paljastavat, että turvallisuus- ja suojeleammateissa toimivien vartijoiden, järjestyksenvälvojen ja poliisien voimankäyttötilanteet ovat lisääntyneet. Ammattikuntina nämä edustavat väkivallan, uhkailun ja häirinnän kohtaamisen näkökulmasta selvää riskiryhmää (Rantaeskola, Hyyti, Kauppila & Koskelainen 2015, 10). Poliisin voimankäyttö on lisääntynyt tasaiseen tahtiin. Yhdeksi syyksi tälle mainitaan se, että poliisin työtehtäviä kirjataan entistä tarkemmin tilastointia varten, mutta todellisuudessa tämä ei selitä kokonaan nousun syytä, vaan poliisiin myös kohdistetaan yhä enemmän väkivaltaa (YLE 2016). Poliisiin kohdistunut väkivalta on noussut lähes 90 prosenttia vuodesta 1999 vuoteen 2015 (YLE 2016). Kenttätöissä työskentelevien poliisien mielestä voimankäyttökoulutusta tulisi lisätä. Ongelmaksi koetaan voimankäyttötuntien vähyys, sekä voimankäyttökoulutuksen painottuminen suuriltaosin aseenkäyttöön. Kentällä toimivat poliisit toivoisivatkin enemmän itsepuolustuslajiharjoittelua. (YLE 2010.)

Myös yksityinen turvallisuusala on ollut viime aikoina esillä julkisuudessa. Yksityistä turvallisuusalaa säätelevää lainsäädäntöä uudistettiin vuoden 2017 alussa (Laki yksityisistä turvallisuuspalveluista 2015/1085). Uudistuksella pyrittiin selkeyttämään yksityisen turvallisuusalan toimia ja päivittämään lainsäädäntöä vahvasti kasvavan toimialan tarpeita ja vaatimuksia ajatellen. Työturvallisuuskeskuksen vuonna 2010 julkaisema selvitys ”Työväkivallan riskiammatit” osoittaa myös, että yksityisen sektorin turvallisuusalan työntekijöiden ammateissa uhka- ja väkivaltatilanteiden kohtaaminen on jopa yleisempää kuin julkisen sektorin puolella (TTK 2010). Yksityisellä turvallisuusalalla myös voimankäyttövälineiden suhteen asetetut rajoitukset synnyttävät tarpeen kehittää voimankäyttövälineistä riippumattomia taitoja. Näillä tilastoilla haluan tuoda esille opinnäytetyöni tutkimustulosten hyödyntämismahdollisuuksia ja merkittävyyttä turvallisuusalan työntekijöiden uhka- ja väkivaltatilanteissa selviytymisen kannalta.

Opinnäytetyön lähtökohtana oli luoda tutkimuslähtöinen selvitys. Työssäni käyn läpi kamppailu- ja itsepuolustuslajien antamia hyötyjä yleisluonteisesti. Selvitän millaista harjoittelun

tulisi yleisesti olla, jotta sen vaikutukset heijastuisivat edellä mainittuihin turvallisuusalan työtilanteisiin. Tarkastelun kohteena oli muun muassa harrastamisen kesto, fyysisyys ja käytännönläheisyys. Näihin kysymyksiin haen vastauksia aiempien tutkimusten, asiantuntijahaastattelujen ja kyselytutkimuksen avulla.

Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Risk Control Services Finland. Yhtiön toimialaa on riskienhallinnan konsultointi, koulutus ja operatiivinen toiminta, sisäinen tarkastus ja väärinkäytösten ennaltaehkäisy, liikunta-, hyvinvointi- ja ravintovalmennus, sekä näihin liittyvien tuotteiden, tarvikkeiden ja palveluiden maahantuonti sekä tukku- ja vähittäismyynti (Kauppalehti 2014). RCS Oy tarjoaa riskienhallintapalveluiden lisäksi myös liikuntavalmennusta, jossa on elementtejä kamppailu- ja itsepuolustuslajeista. RCS Oy tarjoaa muun muassa yksityisvalmennusta, itsepuolustuskursseja ja kamppailijan kuntokoulutuksia.

## 2 Tutkimusasetelma

Olen pitkään ollut kiinnostunut siitä, kuinka kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittaminen vaikuttaa henkilön kykyihin, olemukseen ja henkiseen vahvuuteen itsepuolustautumistilanteen yhteydessä. Vuosien varrella olen konsultoinut eri lajien pääopettajia asian tiimoilta ja saanut hyviä, mutta välillä hyvinkin ristiriitaisia vastauksia riippuen lajien tyyliuunnasta, tavasta harjoitella tai päämäärästä. Olen myös kerryttänyt tietoa lukemalla aihetta käsittelevää kirjallisuutta. Työskentelyni turvallisuusalalla herätti mielenkiintoni pohtia syvemmin lajiharjoittelun synnyttämiä käytännön hyöty- ja haittavaikutuksia turvallisuusalalle tyypillisissä tilanteissa. Aiempi aiheeseen perehtyminen auttoi minua laatimaan asiantuntijahaastatteluiden rakenteen palvelemaan tietoperustan rakentamista tehokkaasti.

Tutkimuksen lopullinen aihe syntyy usein monien harkintavaiheiden jälkeen. Tällöin tutkimusaihe voi elää ja muuttua vielä tutkimuksen alettua. Laadullisissa tutkimuksissa usein aihe muotoutuu vasta tutkimuksen aikana (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2013, 66). Kun aloitin aiheen suunnittelun, mielessäni oli idea tutkia ilmiötä kokonaisvaltaisemmin. Halusin yhdistää tutkimukseen muun muassa kamppailu- ja itsepuolustuslajien lajikohtaiset eroavaisuudet ja harrastuksien vaikutuksia yleisesti työssä jaksamiseen ja työperäiseen stressiin. Tutkimuksen alussa huomasin kuitenkin aihealueen paisuneen liian laajaksi, joten päätin tehdä tarkempia rajoituksia opinnäytetyöni suhteen ja näin myös tutkimusongelmani selkeytyivät. Työssä ei eritellä eri turvallisuusalojen ammattikuntien käytäntöjä ja koulutusta tai lainsäädännön määrittämiä eroavaisuuksia. En lähtenyt tutkimuksessani myöskään erittelemään eri kamppailu- ja itsepuolustuslajien eroavaisuuksia kovinkaan tarkasti esimerkiksi esittelemällä useita satoja, ellei tuhansia eri lajeja sekä tyyliä ja verraten niitä toisiinsa. Tarkoitukseni oli selvittää yleisellä tasolla, onko kamppailu- tai itsepuolustuslajien harjoittamisella vaikutusta turvallisuusalan työn voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa, ei niinkään tutkia yksittäisen lajin soveltumista edellä mainittuihin tilanteisiin tai eri ammattikuntien koulutuksen tai työtapojen ja -välineiden kautta tulevia eroavaisuuksia. Halusin saada selville millaista lajiharjoittelun

yleisesti tulisi olla, jotta siitä olisi mahdollisesti hyötyä turvallisuusalan kenttätyötä tekeväille, kamppailu- tai itsepuolustuslajeja vapaa-ajalla harrastavalle turvallisuusalan ammattilaiselle.

Opinnäytetyön tavoitteeksi nousi lopulta vastata tutkimusongelmaan: Mikä on Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutus voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteista turvallisuusosalalla? Tutkimuskysymykset, joilla avasin tätä ongelmaa, olivat:

- Kasvattavatko kamppailu- ja itsepuolustuslajiharrastukset ominaisuuksia, joista on hyötyä voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalan ammateissa?
- Minkälaista harjoittelun tulisi olla, jotta mahdolliset positiiviset vaikutukset näkyisivät voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalan ammateissa?
- Voiko kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisella olla negatiivisia vaikutuksia voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusosalalla?

### 3 Tietoperusta

Opinnäytetyötäni varten perehdyin erilaisiin kirjallisuuslähteisiin. Kirjallista tietoperustaa kerätessäni huomasin, että aihealueesta löytyi kovin niukasti kirjoitettua, objektiivista tietoa. Monet kamppailu- ja itsepuolustuslajeja käsittelevät kirjat, tutkimukset ja artikkelit lähestyivät aihetta itsepuolustusopastusalla, antaen yksityiskohtaista opetusta kuinka eri tekniikat tulisi tehdä, sen sijaan että tarkoituksena olisi kertoa kamppailu- tai itsepuolustuslajien harjoittamisesta syntyvistä hyödyistä. Moni teoksista antoi liian subjektiivisen, perustelemattoman kuvan aiheesta, eivätkä monet kirjalähteet täyttäneet opinnäytetyön asettamia vaatimuskeriteerejä. Etsinnän kautta löysin kuitenkin kirjallista tietoperustaa ja aiempia tutkimuksia, joiden tuloksia ja johtopäätöksiä pystyi hyödyntämään tässä opinnäytetyössä.

#### 3.1 Keskeiset käsitteet

##### Kamppailu- ja itsepuolustuslajit

Lajit, joissa opetellaan fyysistä kontaktia itsepuolustus- tai kilpailumielessä, ja jotka sisältävät esimerkiksi lyöntejä, potkuja, torjuntia tai kaatoja, luokitellaan kamppailu-, taistelun-, ja itsepuolustuslajeiksi (Österman 2009, 14-15). Lajeissa opetellaan fyysistä voimankäyttöä eri päämääriä tavoitellen. Kamppailulajit, kuten potkunyrkkeily, Judo tai thainyrkkeily, tähtäävät usein ensisijaisesti kilpailutoimintaan ja niissä on lajikohtaiset, tarkkaan määritetyt säännöt, jotka huomioidaan harjoittelussa. Itsepuolustuslajien, kuten esimerkiksi Krav Magan tai Defendon, tarkoituksena on opettaa puhtaasti itsepuolustustaitoja, ja useat itsepuolustuslajit sisältävät jossain määrin aseharjoittelua, kuten patukoiden tai harjoitusveitsien käyttöä (Kamppailulajit.net). Yleensä itsepuolustuslajeissa ei ole tavoitteena kilpailutoiminta, mutta on lajeja, jotka yhdistelevät elementtejä kummankin tyyppisestä toiminnasta. Taistelulajeilla



tarkoitetaan usein sotataitoja opettavia lajeja. Lajien määrittely on hankalaa, sillä termejä ei ole virallisesti määritelty. Jokainen laji yleensä määrittelee itse tarkemmin lajin tarkoituksen ja ideologian, johon laji pohjautuu. (Lewis 1987, 9-10, 24.) Tässä tutkimuksessa käytän lajeista yhteistä määritelmää kamppailu- ja itsepuolustuslajit. Olen tehnyt karkean ”lajijaottelun” Verthogenin ja Theboomin 2010 katsauksessa käytetyn jaottelun mukaan, jossa käytetään termejä pehmeät ja kovat kamppailu- ja itsepuolustuslajit. Pehmeissä lajeissa (kuten Aikido) kontaktin kovuus on lähtökohtaisesti vähäisempää ja usein harjoittelun luonne on harmonisempaa. Tavoitteena voi olla esimerkiksi hyökkääjän neutraloiminen mahdollisimman vähällä voimantuotolla, käyttäen vähemmän vahinkoa aiheuttavia tekniikoita. Kovilla lajeilla (kuten Thainyrkkeily) tässä tutkimuksessa tarkoitetaan kamppailu- ja itsepuolustuslajeja, joissa kovaluontoinen fyysinen elementti on läsnä. Harjoittelun tempo on yleensä korkea ja kontaktin kovuus on kovempaa kuin pehmeissä lajeissa. Niin pehmeissä kuin kovissakin lajeissa voi lajin päämäärä olla sama; tarjota työkaluja selviytymiseen oikeuttamatonta hyökkäystä vastaan tai päämäärän saavuttaminen kilpailutilanteessa. (Vertonghen & Theboom 2010.)

#### Hätävarjelu

Hätävarjelu on puolustusteko, joka tähtää jo aloitetun tai välittömästi uhkaavan oikeudettoman hyökkäyksen torjumiseen (Rantaeskola ym. 2015, 135). Hätävarjelussa käytetyn fyysisen voiman puolustettavuutta arvioitaessa huomioidaan paitsi suojeltavan edun merkitys ja hyökkäyksen vaarallisuus, myös puolustuksessa käytetyn väkivallan ja sen aiheuttamien vahinkojen suuruus. Jos hätävarjeluna tehty teko on kokonaisarvosteluun nähden pahempi kuin olisi ollut tilanteeseen nähden välttämätöntä, tekijä voidaan tuomita täyteen tai alennettuun rangaistukseen. Tällöin on kysymys hätävarjeluun liioittelusta. Hätävarjelutilanne päättyy välittömästi, kun hyökkäys tai sen uhka on hävinnyt. Hätävarjelu on määritelty rikoslain neljännen luvun neljännessä pykälässä. (Rikoslaki 1989/39 4 §) Hätävarjelu on kaikille kuuluva peruslaidellinen oikeus puolustaa itseään tai toista oikeudettomalta hyökkäykseltä (Lahtinen 2011, 2).

#### Voimankäyttötilanne

Voimankäyttötilanteella tarkoitetaan tässä yhteydessä aktiivista toimintaa, jolla toimenpiteen kohteena oleva, vastusteleva henkilö, saadaan toimimaan voimankäyttöön oikeutetun ammattilaisen haluamalla tavalla. Voimankäyttötilanne on siis aktiivista toimintaa, jossa tilanne on ammattilaisen hallinnassa. Tämä eroaa hätävarjeluun reaktiivisesta luonteesta, jossa tilanne ei ole ammattilaisen hallinnassa. Voimakeinoja on oikeus käyttää vain virkatehtävän tai vastaavan tehtävän suorittamiseksi ja kyseinen oikeus kuuluu vain tietyille ammattiryhmille kuten poliiseille, vartijoille ja järjestyksenvalvoille. (Lahtinen 2011, 2.)

## Turvallisuusala

Julkisella sektorilla turvallisuusammatteihin kuuluvat muun muassa poliisi, tullityöntekijät, raja- ja vanginvartijat, sotilastyöntekijät, hälytyskeskustyöntekijät ja palomiehet. Välillä tietyt ammatit kuten poliisi tai sotilasammattihenkilöt luokitellaan kuuluvaksi suojeleammatteihin, mutta tässä työssä käsitellään näitä ammatteja turvallisuusalan ammatteina. Yksityiset turvallisuusalan yritykset puolestaan tarjoavat esimerkiksi erilaisia vartiointi- ja järjestyksenvalvontapalveluja turvallisuusalalla. Tällä hetkellä Suomessa työskentelee noin 60000-65000 turvallisuusalan työntekijää. Viime kädessä he vastaavat yhteiskunnan jäsenten ja omaisuuden turvallisuudesta sekä normaali- että erityistilanteissa. (Von Gruenewaldt 2004, 10.)

### 3.2 Kamppailu- ja itsepuolustuslajien vaikutus harjoittelijaan

Kamppailu- ja itsepuolustuslajien aktiivinen harjoittaminen lisää ominaisuuksia, joista on hyötyä voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa. Lajeista riippuen harjoiteltavat tekniikat voivat pitää sisällään muun muassa lyöntejä, potkuja, sidontoja, kaatoja tai torjuntia (Dougherty 2015, 24). Esimerkiksi vartijat tai järjestyksenvalvojat voivat joutua turvautumaan fyysiseen voimankäyttöön poistamistilanteissa (Paasonen 2008, 63-64). Vartijan tulisi aktiivisesti harjoitella itsepuolustukseen kuuluvia elementtejä, kuten väistämistä, torjumista ja otteista vapautumista (Suomen vartioliikkeitin liitto ry 2008). Monet kamppailu- ja itsepuolustuslajit sisältävät tekniikoita, joista on hyötyä esimerkiksi kiinniotto- tai hätävarjelutilanteissa. Hätävarjelutilanteiden sekava ja vaativa luonne tekee monet torjunta- ja suojausliikkeet tärkeiksi omaksuttaviksi taidoiksi. Myös kyky toimia paineen alla ja kokemus erilaisten hyökkäysten vastaanottamisesta ovat hyödyksi tällaisissa tilanteissa, kuten myös omat taidot torjua kyseisen uhka hyökkäämällä itse esimerkiksi lyömällä tai potkimalla.

Oikeanlainen lajiharjoittelu parantaa opittujen tekniikoiden lisäksi myös muita turvallisuusalan työkentällä hyödyllisiä ominaisuuksia. Douriksen ym. tutkimus osoitti, että kamppailu- ja itsepuolustuslajeja harjoittaneiden keski-ikäisten henkilöiden tietyt fyysiset ominaisuudet olivat paremmat verrattuna henkilöihin, jotka eivät harrastaneet kamppailu- tai itsepuolustuslajeja (Douris & Chinan 2004, 143-147). Muun muassa lajeja harrastaneiden henkilöiden tasapaino, voima, notkeus ja aerobinen kapasiteetti olivat huomattavasti kehittyneemmät kuin lajeja harrastamattomien henkilöiden (Douris & Chinan 2004, 143-147). Monet perinteiset itämaiset kamppailu- ja itsepuolustuslajit sisältävät erilaisia meditaatio- ja hengitysharjoittelua, joilla katsotaan olevan positiivisia vaikutuksia erilaisiin psyykkisiin ominaisuuksiin, kuten rentoutumiseen, itsetuntoon ja mielen sekä kehon keskinäisen koordinaation toimintaan (Fuller 1988, 61).

Kamppailu- ja itsepuolustuslajien vaikutusta harrastajien sosiaalipsykologisiin ja persoonallisuuspääteisiin on tutkittu useaan otteeseen. Tutkimuksia aiheesta on tehty 80-luvulta lähtien, ja tutkimuksissa käytettyjen kohderyhmien koko ja ikähaarukka, lajien kirjo tai tutkittavat

piirteet ovat vaihdelleet paljon (Vertonghen & Theeboom 2010). Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia varsinkin nuorten sosiaalipsykologisiin ominaisuuksiin, kuten vahvaan itsesääätelykykyyn, henkiseen hyvinvointiin ja aggressiivisuuden vähentymiseen. Steyn ja Rouxin vuonna 2009 julkaissut tutkimus vertaili Taek Won Do-kamppailulajin nuoria harrastajia saman ikäisiin jääkiekkoa harrastaviin sekä urheilulajeja harrastamattomiin henkilöihin. Tutkimuksessa Taek Won Do:n harrastajat osoittautuivat huomattavasti vähemmän verbaalisesti aggressiivisemmiksi kuin kaksi muuta vertailuryhmää.

Toisaalta jotkut tutkimukset osoittivat, että kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittaminen jopa lisää antisosiaalista käyttäytymistä. Endresenin ja Olweuksen vuonna 2005 tekemä laaja tutkimus koskien voimailua ja kovia kamppailulajeja, kuten nyrkkeilyä ja itämaisia kamppailulajeja, harrastavia nuoria osoitti, että kahden vuoden aikana harrastajien antisosiaalinen käytös ja aggressiivisuus oli lisääntynyt. Syyksi tälle tutkijat esittivät yleisluontoisesti lajien ominaispiirteet sekä luonteenomaisena esiintyvän ”macho”-kulttuurin lajien keskuudessa. Endresenin ja Olweuksen tutkimusta on tosin myös paljon kritisoitu, muun muassa koskien tutkimuskysymysten luonnetta ja tutkimuksesta puuttunutta tietoa siitä, miten nuoria ohjattiin kyseisissä lajeissa (Sleijfer 2005; Theeboom 2008). Myös tutkimuksen laajaa lajivalikoimaa on kritisoitu, sillä esimerkiksi painonnosto ja muu voimaharjoittelu eivät luokituta kamppailu- tai itsepuolustuslajeihin (Sleijfer 2005; Theeboom 2008).

Vertonghen ja Theboom eivät selonteossaan päässeet täyteen varmuuteen siitä, kehittävätkö kamppailu- ja itsepuolustuslajit harjoittelijoiden sosiaalipsykologisia ominaisuuksia. Vertonghenin ja Theboomin mukaan ongelmaksi tutkimuksessa nousi syy-seuraussuhteen välinen epäselvyys. Myös tutkimuskohteen monimuotoisuus antaa suuren määrän muuttujia, kuten esimerkiksi harjoitettavien lajien määrän ja luonteen, sekä valmentajien, ohjaajien ja harjoittelijoiden persoonallisuudet, mikä tekee tutkimustuloksista jotakuinkin kyseenalaisia.

Liitteissä 1 ja 2 on esitetty Vertonghenin ja Theboominin tutkimuksessa käyttämä, eri tutkimuksista kootut taulukot. Niihin on koottu aiheeseen liittyviä aiempia tutkimuksia usean vuosikymmenen ajalta. Tutkimukset on kirjattu kronologisessa järjestyksessä. Taulukoissa esitetään tutkimuksen tekijä, otoslaajuus, kohderyhmä, metodologia, tutkittavat lajit, mitattavat vaikutukset ja tulokset.

### 3.3 Voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteet turvallisuusalalla

Asiakkaan häiritsevää ja uhkaavaa käyttäytymistä voidaan kohdata kaikissa ammateissa, joihin sisältyy vuorovaikutustilanteita asiakkaiden kanssa. Tällaisten tilanteiden riski on erityisen suuri turvallisuus-, opetus- sekä sosiaali ja terveysalan ammateissa. (Työterveyslaitos 2010.)

Työntekijä voi osaltaan vaikuttaa työturvallisuuteen pyrkimällä toimimaan ammatin vaatimusten mukaisesti ja kehittämällä omaa ammattitaitoaan. Työntekijä joka hallitsee työnsä kokonaisvaltaisesti, lisää myös työturvallisuutta. (Rantaeskola ym. 2015, 49.)

Turvallisuusalan työtoimenkuvaan kuuluvat voimankäyttötilanteet, vaikka niitä toki pyritäänkin välttämään. Esimerkiksi poliisin, vartijan ja järjestyksenvalvojan koulutuksiin kuuluu voimankäyttöosio, joka tulee läpäistä hyväksytyksi ennen ammatin harjoittamista. Vartijan ja järjestyksenvalvojan voimankäyttökoulutus sisältää erikseen fyysisen voimankäytön osion, jossa harjoituksiin kuuluvat esimerkiksi hallinta- ja kuljetusotteet sekä käsirautojen ja patukan käyttöä. (Laki yksityisistä turvallisuuspalveluista 2015/1085.) Patukkaharjoitus koostuu pääsääntöisesti torjunnoista, lyönneistä ja etäisyydenhallintatekniikoista. Voimankäyttökoulutukseen sisältyvät tekniikat ovat lähtöisin monista kamppailu- ja itsepuolustuslajeista. Hallinta- ja kuljetusotteet ovat tyypillisiä esimerkiksi turvallisuusalan työn tarpeita hyvin huomioivassa Defendo-itsepuolustuslajissa (Scandinavian Defendo Finland ry.). Myös erilaiset suojaus- ja etäisyystekniikat ovat suoraan verrattavissa varsinkin modernien itsepuolustuslajien vastaaviin tekniikoihin.

Voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteet ovat lisääntyneet viime vuosien aikana turvallisuus-alalla. Julkisella puolella esimerkiksi poliisin kohtaamien voimankäyttötilanteiden määrä on kasvussa. Suomessa poliisi kokee työtehtävillään yhä useammin väkivaltaa (Rikander 2016). Tätä lisäystä ei voi selittää poliisin operatiivisen henkilöstön määrän lisääntymisellä, sillä poliisin henkilöstöresurssija on jatkuvasti pikemminkin vähennetty (Rikander 2016). Yksityisen turvallisuusalan kasvu on ollut jatkuvassa nousussa 2000-luvun alusta lähtien ja vartijoiden sekä järjestyksenvalvojien määrä on lisääntynyt huomattavasti (Yle 2018). Alan kasvun myötä myös voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteet ovat lisääntyneet.

### 3.4 Väkivallan aiheuttama psyykinen oireilu turvallisuus-alalla

Fyysisillä väkivaltatilanteilla voi olla vaikutuksia työntekijän psyykkiseen kuntoon. Tuula Leino tutki väitöskirjassaan ”Työssä kohdattu väkivalta turvallisuusammattilaisilla ja sen yhteys hyvinvointiin”, fyysisten ja psyykkisten väkivaltatilanteiden vaikutusta suomalaisten kenttätyötä tekevien järjestyspoliisien ja vartijoiden psyykkisiin ominaisuuksiin. Työssään Leino keskittyi käsittelemään kolmea psyykkistä oiretta, joiden riskiä työtehtävissä kohdattu väkivalta lisäsi - psykologista ahdistustilaa, väkivallan pelkoa ja alkoholin väärinkäyttöä. Molemmissa ammattiryhmissä fyysinen väkivalta oli yhteydessä psyykkiseen oireiluun, kun taas psyykkisellä väkivallalla ei ollut yhteyttä oireiluun (Leino 2013, 60).

Psyykinen oireilu voi näkyä myös fyysisen toimintakunnon laskuna. Esimerkiksi alkoholin pitkäaikaisella väärinkäytöllä on negatiivisia vaikutuksia henkilön refleksitoimintaan ja nopeaan päättelykykyyn (Leino 2013, 66). Turvallisuusalan töissä edellä mainitut ominaisuudet ovat tärkeitä tilanteiden ennalta-arvaamattomuuden takia, ja myös koska poliisin ja vartijoiden

työtoimenkuvaan katsotaan kuuluvan voimankäyttötilanteet, joissa toimimista edellä mainitut negatiiviset vaikutukset haittaavat.

### 3.5 Kamppailu- ja itsepuolustuslajit henkisten ominaisuuksien kehittäjinä

Kamppailu- ja itsepuolustuslajit kasvattavat fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös harjoittelijoiden henkisiä ominaisuuksia. Olen esitellyt näitä havaintoja tarkemmin kappaleessa 3.2. Margaret E Maddenin tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että vuoden kamppailu- ja itsepuolustuslajiharjoittelu lisäsi tutkittavan ryhmän itsekontrollia ja vähensi haavoittuvaisuuden tunnetta ja väkivallan pelkoa. Tutkimuksen vertailuryhmä koostui fyysisen voimaharjoittelun harrastajista, joiden kohdalla ei havaittu itsekontrollin lisääntymistä tai haavoittuvuuden sekä väkivallan pelon vähentymistä. (Madden 1995.)

Tyyliältään pehmeä kiinalainen itsepuolustustaito Taijiquan, joka keskittyy lähinnä liikesarjojen opetteluun ja pitää sisällään myös henkisiä harjoitteita, kuten meditaatiota, on ollut usean tutkimuksen kohteena. Lajin on todettu lisäävän kokonaisvaltaisesti positiivista elämänsäntettä (Kutner, Barnhart, Wolf, McNeely & Xu 1997), vähentävän painajaisten näkemistä (Slater & Hunt 1997, 85, 97-98) ja vähentävän vihantunnetta ja tunnevaihtelua (Brown, Wang, Ward, Ebbeling, Fortlage, Puleo, Benson & Rippe 1995). Vuonna 1989 tehty tutkimus Etelä-Korean armeijan henkilökunnan harjoittelusta osoitti, että Hapkido kamppailulajin harjoittelu oli tehokkaampaa lisäämään itseluottamusta ja joukkomoraalia verrattuna muun tyyppiseen harjoitteluun, kuten kunto-, esterata-, tai voimaharjoitteluun (Spear 1989, 45). Kamppailu- ja itsepuolustuslajeja pidempään harrastaneet ja niissä korkean taitotason saavuttaneet harjoittelijat ovat pitkäjänteisen ja kurinalaisen harjoittelun myötä kehittäneet itseluottamusta sekä itseuria (Mitchell 1997,6).

## 4 Tutkimus ja tutkimusmenetelmät

Uuden ja varsin tuntemattoman ilmiön hahmottamisessa sopii usein laadullinen tutkimusmenetelmänä paremmin tavoitteisiin nähden. Toisinaan laadullista ja määrällistä tutkimusta voi hyödyntää yhdessä, varsinkin jos eri menetelmien käyttö vahvistaisi tutkimuksen tuloksia (Kananen 2008, 10). Tämä opinnäytetyö pohjautuu pääsääntöisesti laadulliseen tutkimusmetodiin. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen, jossa tulee ottaa huomioon tutkittava kohde kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa ei pystytä toteuttamaan täydellistä objektiivisuutta, ja tarkoituksena on enemmän löytää totuuden pohjaa tutkittavasta asiasta kuin todentaa olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2013, 160-161.) Hirsjärven ym. (2013, 164) mukaan laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat kokonaisvaltainen tiedon hankinta, jossa tutkittavien omat mielipiteet ovat vahvassa keskiössä, usein juurikin haastatteluna toteutettuna. Laadullinen tutkimus soveltuu hyvin tähän työhön, sillä kyseessä on käytännönläheinen tutkimus, jossa käytetään apuna tarkoin valittujen asiantuntijoiden haastatteluja. Laadullisen tutkimuksen tueksi tässä opinnäytetyössä

hyödynnettiin määrällisen tutkimuksen menetelmää verkkokyselyn muodossa. Useamman tutkimusmenetelmän käyttäminen antaa tutkittavasta ilmiöstä laajemman kuvan, kuin vain tukeutumalla yhteen menetelmään (Kananen 2008, 39-40).

#### 4.1 Kysely

Kyselylomakkeen lähtökohtana on aina tutkimusongelma. Ongelma tulee määritellä ja rajata tarkasti. (Kananen 2008, 14.) Kysely eroaa menetelmänä haastattelusta tavalla, jossa vastaajat itse täyttävät kyselylomakkeen. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 75.) Tässä tutkimuksessa kyselyn tarkoituksena oli saada laajempi kuva tutkittavasta ilmiöstä ja lisäämällä kvantitatiivista tutkimusotetta ja sen myötä objektiivisuuden lisääminen.

Kysely suoritettiin internetin kautta, jossa kysymyksiä kautta haettiin vastauksia turvallisuusalaan sekä kamppailu- ja itsepuolustuslajeihin perehtyneiltä foorumeilta. Verkkokysely oli suunnattu aiheesta kiinnostuneille henkilöille, joilta löytyi vaihteleva määrä kokemusta turvallisuusalan töistä sekä kamppailu- ja itsepuolustusharrastuksista. Kysely suoritettiin Google Form-työkalulla.

Kysely koostui kahdesta osiosta. Ensimmäisessä osiossa käytettiin suljettuja kysymyksiä, joilla kartoitettiin vastaajien harrastustaustaa ja työssään kokemien fyysisten voimankäyttötilanteiden kuormittavuutta. Toinen osio koostui kahdesta avoimesta kysymyksestä. Avoimien kysymysten tarkoituksena on saada laajempi kuva vastaajan mielipiteistä, antamalla vastaajalle mahdollisuus vastata kysymykseen vapaamuotoisen tekstin kautta (Kananen 2008, 24-25). Avoimiin kysymyksiin saatuja vastauksia on antoisampaa analysoida laadullisin menetelmin, mutta saatuja tuloksia voidaan tiivistetysti esittää määrällisten menetelmien avulla. (Vehkalahti 2008, 13, 24.) Strukturoiduissa, eli suljetuissa kysymyksissä, on vastausvaihtoehdot valmiiksi annettu, jolloin vastausten käsittely jättää vähemmän tulkinnanvaraa. Tämä helpottaa lopullisen tutkimusanalyysin valmistumista (Kananen 2008, 25). Tutkimustuloksista suljettujen kysymysten vastausmateriaalia käsittelin määrällisin menetelmin. Tarkoitukseni oli saada kvantitatiivinen vaihe edeltämään kvalitatiivisia asiantuntijahaastatteluja. Määrällinen osio toimisi niin ikään survey-tutkimuksen omaisesti, luoden perusteet vertailulle laadullisen haastattelujen varten. (Hirsjärvi ym. 2013, 136-137.) Pääpainona oli siis saada lukuja, joita verrata asiantuntijahaastatteluista kerättyyn materiaaliin.

Kysely oli esillä Potku.net nimisellä keskustelufoorumilla ja turvallisuusalan ammattilaisille tarkoitettussa suljetussa Facebook-ryhmässä. Potku.net keskustelufoorumi on Suomen suurin kamppailu- ja itsepuolustuslajien keskusteluryhmä, jolla on yli 6000 rekisteröitynyttä käyttäjää. Sivustolla on myös oma alafoorumi turvallisuusalan työntekijöille. Facebookissa olevan ”turvallisuusalan ammattilaiset” suljetun keskusteluryhmän jäsenmäärä on yli 3000 henkilöä, joista löytyy turvallisuusalan työntekijöitä niin yksityiseltä kuin julkiseltakin puolelta. Kysely oli avoinna edellä mainittujen ryhmien jäsenille 14.9 - 4.10.

Kyselyn otsikkona oli Kamppailu- ja itsepuolustuslajien vaikutus turvallisuusalan työhön. Kysely sisälsi seitsemän kysymystä, joista kaksi viimeistä oli avoimia kysymyksiä. Kaikki kysymykset olivat pakollisia lukuun ottamatta yhtä, jossa vastausta ei haettu sellaisilta henkilöiltä, jotka eivät harrastaneet kamppailu- tai itsepuolustuslajeja. Kyselyssä ei pyydetty vastaajilta omia taustatietoja, kuten ikää tai sukupuolta. Tällä halusin huomioida turvallisuusalan arkaluontoisuutta ja kunnioittaa monien vastaajien tahtoa pysyä täysin anonyyminä. Tutkimusten tulosten kannalta henkilöiden tarkempi profilointi olisi muutenkin tarpeetonta. Kokonaisuudessaan kyselykaavio löytyy liitteestä 3.

Laajemman näkökulman ja objektiivisuuden lisäämiseksi kyselyn tarkoituksena oli myös saada tietoa, joka tukisi tai kumoaisi aiemmin työssäni käsiteltyjen aiheeseen liittyvien tutkimusten löydöksiä, kuten aggressiivisuuden ilmenemistä suhteessa kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamiseen. Tämä on mielestäni erittäin tärkeä aspekti, ottaen huomioon turvallisuusalan luonteeseen kuuluvat ihmiskeskeiset työtehtävät ja fyysisen voimankäytön läsnäolo.

Ensimmäisen kysymyksen **”Kuinka kauan olet harrastanut kamppailu- tai itsepuolustuslajeja?”** tarkoitus oli kartoittaa vastaajien kokemusta kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelusta. Kysymys oli monivalintaluontoinen, jossa vastausvaihtoehtoja oli viisi. Kartoitin tällä kysymyksellä vuosissa vastaajien kokemusta kamppailu- ja itsepuolustuslajeista. Vaihtoehdot olivat väliltä en harrasta kamppailu- tai itsepuolustuslajeja ja olen harrastanut yli 10 vuotta. Toisella kysymyksellä, **”Kuinka usein harjoittelet kamppailu- tai itsepuolustuslajeja kuukaudessa?”** halusin saada tarkemman selvyuden vastaajien harrastustiheydestä. Aktiivinen harjoittelija harrastaa useita kertoja viikossa, kun taas satunnaisen harrastajan harrastuskerrat jäävät muutamaan kertaan kuukaudessa. Mielestäni tämä on olennainen tieto, kun vastaajien kamppailu- tai itsepuolustuslajikokemusta kartoitetaan.

Kysymykset kolme ja neljä, **”Kuinka haastaviksi henkisesti koet työssäsi voimankäyttö- ja mahdolliset hätävarjelutilanteet?”** ja **”Kuinka haastaviksi fyysisesti koet työssäsi voimankäyttö- ja mahdolliset hätävarjelutilanteet?”** kartoittivat vastaajien työssään kokemien voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteiden kuormittavuutta. Kysymysten tarkoitus oli saada selvyttä siihen, korreloiko kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelun määrä ja vuosikokemus vähäisen kuormittavuuden kanssa.

Kysymyksessä viisi, **”Koetko, että kamppailu- tai itsepuolustuslajien harjoittelu on ollut sinulle hyödyksi edellä mainituissa ammatillisissa tilanteissa?”** halusin saada vastaajien oman yleisluontoisen mielipiteen. Vastausvaihtoehtoja oli kolme; En koe saaneeni hyötyä, koen saaneeni hyötyä fyysisellä osa-alueella, kuten opitut tekniikat, voimanhallinta ja koen saaneeni hyötyä henkisellä osa-alueella, kuten pelon kontrollointi, itsevarmuus. Mikäli vastaaja oli vastannut ensimmäisessä kysymyksessä, ettei harrasta kamppailu- tai itsepuolustuslajeja, niin

häneltä ei kysytty tätä kysymystä. Kysymykseen vastanneet pystyivät halutessaan valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon.

Kysymykset kuusi ja seitsemän ”Millaista kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelun tulisi mielestäsi olla, jotta siitä olisi hyötyä voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa?” ja ”Oletko huomannut lajiharjoittelun vaikuttaneen negatiivisesti voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa?” olivat avoimia kysymyksiä. Kysymyksessä kuusi halusin hyödyntää monien vastaajien laajaa kokemusta turvallisuusosalta sekä eri lajien piiristä. Tällä hain lisää mielipiteitä joita peilata asiantuntijahaastattelujen tulosten kanssa. Kysymyksellä seitsemän halusin kartoittaa vastaajien kokemia mahdollisia lajiharjoittelun aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia turvallisuusalan voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa. Kysymys oli avoin, koska halusin saada mahdollisimman laaja-alaisen käsityksen eri henkilöiden negatiivisiksi kokemista vaikutuksista.

#### 4.2 Haastattelut

Laadullisessa tutkimuksessa haastattelut ovat usein päämenetelmä tiedonkeruussa. Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä on joustava ja haastatteluvastauksista kerättyä tietoa on mahdollista selvittää haastattelun aikana. (Hirsjärvi ym. 2013, 205.) Tässä opinnäytetyössä laadullisen tutkimuksen osio suoritettiin puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelu sijoittuu muodollisuutensa puolesta lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun väliin. Teemahaastattelu ei etene yksityiskohtaisten, valmiiksi laadittujen kysymysten mukaan, vaan kohdentuen haastattelijan ennalta viitekehyksen pohjalta laatimiin aihepiireihin eli teemoihin. Puolistrukturoitu haastattelu etenee niin, että kaikille haastateltaville esitetään samat tai likipitään samat kysymykset samassa järjestyksessä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47). Joidenkin määritelmien mukaan puolistrukturoidusta haastattelussa voidaan käyttää myös teemahaastattelu nimeä, esimerkiksi silloin, jos siinä esitetään tarkkoja kysymyksiä tietyistä teemoista, muttei välttämättä käytetä juuri samoja kysymyksiä kaikkien haastateltavien kanssa. Haastatteluiden tavoitteena oli saada laaja kokonaiskatsaus opinnäytetyön aihepiiristä ja saada vastauksia työn tutkimuskysymyksiin.

Haastattelussa saatu tieto on aina sidoksissa siihen tutkimusympäristöön, josta tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. Laadullisessa haastattelussa korostuvat kokemukset tutkittavasta tilanteesta sekä kyky ja halukkuus keskustella aiheesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 79–80.) Puolistrukturoitu teemahaastattelu sopi tähän opinnäytetyöhön hyvin, sillä asiantuntijoiden tietopohja oli usean vuoden saatossa kertynyttä, useisiin eri lähteisiin tai käytännön tilanteisiin perustuvaa. Teemahaastattelussa annetaan tilaa haastateltavien vapaalle puheelle ja haastateltavien tulkinnat ja heidän merkityksenantonsa pyritään huomioimaan (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47-48). Teemahaastattelua on hyvä hyödyntää, kun tutkittava asia ei ole hyvin tunnettu ja tutkimusasetelmaa täsmennetään tutkimuksen edetessä. Teemahaastattelussa esitetään pääasiassa avoimia kysymyksiä ilman valmiita vastausvaihtoehtoja (Hirsjärvi & Hurme 2001).



Valitsemalla tämän tyyppinen haastattelumetodi, pyrittiin löytämään tasapainoa vapaamuotoisen keskustelun ja ennalta määriteltujen kysymysten välillä. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina.

Tätä työtä varten haastateltiin kahta henkilöä. Henkilöille esitettiin samat kysymykset, tosin pieniä eroja haastattelun kulkuun toi haastateltavien eriävät asiantuntijaosaamisalueet. Haastateltaviin viitataan työssä heidän sukunimillään. Haastateltavilla on usean kymmenien vuosien kokemuspohja niin turvallisuusalan työstä kuin kamppailu- ja itsepuolustuslajeista. Haastateltavilla henkilöillä on kokemusta muun muassa yksityisen turva-alan koulutustehtävistä, poliisin voimankäyttökouluttajan tehtävistä sekä muissa eri turvallisuus- ja suojelualan tehtävistä julkisella sekä yksityisellä sektorilla, joissa voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteet ovat olleet mahdollisia. Tämän tietotaidon pohjalta heitä voidaan pitää aihealueen asiantuntijoina. Haastattelut suoritettiin opinnäytetyön loppuvaiheessa, jolloin kyselytutkimuksen tulokset antoivat suuntaa haastattelukysymysten laadinnassa.

## 5 Tutkimustulokset ja aineiston analysointi

Kyselyn ja haastattelun avulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelevat, tuntevat ja uskovat. Tämä on tutkimukseen vastaavien henkilöiden omaa näkemystä, eikä se välttämättä kerro mitä todella tapahtuu (Hirsjärvi ym. 2013, 221-224). Resurssipulasta johtuen tähän tutkimukseen ei voitu sisällyttää objektiivisempaa havainnointia, vaan tutkimus nojautui haastatteluihin, kyselyyn sekä aiempaan kirjalliseen tietoon.

Kerätyn aineen analysointi on yksi tutkimuksen ydinasioista. Analyysivaiheessa tutkijalle selviää, minkälaisia vastauksia hän saa ongelmiin ja kuinka niitä analysoida (Hirsjärvi ym. 2013, 221). Aineiston analyysitavat voidaan jaotella kahteen ryhmään, selittämiseen ja ymmärtämiseen pyrkiviin lähestymistapoihin. Ymmärtämiseen pyrkivä lähestymistapa tarkoittaa analyysin ja päätelmien tekemistä laadullisen tutkimuksen näkökulmasta. Ymmärtämisen avulla tehdään päätelmiä kerätystä aineistosta ja sitä kautta pyritään löytämään vastauksia annettuihin kysymyksiin. Selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään yleensä määrällisen tutkimuksen periaatteen mukaisia analyysitapoja, kuten tilastoja ja kuvaajia, joiden avulla päädytään päätelmien tekoon. (Hirsjärvi ym. 2013, 224.)

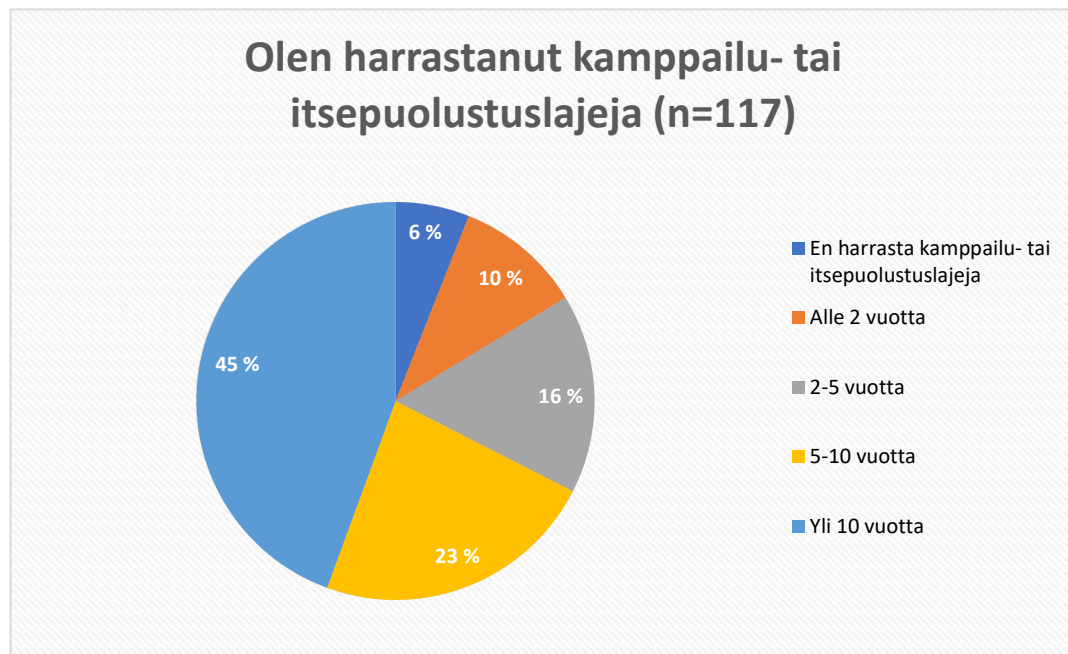
Tässä opinnäytetyössä analysoitiin haastatteluja ja kyselyä käyttämällä sekä ymmärtämiseen että selittämiseen tähtäviä lähestymistapoja. Haastattelut analysoitiin laadullisen, ymmärtämiseen tähtäävän analysoinnin periaatteiden mukaisesti, eli aineistoa käsiteltiin laadullisin menetelmin. Kyselyn suljetut osiot analysoitiin lukujen kautta, tehden niistä johtopäätökset. Kyselyn avoimet vastaukset analysoitiin laadullisen ymmärtämiseen tähtäävän analysoinnin mukaan.

### 5.1 Kyselytutkimuksen tulokset

Kyselyn tulokset analysoitiin kysymys kerrallaan kaavioiden avulla. Kyselyyn vastasi 117 henkilöä. Ehtona kyselyyn vastaamiselle oli, että vastaajalla oli kokemusta turvallisuusalan töistä ja voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteista. Kokemusta Kampppailu- tai itsepuolustuslajeista ei vaadittu, ja osalla vastaajista sitä ei ollutkaan (6% vastaajista).

#### Kuinka kauan olet harrastanut kampppailu- tai itsepuolustuslajeja?

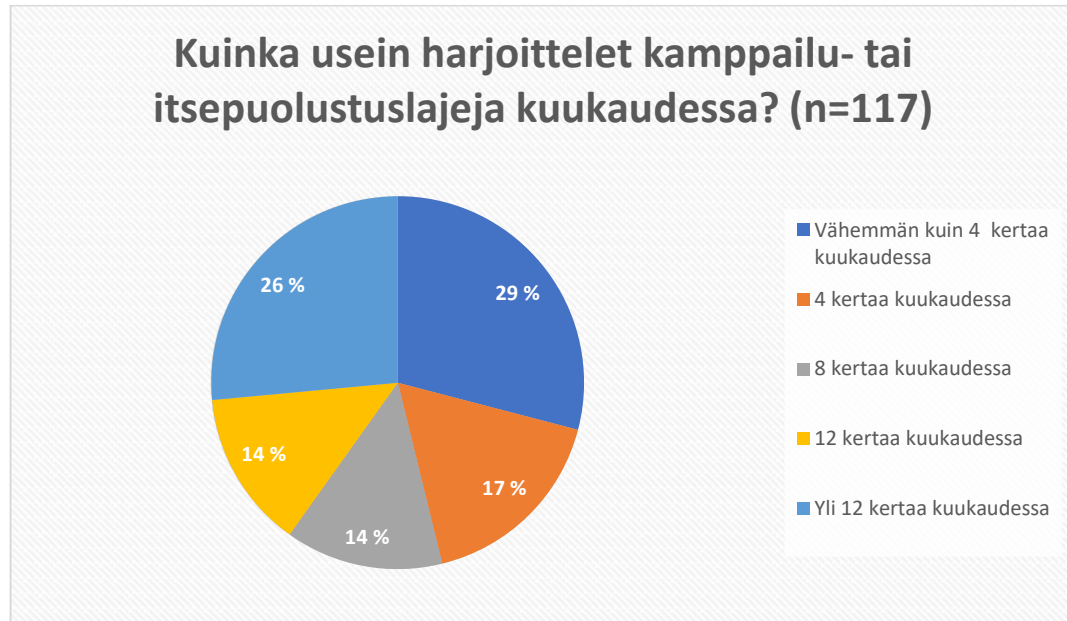
Vastaajista suurin osa ilmoitti harrastaneensa kampppailu- tai itsepuolustuslajeja yli kymmenen vuotta (44,4%). Toiseksi suurimmaksi vastausvaihtoehdoksi nousi lajeja 5-10 vuotta harrastaneet (23,1%). Kolmanneksi suurin ryhmä oli 2-5 vuotta lajeja harrastaneet (16,2%). Alle kaksi vuotta harrastaneita oli toiseksi vähiten (10,3%). Vastaajia, jotka eivät harrasta mitään kampppailu- tai itsepuolustuslajeja (6%). (Kuvio 1)



Kuvio 1: Harrastamisen kesto

#### Kuinka usein harjoittelet kampppailu- tai itsepuolustuslajeja kuukaudessa?

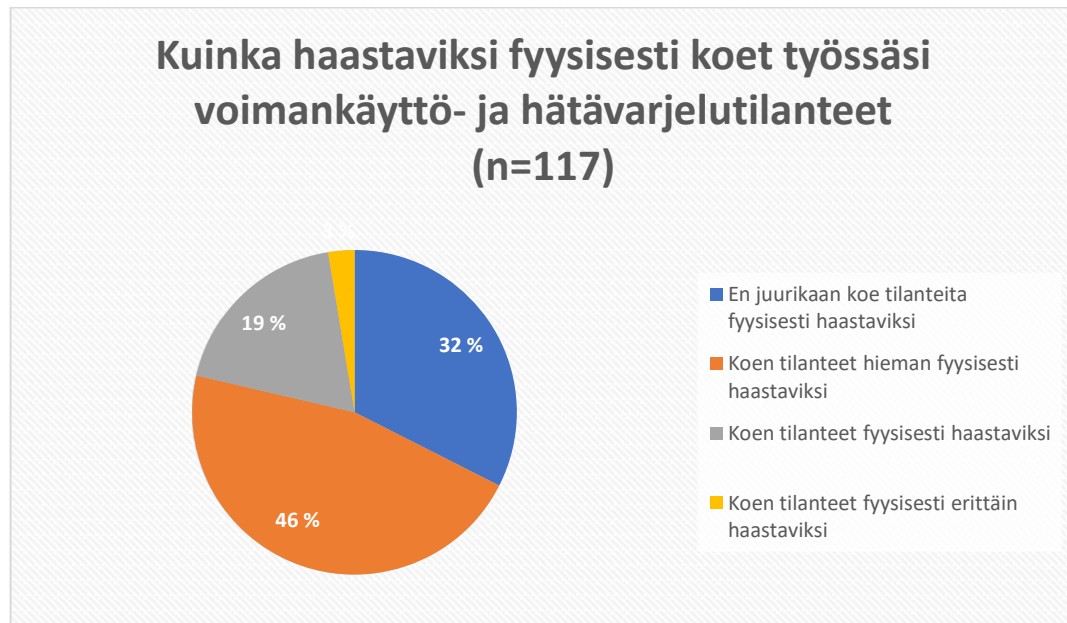
Vastaajista 29% harjoittelee kampppailu- tai itsepuolustuslajeja vähemmän kuin 4 kertaa kuukaudessa. 26% vastaajista ilmoitti sen sijaan harjoittelevan yli 12 kertaa kuukaudessa. Neljä kertaa kuukaudessa ilmoitti harjoittelevan 17% vastaajista. 8 kertaa kuukaudessa, sekä 12 kertaa kuukaudessa harjoittelevia oli molempia 14%. (Kuvio 2)



Kuvio 2: Harjoittelun tiheys

#### **Kuinka haastaviksi fyysisesti koet työssäsi voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteet?**

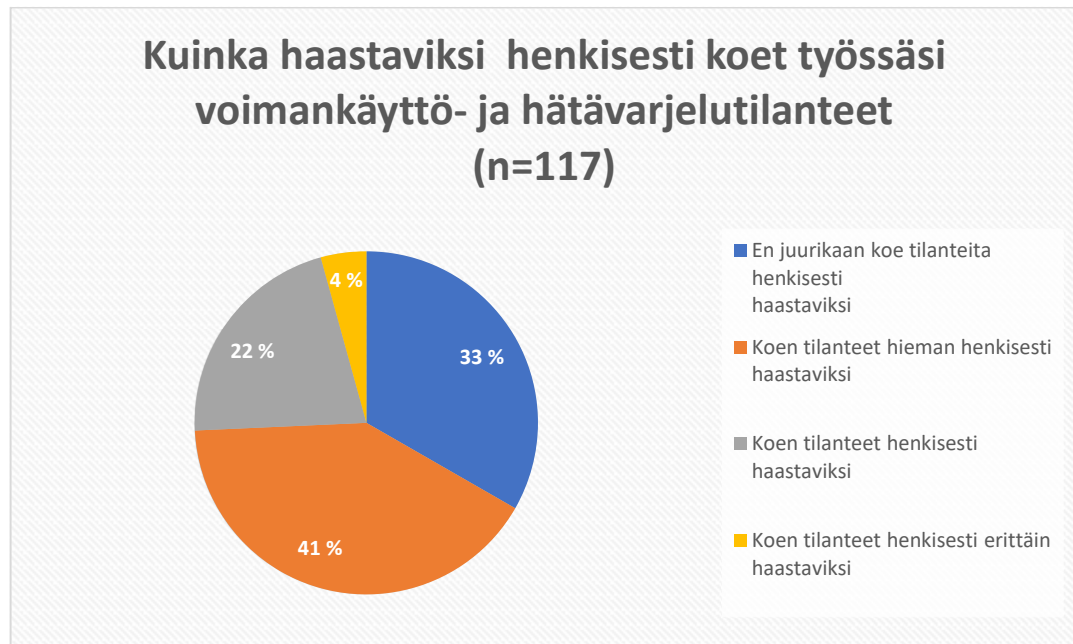
Hieman fyysisesti haastaviksi voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteet kokivat 46,2% vastaajista. 32,5% vastaajista ei juurikaan kokenut tilanteita fyysisesti haastaviksi. 18,8% vastaajista koki tilanteet fyysisesti haastaviksi. 2,6% vastaajista koki tilanteet fyysisesti erittäin haastaviksi. Niistä henkilöistä, jotka vastasivat joko, etteivät harrasta kamppailu- tai itsepuolustuslajeja, tai että ovat harrastaneet lajeja alle kaksi vuotta, voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteet kokivat fyysisesti joko haastaviksi tai erittäin haastaviksi 68 % (13 vastaajaa). (Kuvio 3)



Kuvio 3: Voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteiden haastavuus fyysisesti

**Kuinka haastaviksi henkisesti koet työssäsi voimankäyttö- ja mahdolliset hätävarjelutilanteet?**

Vastaajista 41% koki voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteet hieman henkisesti haastaviksi. 33% vastaajista ei juurikaan kokenut tilanteita henkisesti haastaviksi. 22% koki tilanteet henkisesti haastaviksi. 4% vastaajista koki voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteet henkisesti erittäin haastaviksi. Niistä henkilöistä, jotka vastasivat joko, etteivät harrasta kamppailu- tai itsepuolustuslajeja, tai että ovat harrastaneet lajeja alle kaksi vuotta, voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteet kokivat henkisesti joko haastaviksi tai erittäin haastaviksi 63 % (12 vastaajaa). (Kuvio 4)



Kuvio 4: Voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteiden haastavuus henkisesti

**Koetko, että kamppailu- tai itsepuolustuslajien harjoittelu on ollut sinulle hyödyksi edellä mainituissa ammatillisissa tilanteissa?**

Viimeisessä suljetussa kysymyksessä halusin saada vastaajien oman näkemyksen siitä, kokevatko he kamppailu- tai itsepuolustuslajien harjoittamisen olleen hyödyksi turvallisuusalan voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa. Kysymys oli suunnattu vastaajille, joilla oli kokemusta lajiharjoittelusta ja näin ollen oli vapaaehtoinen. Kysymyksessä pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon.

Vastauksia kysymykseen kertyi 112, joista 82 vastaajaa koki saavansa lajiharjoittelusta sekä fyysistä että henkistä hyötyä. Vastausvaihtoehdon; ”koen saaneeni hyötyä henkisellä osa-alueella” (esimerkiksi pelon kontrollointi, itsevarmuus) valitsi 87,5% vastaajista (98 vastaajaa) ja vastausvaihtoehdon; ”koen saaneeni hyötyä fyysisellä osa-alueella (esimerkiksi opitut teknikat, voiman kontrollointi)” valitsi 81,3% vastaajista (91 vastaajaa). 4,5% vastaajista (5 vastaajaa) ei kokenut saaneensa hyötyä lajiharjoittelusta ammatin harjoittamisen kannalta. (Kuvio 5)



Kuvio 5: Kokemani kamppailu- ja itsepuolustuslajeista saatu hyöty

### Millaista kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelun tulisi mielestäsi olla, jotta siitä olisi hyötyä voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa?

Ensimmäisellä avoimella kysymyksellä haluttiin hyödyntää vastaajien laajaa kokemusta eri lajien ja turvallisuusalan saralla. Avoimen kysymyksen tarkoituksena on tarjota tutkijalle näkökulmia aiheesta, joita hän ei ole etukäteen osannut ajatella (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2013, 199). Koska lajikirjo sekä turvallisuusalan voimankäyttö- ja mahdolliset hätävarjelutilanteet ovat hyvin moninaisia, avoimen kysymyksen avulla saatiin paljon laajempi kuva tutkitavasta aiheesta. Vastauksien joukosta löytyikin näkökulmia, joita opinnäytetyön tekijä ei olisi osannut ennakoida.

Vastauksia kysymykseen kertyi 117, joista yhdeksän vastausta hylättiin tietojen tarkistusvaiheessa, johtuen joko puutteellisista tai epäselvistä vastauksista. Vastauksista etsittiin tiettyjä toistuvia teemoja, joiden mukaan ne kategorioitiin. Alla vastaukset on esitetty siten, että ensimmäisenä on eniten vastausvaihtoehtoja saanut teema. Jokaisen teeman alle olen kerännyt suorita lainauksia annetuista vastauksista.

Ylivoimaisesti suurimmaksi teemaksi nousi realistinen harjoittelu yhdistettynä sparrausharjoitteluun. Tämä teema keräsi yhteensä 52 vastausta. Teema pitää sisällä vastaukset, joissa vastaajat katsoivat esimerkiksi skenaarioharjoittelun, eli mahdollisimman hyvin todellisen elämän voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteita kuvaavan harjoittelun olevan hyödyllistä. Harjoittelun todenmukaisuutta voi lisätä esimerkiksi harjoittelemalla työasussa ja ottamalla harjoitustilanteessa huomioon henkilön työssään kantamat voimankäyttövälineet. Myös realistinen

äänenkäyttö ja todellista tilannetta kuvaava ”näytelty skenaario” nousi esille vastaajien vastauksista, kuten myös lainsäädännön huomioiminen harjoittelussa. Useissa vastauksissa realistisen harjoittelun lisäksi pidettiin sparrausharjoittelua tärkeänä elementtinä. Tätä perusteltiin muun muassa hyökkäykseen kuten lyön-teihin totuttautumisella. Sparrausharjoittelu on pari- tai ryhmäharjoittelua, jossa harjoitellaan yleensä ennalta määrittämättömiä tekniikoita, vapaamuotoisesti, ottelemista muistuttavalla tavalla. Kontaktin kovuus voi vaihdella hyvin kevyestä täysikontaktiin.

*”Realistiset skenaarioharjoitukset ovat tärkeimpiä. Lainsäädäntöä ei pidä unohtaa.”*

*”Lajissa tulee olla otettu huomioon laki ja sen tuomat vaikutukset hätävarjelut, itsepuolustukseen ja voimankäyttöön sen tulee myös tekniikoiltaan ja taktiikoiltaan soveltua työhön missä sitä tarvitaan.”*

*”Yksinkertaista; simulaatio harjoittelu on ainoa tapa päästä lähelle todellisuutta.”*

*”Ainoastaan sparreista on hyötyä, sillä niissä tilanteet ovat realistisia.”*

*”Tekniikka ja täyskontakti harjoitukset ovat kummatkin tärkeitä. full contact sparrissa harjoitellaan opittuja tekniikoita ja niiden toimivuutta ja opitaan antamaan ja ottamaan osu-  
maa.”*

*”Sparrausharjoittelu, kipuun tottuminen, teorian (pykälät, stressireaktioiden tunnistaminen jne) yhdistäminen fyysiseen harjoitteluun”*

*”Kilpailutilanteenomaiset tai realistista lähitaistelua simuloivat harjoitteet toimivat parhaiten. Liian vähän, jos lainkaan, tuodaan kuitenkaan esiin mielikuvaharjoittelun tärkeyttä. Mielikuvaharjoittelussa on mahdollista luoda skenaarioita, joita ei ole kokenut, ja niissä voi ratkoa tilanteita, joihin ei ole löytänyt vielä sopivaa työkalua.”*

*”Realistinen, haastava ja monipuolinen harjoittelu, jossa myös käydään oman mukavuusalueen ulkopuolella. Yksinkertaisia tekniikoita käyttäen. Sparraaminen yhden tai useamman vastustajan kanssa.”*

*”Harjoittelun tulee olla riittävän kovalla kontaktilla. Yksittäisiin eri skenaarioihin ei kannata paneutua, vaan harjoitella ns. tilanteisiin reagoimista. On hyvä yhdistää normaalia kilpakamppailua sekä itsepuolustusharjoittelua.”*

*”Sparraaminen mahdollisimman erityylisten ja kokoisten vastustajien kanssa on erittäin hyvä tapa. Vähintään kerran kuussa skenaarioharjoittelua kollegoiden kanssa. Nämä kun yhdistää*

*niin saa astetta varmemman ja pätevämmän jantterin kentälle. Pääkoppa pitää olla kunnossa, ei sinne puolivaloilla pidä lähteä.”*

Toiseksi suurimmaksi teemaksi (28 vastausta) nousi fyysisen, kuntoa kohottavan harjoittelu tärkeys. Fyysisen kunnan tärkeys voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa oli monien vastaajien mielestä oleellista. nopeuden, kestävyuden ja voiman koettiin olevan hyödyllisiä ominaisuuksia varsinkin voimankäytöllisissä hallintaotteissa.

*”Voimaa ja kuntoa kehittävää, kontaktia, elävyyttä ja skenaarioita sisältävää.”*

*”Luonnollisesti hyvästä fyysisestä kunnosta ja lihastasapainosta on myös hyötyä.”*

*”Myös hyvä fyysinen kunto on aina plussaa.”*

*”fyysinen suorituskyky ja runsaan sparrin tuoma henkinen varmuus auttaa paljon, vaikkei harjoittelun tavoitteena olekaan soveltaminen voimankäyttötilanteissa.”*

*”Hyvin useinhan tilanteet joita työssä kohtaa, ratkotaan voimalla.”*

*”Luonnollisesti hyvä fyysinen kunto auttaa työtehtävien suorittamista ja työkyvyn ylläpitämisestä.”*

*”Lihaskuntoharjoittelu parantaa henkistä hyvinvointia.”*

*” Paremmalla fysiikalla, tilanteet ovat olleet helpompia ja loukkaantumisia yms. ovat vähentyneet. Myös kiipeily harrastuksen tukee voimankäyttöä yllättävän paljon, kehittää kehon koordinaatiota todella hyvin ja niin sanotusti grippiä.”*

Kolmanneksi teemaksi (21 vastausta) nousi harjoittelusta saatavan työtä tukevan henkisen vahvuuden tärkeys. Monet vastaajat kokivat, että tämän osa-alueen kehittyminen tapahtuu harjoittelussa, jossa on jokin voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteita tukeva aspekti. Esimerkkeinä annettiin kamppailulajien kurinalaisuuden ja kontaktiharjoittelun antama eräänlainen paineensietokyky ja itseluottamus. Samoin itsepuolustuslajien monimuotoisuus koettiin kasvattavan harjoittelijoiden henkistä kestävyttä, varsinkin skenaariopohjaisissa harjoituksissa.

*”Lajien mukana tuleva kehonhallinta ja reagointi uhkiin ja psyykinen varautuminen auttavat eniten voimankäyttötilanteissa. Lajit tuovat mukanaan ns. pelisilmää tilanteisiin.”*

*”Harjoittelun tulee olla kovaa ja sitä täytyy välillä tehdä paineen alla, jotta opittuja asioita pystyy toteuttamaan stressaavissa tilanteissa. Kilpaurheilu on yksi hyvä harjoitusmuoto myös mielestäni.”*



*”Paineen alla toimiminen harjoituksissa on tärkeää. Eli harjoituspari on riittävän hyvä pystyäkseen luomaan pariharjoitteisiin pienen ”uhan” tunnun. Nykyään muodissa oleva ”skenaario harjoittelu” ei sisällään ole mikään avain onneen, vaan oleellista on se, että harjoittelija*

*tuntee olevansa hieman ”kuilun reunalla.” Siten saadaan pientä tuntumaa todellisten tilanteiden laukaisemiin stressi reaktioihin. Se siis onnistuu ihan yhtä hyvin muodollisemmissakin harjoitteissa, kunhan hyökkääjä tai taltutettava kaveri ottaa sen verran kovaa, että virheen sattuessa vähän koliseekin.”*

*”Itse koen, että tietynlaisesta meditaatio- ja mielikuvaharjoittelusta voisi olla hyötyä. Kun asioita on käynyt läpi päässä, niin siitä voi olla hyötyä tilanteeseen joutuessa.”*

**Oletko huomannut kamppailu- tai itsepuolustuslajiharjoittelun vaikuttaneen negatiivisesti voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa?**

Toisella avoimella kysymyksellä kartoitettiin lajiharjoittelun mahdollisia haitallisia vaikutuksia turvallisuusalan voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa. Vastauksia kysymykseen kertyi 117, joista seitsemän hylättiin vastauksen epäselvyyden takia.

Suurimmaksi teemaksi (63 vastausta) nousi vastaukset, joissa kamppailu- tai itsepuolustuslajien harjoittelulla ei koettu olevan negatiivisia vaikutuksia turvallisuusalan voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa. Pikemminkin monet vastaajat kokivat, että lajiharjoittelulla saadut fyysiset hyödyt kuten hyvän kuntotason ylläpito, turvallisuusalalle sopivien tekniikoiden oppiminen suurien toistomäärien johdosta ja valvotuissa kontaktiharjoituksissa tapahtuva kontaktiin tottuminen ovat hyödyksi turvallisuusalan työssä. Myös lajiharjoittelun kasvattamat psyykkiset hyödyt, kuten itsevarmuus ja tietynlainen paineensietokyvyn kasvaminen näkyivät vastauksissa.

*”En, jos jotain niin kynnyks on korkeampi. Kun tiedät että pärjät melkein kenelle tahansa niin se tuo melko turvallinen ilmapiiri työhön. Myös työkavereille, kun ne tietää, että on joku johon voi luottaa tilanteessa kun tilanteessa.”*

*”Pelkästään positiivisia vaikutuksia. Realistinen käsitys omista kyvyistä ja itseluottamus pikemminkin pienentävät riskiä/ tarvetta tarpeettomaan voimankäyttöön.”*

*”Ei. Päinvastoin. Luulen, että useimmat ylilyönnit alalla tapahtuvat nimenomaan pelon tai epävarmuuden johdosta. Vahva kamppailutausta antaa tervettä itsevarmuutta, joka helpottaa tilanteiden kohtaamista rauhallisuudella.”*

*” Turvallisuusalalla voimankäytön kertausta on niin vähän, joten sitä tukevien lajien harrastaminen on mielestäni tarpeellista, jos haluaa kehittyä paremmaksi omassa työssään.*

*”En ole tehnyt kysymyksen asettelun mukaista havaintoa. Enemminkin muu treenaus on ollut hyvä back up jos voimankäyttö tekniikka on pettänyt eikä perinteinen mittaritekniikka ole antanut vastetta niin on ollut muita mahdollisuuksia toimia kun ei ole ollut mahdollisuutta palata takaisin hallittuun voimankäyttöön mittariliikkein tai voimakäyttövälinein.*

Toiseksi teemaksi (47 vastausta) nousivat vastaukset, joissa kamppailu- ja itsepuolustuslajien harrastamisella nähtiin olevan negatiivisia vaikutuksia turvallisuusalan voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa. Vastauksista nousi esille muun muassa liiallisen itsevarmuuden aiheuttama varautumistason alentuminen sekä turvallisuusosalalle sopimattomien tekniikoiden oppiminen ja niiden refleksinomaisen ilmeneminen tilanteissa.

*”Oikeastaan ainoat lajiharjoittelusta heijastuvat haittapuolet tulevat siinä kohtaa vastaan, kun laki/koulutus sitoo sinut käyttämään tiettyjä hyväksytyjä tekniikoita. Tietenkin kun hätävarjeluun mennään, niin kaikki on sallittua, mikäli se on puolusteltavissa.”*

*”Lähinnä itselläni on jonkin verran ongelmana välinesidonnaisuus, joka juontaa suuresta määrästä aseetonta kamppailua suhteessa välineharjoitteluun. Hoidan voimankäyttötilanteet monesti tarpeettoman vaativasti käyttäen vain käsiäni, vaikka vyöltä löytyisi tilanteeseen paremmin sopiviakin voimankäyttövälineitä.”*

*”Olen huomannut negatiivisen vaikutuksen juurikin edellämäinittunlaisissa tilanteissa. Esim. perus maahanvienti tulee tehtyä niin kuin se tuntuu helpommalta, ei suinkaan niin kuin se pitäisi tehdä.”*

*”Pienikokoisena naisena uskon, että lajitaustani on tehnyt sen, että välillä lähden fyysisesti haastaviin tilanteisiin liian pienellä kynnyksellä.”*

## 5.2 Haastatteluiden tulokset

Haastattelut koostuivat viidestä kysymyksestä, joiden tarkoituksena oli avata opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä. Itse haastatteluiden tarkoituksena oli saada kyselytutkimuksen tuloksia vahvistavaa tai kiistävää tietoa. Haastattelutuloksia analysoidessa huomattiin, että asiantuntijoiden käsitykset aiheesta tukivat hyvin vahvasti kyselytutkimuksen kautta saatuja vastauksia. Huomata saattoi myös, että asiantuntijoiden vastaukset tukivat tietopohjassa esiteltyjen aiempien aihealueeseen liittyvien tutkimuksien tuloksia. Haastateltavien näkökulmat aiheesta olivat mielenkiintoisia ja kerätty tieto tarkoituksenmukaista tutkimuksen kannalta.

### 5.2.1 Ensimmäinen haastattelu

Ensimmäinen haastattelu pidettiin Helsingissä 21.12.2017. Haastateltavana oli poliisiviranomainen Savolainen. Savolainen on toiminut usean vuosikymmenen ajan poliisin eri tehtävissä

niin koulutuspuolella kuin poliisin kenttätöntekijänä. Kysymyksiin vastattiin poliisityön näkökulmasta.

*Uskotko kamppailu- tai itsepuolustuslajeista olevan fyysisistä hyötyä työn voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa?*

Lajiharrastaminen on opettanut monipuolista etäisyyden hallintaa ja omaa sijoittumista. Esimerkiksi potkulajit ovat opettaneet ottamaan huomioon myös pidemmän etäisyyden. Kontaktipitoiset kamppailulajit ovat opettaneet voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa mahdollisen kovankin kontaktin ymmärtämisen ja vähentäneet pelontunnetta ja lisännyt samalla kivun-sietokykyä. Tätä on vaikea simuloida virallisissa voimankäyttöharjoituksissa, joissa toimitaan yleensä tarkoin määritettyjen rajoitusten ja kaavojen kautta, niin että jokainen kurssille osallistuva pysyy terveenä ja harjoitus ei ylitä kenenkään sietokynnystä.

Viralliset kurssit ovat ajaltaan ja laajuudeltaan hyvin rajalliset, jolloin vapaa-ajalla suoritettavat työtä tukevat harrastukset korostuvat. Jotta liikkeitä voi soveltaa tietyllä varmuudella, tulee toistomäärien olla huomattavasti suurempia mitä kurseilla on aikaa opettaa. Virallisissa voimankäytön perusopetuksissa on myös vähemmän hätävarjelutilanteiden varalle koulutusta, jolloin tämän aihealueen opetteluun tärkeys korostuu vapaa-ajalla. Työnantajan puolelta järjestettyjen kurssien etuna on pari- ja ryhmäharjoittelun yhteistyön aspekti. Esimerkiksi työparit voivat keskenään sopia ja harjoitella yhdessä sopivia toimintatapoja tiettyihin tilanteisiin.

*Uskotko kamppailu- tai itsepuolustuslajien kasvattavan psyykkisiä ominaisuuksia, joista on hyötyä työn voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa?*

Selkeä ero on huomattavissa niiden välillä jotka harjoittelevat kamppailu- tai itsepuolustuslajeja vapaa-ajalla ja niiden jotka eivät harjoittele. Lajiharjoittelulla on positiivisia vaikutuksia stressin sietokyvyn, itsehillinnän ja tietynlaisen rentouden säilyttämisessä vaativissa tilanteissa. Kun tilanteessa pää pysyy ”kylmänä” pystyy tilanteen kokonaiskuvaa arvioida tarkemmin muun muassa toimintatavat, voimankäytön aste sekä kovuus on helpompaa määritellä sopivaksi. Kokemuksen perusteella vaativissa tilanteissa päätöksenteko on nopeampaa, kun on laajaa taustaa kamppailu- tai itsepuolustuslajeista.

*Millaista kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelun tulisi mielestäsi olla, jotta siitä olisi hyötyä voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa?*

Suoritusvarmuutta antaa useat toistot tekniikoissa, joista löytyy työtä ajatellen soveltamis-mahdollisuuksia. Myös tekniikoiden vastaanottaminen on tärkeässä roolissa harjoittelussa. Hyvä tunnistaa miltä lyönti tuntuu osuessaan suojaukseen tai tullessaan jopa läpi.

Hallintaotteiden harjoittelu on tärkeää ja yleisluontoisesti harjoittelun realistisuus ja kovuus. Harjoittelun tulisi ensisijaisesti keskittyä perusasioihin ja yksinkertaisiin ja ymmärrettäviin harjoittelumetodeihin, joiden kautta lopulta päätyä omia rajoja koettelemaan ja soveltavaan harjoitteluun.

*Mielipiteesi mahdollisista kamppailu- ja itsepuolustuslajien negatiivisista vaikutuksista ajattelun työn voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteita?*

Lajiharjoittelijan ei tulisi tuudittautua siihen, että omat taidot aina riittävät hoitamaan tilanteen mielikuvaharjoittelun mukaisella tavalla. Tilanteissa on aina paljon muuttujia ja Jokaiselle hevoselle löytyy kengittäjä. Kamppailu ja itsepuolustuslajien harjoittelussa toistuu usein ajattelukaava; aloittelijana ei osaa mitään, hieman kokeneempana osaa kaiken ja todella pitkään harjoitelleena ei taaskaan osaa mitään. Samankaltaista ajattelutapaa näkyy usein myös työtehtävissä. Juuri jotain oppineella voi olla halukkuus testata asioita suuri, kun kokeneempi ymmärtää myös oman kuolevaisuuden ja osaa olla varovaisempi ja pitkäjänteisempi. Työkuvaa ajatellen tämä voi ilmentyä esimerkiksi neuvotteluhaluuden tasossa.

Myös kamppailu- ja itsepuolustuslajien harrastajista löytyy sadistisen luonteen omaavia henkilöitä, mutta hyvin usein he karsiutuvat pois vuosien saatossa. Kamppailu- ja itsepuolustuslajien tulisi pitää sisällä myös jonkinlaista moraaliopetusta. Yksittäinen voimankäyttötilanne jättää aina arven kohdehenkilöön, psyykkisen tai fyysisen, tällöin tietynlainen nöyryys on myös hyvä muistaa ja vastustajan kunnioittamisen piirrettä lajiharjoittelusta voi soveltaa myös työtilanteissa.

*Vapaa sana*

Niin yksityisellä kuin viranomaispuolella resurssipula on karsinut koulutuksesta paljon. Poliisilain mukaan, jokaisen poliisin tulee huolehtia oman työkyvyn ylläpitämisestä. Kamppailu- ja itsepuolustuslajien vapaa-ajalla harjoittelu tukee suoraan työtoimeenkuvaa ja auttaa jaksamaan muutenkin elämässä. Japanissa esimerkiksi poliisivoimia kannustetaan harrastamaan, tarjoamalla työntekijöille omia ammattikunnan jäsenille tarkoitettuja kamppailu- ja itsepuolustuslaji seuroja.

### 5.2.2 Toinen haastattelu

Toinen haastattelu pidettiin Helsingissä 17.1 2018. Haastateltavana oli yksityisellä turvallisuusalalla voimankäyttökouluttajana toimiva Ukkola. Hän on myös toiminut usean vuoden aikana yksityisen turvallisuusalan työtehtävissä muun muassa Securitaksen metroyksikössä varti-jana ja järjestyksenvalvojana. Toisessa haastattelussa kysymyksiä tarkasteltiin yksityisen turvallisuusalan näkökulmasta.

*Uskotko kamppailu- tai itsepuolustuslajeista olevan fyysisistä hyötyä työn voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa?*

Alalla työskentelee paljon nuoria ja suurin hyöty mielestäni on lajien tarjoama psyykinen kasvu. Fyysisestä puolesta varsinkin lajit, joiden tekniikat tukevat virallisia voimankäyttöharjoituksia on hyödyksi. Vapaa-ajalla harrastaminen takaa useampia tekniikkatoistoja, jolloin varmuus soveltaa tekniikoita työtilanteessa on paljon suurempi kuin ilman vapaa-ajalla suoritettua harjoittelua.

*Uskotko kamppailu- tai itsepuolustuslajien kasvattavan psyykkisiä ominaisuuksia, joista on hyötyä työn voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa?*

Kamppailu- ja itsepuolustuslajien pitkäaikainen ja säännöllinen harjoittelu kasvattaa tietynlaista itsevarmuutta, josta on suurta hyötyä turvallisuusalan vaativimmissa työtilanteissa. Usein havaittu, että lajeja harrastavat henkilöt ovat vaativissa tilanteissa itsevarmempia ja stressinsietokyky on parempaa. Tämä auttaa kokonaisvaltaisesti työssä jaksamisessa.

*Millaista kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelun tulisi mielestäsi olla, jotta siitä olisi hyötyä voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa?*

Harjoittelun tulee ensisijaisesti olla mieluisaa. Liian epämukava tai muuten itselleen sopimaton harjoittelu tekee harjoittelusta pakonomaista, jolloin stressitaso nousee ajan saatossa. Tämä yhdistettynä työhön jossa voi olla hyvinkin vaativia tilanteita aiheuttaa tarpeetonta liästästressiä, jolloin työssäjaksaminen on koettelevaa.

Vapaa-ajan kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelu tulisi olla rajoja puskevaa ja liiallinen lepsu harjoittelutapa ei anna realistista kuvaa voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteista. Realistinen, työtä tukeva painipainotteinen lajiharjoittelu sopii hyvin turvallisuusalan työn tukemiseen, kun taas monet sotilaskäyttöön suunnattujen lajien tekniikoiden soveltamisessa tulee olla tarkempi. Lainsäädäntö olisi hyvä huomioida, mikäli haluaa harrastaa tiettyjä kamppailu- tai itsepuolustuslajeja omaa työtoimeenkuvaan soveltaen.

*Mielipiteesi mahdollisista kamppailu- ja itsepuolustuslajien negatiivisista vaikutuksista ajatellen työn voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteita?*

Edellä mainitut psyykinen ylikuormittuminen ja työtoimeenkuvaan sopimattomien tekniikoiden opiskelu on haitaksi. Myös liian kovaa treenaaminen voi johtaa työkyvyn laskuun harjoituksissa saatujen fyysisten vammojen johdosta. Vaikka kamppailulajit tarjoavat paljon hyviä ominaisuuksia turvallisuusalan työn näkökulmasta, on silti hyvä erottaa voimankäyttötilanne puhtaasta kilpailutilanteesta.

*Vapaa sana*

Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelusta on enemmän hyötyä kuin haittaa turvallisuusalan työ huomioiden. Myös työntekijöiden työtauoilla tapahtuvaa keskinäistä harjoittelua tulisi kannustaa enemmän. Työnantajan jakamat kulttuurisetelit koetaan hyödyllisiksi, sillä työntekijä voi näin itse määritellä mahdollisen koulutuksen tarpeen ja sisällön. Työntekijät yleisellä tasolla toivovat lisäkoulutusta, jonka katsotaan parantavan työntekijöiden varmuutta, sekä omaa että asiakkaan turvallisuutta vaativissa fyysisissä työtilanteissa.

## 6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada vastaus tutkimusongelmaa; ” Mikä on kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutus voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteista turvallisuus-alalla?” Hain ratkaisua ongelmaan kolmen tutkimuskysymyksen kautta; ”Kasvattaako kamppailu- ja itsepuolustuslajiharrastukset ominaisuuksia, joista on hyötyä voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalan ammattiteissa?”, ”Minkälaista harjoittelun tulisi olla, jotta mahdolliset positiiviset vaikutukset näkyisivät voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalan ammattiteissa?” ja ”Voiko kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisella olla negatiivisia vaikutuksia voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuus-alalla?”. Tutkimuskysymyksiin pyrin saamaan vastauksen aiemman tiedon, laajan verkkokyselyn ja kahden asiantuntijahaastattelun kautta.

Tietopohjan, verkkokyselyn ja asiantuntijahaastatteluiden perusteella voi argumentoida, että vapaa-ajalla tapahtuvalla kamppailu- ja itsepuolustuslajiharjoittelulla on vaikutusta voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteita ajatellen turvallisuusalan ammattiteissa toimiessa. Eri lähteistä koottu tieto antoi samanhenkisiä vastauksia ja laajempi kokonaiskuva oli hyvin yhtenäinen. Muun muassa opinnäytetyössä esitetyt aiemmat tutkimukset esittivät, että kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelu kasvattaa niin fyysisiä kuin henkisiä ominaisuuksia. Verkkokyselyyn vastanneiden tuloksia analysoitua voidaan todeta, että vastaajista 78% ei kokenut voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteita fyysisesti erityisen haastaviksi. Henkisesti ei juurikaan tai hieman haastaviksi tilanteet kokivat 74% vastaajista. Verkkokyselyyn vastanneista suoranaista fyysistä hyötyä lajiharjoittelusta voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa koki saavansa 81,3%. Psykkistä hyötyä lajiharjoittelusta edellä mainituissa tilanteissa koki saaneensa 87,5%. Verkkokyselystä saatiin myös selville, että vähän vuosissa (alle 2 vuotta) tai ei ollenkaan lajeja harrastaneet kokivat voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteet niin fyysisesti kuin henkisesti raskeampana kuin pidempään lajeja harrastaneet.

Haastatteluissa molemmat asiantuntijat olivat samoilla linjoilla tietopohjan ja verkkokyselyn kautta saatujen tulosten kanssa. Asiantuntijahaastatteluissa ja verkkokyselyn avoimissa osioissa kartoitettiin millaista vapaa-ajalla tapahtuvan harjoittelun tulisi olla, jotta siitä olisi hyötyä ammattimielessä. Saadut vastaukset antoivat yhtenäisen kuvan asiasta. Vastauksissa korostui muun muassa lajiharjoittelun realistisuus, tietynlainen ääri rajoille vievä kovuus har-

joittelussa, vapaamuotoinen sparrausharjoittelu ja lajiharjoittelun sovittaminen työn vaatimuksiin. Hyvin monimuotoisen kamppailu- ja itsepuolustuslajiharjoittelun katsottiin antavan hyötyä voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa. Pelkästään jo fyysisen kunnan kehittymisen katsottiin antavan hyötyä.

Pyykkisistä osa-alueista, joita lajiharjoittelun katsottiin kehittävän, mainittiin muun muassa itsevarmuus, periksiantamattomuus, pelon hallinta ja stressinsietokyky. Kun peilataan tätä tietoa luvussa 4.4 esiteltyn Tuula Leinon väitöskirjaan vartijan ja poliisin kohtaaman väkivallan psyykkisistä haittavaikutuksista, voitaneen todeta lajiharjoittelun kautta saadun psyykkisten ominaisuuksien kasvun olevan hyödyksi väkivaltatilanteiden psyykkisistä haittavaikutuksista selviytymisessä. Molemmat asiantuntijat korostivat stressinsietokyvyn kasvun olevan kamppailu- ja itsepuolustuslajiharjoittelulle ominaista ja molemmilla haastatettavilla oli omakohtaista kokemusta siitä, että lajitaustaa omaavilla turvallisuusalan työntekijöillä voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa toimiminen on sujuvampaa kuin työntekijöillä, jotka eivät harrasta vapaa-ajalla kamppailu- tai itsepuolustuslajeja.

Kamppailu- ja itsepuolustuslajien negatiivisista vaikutuksista voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa nousi esille muun muassa liiallinen itsevarmuus tilanteessa, sopimattomat tekniikat ja harjoitusten fyysinen ja psyykinen kuormittavuus. Edellä mainitut negatiiviset ominaisuudet tulivat esille niin asiantuntijahaastattelussa kuin verkkokyselyssä. Verkkokyselyn vastauksista ilmeni myös, että kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelun ja niissä jäsenettyjen tekniikoiden käyttäminen voisi synnyttää lainsäädännöllisiä ongelmia voimankäyttötilanteissa. Verkkokyselyn avoimeen kysymykseen henkilöistä 47 kokivat lajiharjoittelulla olevan negatiivisia vaikutuksia turvallisuusalan työn voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa. Verkkokyselyyn vastaajat kokivat nimenomaan lyönti- ja potkupainotteisten lajien soveltuvuuden voimankäyttötilanteissa huonoksi. Vastaajat myös painottivat lainsäädännön synnyttämää ristiriitaa lajitekniikoiden ja työssä sopivien tekniikoiden välillä. Asiantuntijahaastateltavat olivat kuitenkin sitä mieltä, että saadut positiiviset vaikutukset ovat negatiivisia suuremmita lajista riippumatta, kunhan harjoittelu toteutetaan tarkoituksenmukaisesti ja harrastajat ymmärtävät lainsäädännön rajoitukset työtoimissaan.

Hankitun tiedon perusteella voidaan vetää varovainen johtopäätös, että vapaa-ajan kamppailu- ja itsepuolustuslajiharrastuksesta olisi pääsääntöisesti hyötyä turvallisuusalan työntehtävillä. Lajiharjoittelu tukee suoraan niitä ominaisuuksia, joiden katsotaan olevan hyödyksi voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa sekä niistä toipumisessa. Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelu tukee kokonaisvaltaisesti niin fyysistä kuin psyykkistä puolta vaikuttaen näin suoraan voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteen kulkuun sekä tilanteessa toimineen työntekijän vahvuuteen selviytyä mahdollisista henkisistä jälkioireista.

Asiantuntijahaastatteluiden yhteydessä kävi ilmi, että turvallisuusalan työntekijöistä moni toivoisi työnantajalta enemmän panostusta fyysisten taitojen kehittämiseen. Työntekijät tiedostivat organisaatioiden resurssit ja toivoivatkin ratkaisuksi muun muassa mahdollisuutta harjoitella esimerkiksi työtauoilla työkohteen taukotiloissa. Tätä organisaatio voisi tukea muun muassa osoittamalla taukoarjoittelulle sopivat tilat ja harjoitteluvälineet. Kulttuuri-setelien jakaminen työntekijöille ja esimerkiksi jonkin muotoisen kannustinjärjestelmän luominen vapaa-ajalla tapahtuvalle, työntekoa tukevalle, harrastamiselle katsottiin keinoiksi, joilla työnantaja voisi tukea työntekijää kehittymään. Organisaation järjestämien lainmukaisen kertauskoulutusten lisäksi järjestettävät viralliset koulutustilaisuudet olivat toivottuja, mutta tämän uskottiin olevan liian kallis investointi työnantajan puolelta. Kaiken kaikkiaan useat turvallisuusalan työntekijät uskoivat lisävoimankäyttökoulutuksen antavan varmuutta voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa, sekä vapaamuotoisen omatoimisen harjoittelun lisäävän työn tehokkuutta vaativissa tilanteissa.

Opinnäytetyötä varten suoritettuna tutkimuksen aikana esille nousi kysymyksiä, joihin vastaaminen edellyttäisi laajempaa tutkimusta aiheesta. Tämän työn aiheena oli selvittää yleiskuvallisesti kamppailu- ja itsepuolustuslajien harrastamisen vaikutuksia. Jatkotutkimuksena eri kamppailu- ja itsepuolustuslajien yksilöllisempi tutkiminen, sekä niiden vaikutus laajennettuna työhyvinvointiin yleisemmällä tasolla, kuten työssä jaksaminen ja esimerkiksi vuorotyön kuormituksesta johtuvien oireiden minimoiminen, tarjoaisi yksityiskohtaisempaa ja laajempaa lisätutkimuksen aihetta ja näin mahdollisesti lisäisi turvallisuusalan organisaatioiden kiinnostusta työntekijöiden tukemisessa kohti kamppailu- ja itsepuolustuslajiharjoittelun piiriä. Olisi myös tärkeää saada lisätietoa turvallisuusalan voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteiden kuormittavuudesta. Varsinkin toisen sektorin turvallisuusalan työntekijällä, joissa työntekijät ovat usein vähällä voimankäyttökoulutuksella opetettuja, varsin nuoria henkilöitä, joista monet jatkavat tekemään uraa muualle kuin turvallisuusalalle. Tällöin työnantajan tulisi kartoittaa kaikki mahdolliset keinot, joilla huolehtia työntekijöiden kyvystä toimia ja selviytyä alan vaativissa tilanteissa.

## 7 Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden sekä oman oppimisen arviointi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysivaihe ja luotettavuuden arviointi kulkee käsi kädessä, tarkoittaen sitä, että luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tutkijan tulee koko ajan pohtia ratkaisujaan ja otettava yhtä aikaa kantaa analyysin kattavuuteen, että työnsä luotettavuuteen. Laadullisen tutkimuksen pätevyys eli validiteetti toteutuu, mikäli tutkimuksella saadaan tietoa tarkasteltavasta ilmiöstä ja validiteettia lisää monipuolinen aineiston keruu. (Krause & Kiikkala 1996, 72.)

Tässä opinnäytetyössä luotettavuuden arviointi tapahtui edellä mainitun kaavan mukaisesti. Tietolähteitä arvioitiin aikaa käyttämällä ja tutkimustietoa kerättiin monella eri tavalla. Osa



tämän opinnäytetyön haasteista koostui siitä, että työn tekijällä ei ollut aiempaa kokemusta laaja-alaisesta tutkimustyöstä, jolloin menetelmiin tutustuminen ja lähteiden luotettavuuden arviointiin kului paljon aikaa. Myös sopivien asiantuntijoiden löytäminen osoittautui haasteelliseksi, sillä tarkoituksenani oli saada haastateltua niin viranomais- kuin yksityisen puolen asiantuntijoita, joilta löytyy oman alan laajaa kouluttaja- ja kenttätökokemusta ja se rajasi haastateltavien määrää. Haastateltavien vähäinen määrä vähentää tulosten yleistettävyyttä, mutta opinnäytetyön laatija koki haastatteluista saadun tiedon olevan tarkoituksenmukaista tutkimusongelman vastaamisessa.

Määrällistä tietoa tuottanutta kyselykaavion suljettua vastausosiota arvioitiin reliabiliteetin kautta. Reliabiliteetilla eli pysyvyydellä, tarkoitetaan usein määrällisessä tutkimuksessa käytettävien mittarien tai muiden tutkimusmetodien luotettavuutta (Anttila 2006, 515- 517). Reliabiliteetti toteutuu, kun tutkimusmenetelmän tulokset antavat tarkoitetun kuvan eikä niistä saatu tieto ole sattumanvaraista. Reliabiliteetin varmistamiseksi käytetään usein mittaustutkimusten toistamista, jolloin saatuja tuloksia voidaan verrata keskenään. Näin nähdään, toistuvatko mittauksien antama tulos. (Anttila 2006, 515- 517.) Koska tässä opinnäytetyössä käytettyä kyselykaaviota ei voitu toistaa aikapuutteista johtuen, käytettiin reliabiliteetin arvioimisessa kongruenssista näkökulmaa. Kongruenssilla eli yhdenmukaisuudella tarkoitetaan miten eri indikaattorit mittaavat samaa asiaa (Anttila 2006, 515- 517). Mitä useampaa indikaattoria on mahdollista käyttää, sitä vakuuttavammaksi tieto tulee (Anttila 2006, 515- 517). Tässä opinnäytetyössä eri indikaattorit olivat aiemmat tutkimustulokset, asiantuntijahaastattelut sekä kyselytutkimuksen avoimista vastauksista saadut mielipiteet. Siltikään tutkimuksesta ei voi vetää varmoja johtopäätöksiä, sillä saadut tulokset eivät ole tilastollisesti päteviä, vaan lähinnä suuntaa antavia.

Opinnäytetyön suunnitteluvaihe alkoi keväällä 2017, mutta varsinainen kirjoitusprosessi lähti käyntiin vasta saman vuoden syksyllä. Työprosessin kokonaiskesto vaikutti lamaanuttavalla tavalla läheisen pitkäaikainen sairastuminen. Keväällä 2018 suoritin myös opintoihin kuuluvan työharjoittelujakson, mikä hidasti opinnäytetyön viimeistelyvaihetta. Aikataulujen sovittaminen ja asioiden tasapainottaminen olivat ongelmia, joita en niinkään osannut ennakoita ennen projektin alkua.

Opinnäytetyön aihealue jäsenyi pitkällisen pohdinnan kautta nykyiseen muotoon. Työhön pohjan antoi kirjoittajan harrastustoiminta kamppailu- ja itsepuolustuslajeista, sekä niiden pohjalta luodut kontaktit. Harrastustoiminnan kautta löysin henkilöitä, joilla oli merkittäviä näkemyksiä ja kokemusta aihealueesta, joiden kautta päädyinkin tekemään tutkimusta juurikin RCS Oy:n kanssa. Vapaamuotoinen keskustelu aiheesta asiaa selvästi tuntevien kanssa, auttoi kirjoittajaa tunnistamaan tutkimuksen kautta oleellista tietoa, mikä auttoi tietopohjan rakentamisessa. Tutkimuksen tekeminen henkilöiden avustuksella, joihin kirjoittajan luotto

on kova, edesauttoi opinnäytetyön tekemistä tehden jo mielenkiintoisen aihealueen tutkimisesta mukaansatempaavaa.

Opinnäytetyön tekemisen kannalta haasteellinen vaihe oli eri tutkimusmenetelmien oikeinlainen käyttö ja aihealuetta tukevan tietopohjan kerääminen. Kirjoittajan omat kokemukset tutkimustyön tekemisestä ennen opinnäytetyön tekemistä olivat varsin olemattomat, joten työprosessista kokonaiskuvan luominen ja validin tutkimuksen tekeminen vaativat pitkäjänteistä panostusta ja opiskelua. Laurean ammattikorkeakoulun tarjoamat opinnäytetyön eri vaiheisiin opastavat oppimispäivät olivat varsin hyödyllisiä. Työprosessin aikana varsinkin tutkimustyöstä saatu yleiskuva, tutkimustyökalujen käyttö ja tutkimuksen lopullinen kokoaminen olivat oppimisen antoisin osa.

## Lähteet

## Painetut

- Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina: Akatiimi.
- Dougherty, M. 2015. Itsepuolustuksen taito. Helsinki: Minerva.
- Douris, P., Chinan, A., Gomez, M., Aw, A., Steffens, D. & Weiss, S. 2004. Fitness levels of middle aged martial art practitioners. New York: New York Institute of Technology.
- Fuller, J. 1988. Martial arts and psychological health.
- Von Gruenewaldt, V. 2004. Henkisen hyvinvoinnin edistäminen turvallisuusaloilla. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell.
- Kananen, J. 2008. KVANTTI. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Krause, K. & Kiikkala, I. 1996. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lahtinen, A. 2011. Poliisi ampuu - hätävarjelun vai voimakeinojen käytön perusteella. Turun yliopisto
- Leino, T. 2013. Work-related violence and its associations with psychological health: A study of Finnish police patrol officers and security guards. Helsingin Yliopisto.
- Lewis, P. Taistelulajien maailma. (The martial arts: Origins, philosophy, practice, 1987.)
- Mitchell, D. 1997. Itämaiset itsepuolustuslajit. Porvoo: WSOY
- Paasonen, J. 2008. Yksityisen turvallisuusalan sääntely-rikosoikeudellinen vastuu ja toimivaltuudet. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Rantaeskola, S., Hyyti, J., Kauppila, J. & Koskelainen, M. 2015. Haastavat asiakastilanteet: väkivalta työssä. Helsinki: Talentum.
- Rikander, H. 2016. Voimankäyttöselvityshankkeen loppuraportti. Tampere: Suomen Yliopistopaino-Juventus Print.
- Slater, J. & Hunt, HT. 1997. Postural-vestibular integration and forms of dreaming: A preliminary report on the effects of brief tai chi chuan training. Perceptual and Motor Skills.
- Spear, R. 1989. Hapkido the Integrated fighting art. ActionS pursuit group.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Österman, J. 2009. Kampailutaitojen opas. Helsinki: Readme.fi.

#### Sähköiset

Brown, DR., Wang, Y., Ward, A., Ebbeling, CB., Fortlage, L., Puleo, E., Benson, H. & Rippe, JM. 1995. Chronic psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies. Viitattu 3.2.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7674883>

Kampailulajit.net. 2018. Viitattu 15.1.2018

Kauppalehti. 2014. Viitattu 15.1.2018

Kurtner, NG., Barnhar, H., Wolf, SL., Mcneely, E. & Xu, T. 1997. Self-report benefits of Tai Chi practice by older adults. Viitattu 4.2.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9310093>

Laki yksityisistä turvallisuuspalveluista 2015/1085. Annettu Helsingissä 21.8.2015. Viitattu 18.9.2017

Madden, M. Perceived Vulnerability and Control of Martial Arts and Physical Fitness Students. Viitattu 24.2.2018.

[http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pms.1995.80.3.899?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%3Dpubmed&](http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pms.1995.80.3.899?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&)

Rikoslaki 1989/39. Annettu Helsingissä 19.12.1989. Viitattu 18.9.2017

Scandinavian Defendo Finland ry. Viitattu 15.1.2018. <https://www.defendo.fi/>

Sleijfer, J.A. 2005. Vechtsport maakt jongens wel/niet agressief. Martial arts make boys (not) aggressive

Työturvallisuuskeskus. 2010. Työväkivallan riskiammatit. Viitattu 20.9.17.

[https://www.superliitto.fi/site/assets/files/10212/tyovakivallan\\_riskiammatit\\_raportti\\_1\\_2010\\_ttk.pdf](https://www.superliitto.fi/site/assets/files/10212/tyovakivallan_riskiammatit_raportti_1_2010_ttk.pdf)

Vertonghen, J, & Theboom, M. 2010. The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practise Among Youth. Viitattu 3.3.2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761807/>

Yleisradio. 2016. Poliisin voimankäytössä äkillinen kasvu - poliisi perustelee tarkemmalla seurannalla. Viitattu 23.9.17. <https://yle.fi/uutiset/3-9341116>

Yleisradio. 2010. Poliisin voimankäyttökoulutus remontin tarpeessa. Viitattu 23.4.18.

<https://yle.fi/uutiset/3-5635908>

#### Julkaisemattomat

Savolainen haastateltu 21.12.2017

Ukkola haastateltu 17.1.2018

## Kuviot

Kuvio 1: Harrastamisen kesto .....	18
Kuvio 2: Harjoittelun tiheys.....	19
Kuvio 3: Voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteiden haastavuus fyysisesti .....	20
Kuvio 4: Voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteiden haastavuus henkisesti .....	21
Kuvio 5: Kokemani kamppailu- ja itsepuolustuslajeista saatu hyöty .....	22

## Liitteet

Liite 1: Vertonghenin ja Theboomin taulukko aiemmista tutkimuksista 1/2.....	39
Liite 2: Vertonghenin ja Theboomin taulukko aiemmista tutkimuksista 2/2.....	40
Liite 3: Kyselylomake .....	41
Liite 4: Haastattelurunko .....	43

Liite 1: Vertonghenin ja Theboomin taulukko aiemmista tutkimuksista 1/2

Year	Author	Sample size	Target group*	Methodology	Martial art	Measured effect	Positive or negative effect among MA†
1978	Duthie et al.	152	General	Cross-sectional (level of experience)	Karate, other martial arts (not specified)	Self-confidence, dominance, autonomy, achievement, ...	Positive among advanced MA
1980	Konzak & Klavora	84	General	Cross-sectional (level of experience)	Karate	General development (personality factors and physical well being)	Positive among advanced MA
1986	Richman & Rehberg	60	General	Cross-sectional (level of experience + performance)	Karate	Self-esteem	Positive among advanced and successful MA†
1986	Trulson	34	Youth	Longitudinal (type of guidance)	Taekwondo	Anxiety, self-esteem and social adroitness	Positive among traditional MA
1989	McGowan & Miller	107	General	Cross-sectional (level of performance)	Karate	Angry	Positive among less successful MA†
1990	Layton	93	General	Cross-sectional (level of experience)	Karate	Trait and state anxiety	Positive among advanced MA
1993	Kurian et al.	30	General	Cross-sectional (level of experience)	Taekwondo	Anxiety and independence	Positive among advanced MA
1994	Kurian et al.	72	Youth	Cross-sectional (level of experience)	Taekwondo	Self-reliance and enthusiastic optimism	Positive among advanced MA
2003	Najafi	118	General	Cross-sectional (type of guidance)	Karate	Humility and overall levels of hope	Positive among traditional MA
2004	Lakes & Hoyt	193	Youth	Longitudinal (school-linked program)	Taekwondo, control	Cognitive and affective self-regulation, prosocial behavior, classroom conduct, performance on a mental math test	Positive over time among MA
2007	Kuan & Roy	40	General	Cross-sectional (level of performance)	Wushu	Self-confidence and energy control	Positive among successful MA†
2007	Wargo et al.	40	General	Cross-sectional (level of experience)	Taekwondo, karate	Self-esteem	Neither positive nor negative
2009	Steyn & Roux	72	Youth	Cross-sectional (comparison different groups)	Taekwondo, hockey, non-sport group	Personal growth and self-acceptance	Positive among MA

Liite 2: Vertonghenin ja Theboomin taulukko aiemmista tutkimuksista 2/2

Year	Author	Sample size	Target group <sup>a</sup>	Methodology	Martial art	Measured effect	Positive or negative effect among MA <sup>b</sup>
1980	Rothpearl	152	General	Cross-sectional (level of experience)	Karate	Hostility	Positive among advanced MA
1981	Nosanchuk	41	General	Cross-sectional (level of experience)	Karate	Aggressive fantasy	Positive among advanced MA
1990	Daniels & Thornton	80	General	Cross-sectional (level of experience) + (comparison different martial arts)	Karate, judo, jitsu, badminton, rugby, control	Hostility	Positive among advanced MA
1991	Skelton et al.	68	Youth	Cross-sectional (level of experience)	Taekwondo	Aggressiveness	Positive among advanced MA
1992	Daniels & Thornton	79	General	Cross-sectional (level of experience)	Karate, judo, jitsu, badminton, rugby	Hostility	Positive among advanced MA
1994	Edelman	15	Youth	Longitudinal (school-linked program)	Aikido	Hostility and aggressiveness	Positive over time among MA
1999	Lamarre & Nosanchuk	51	General	Cross-sectional (level of experience)	Judo	Aggressiveness	Positive among advanced MA
2001	Björkqvist & Varhama	319	General	Cross-sectional (comparison different martial arts)	Karate, wrestling and boxing, non-contact sports, no sports	Attitudes towards violent conflict resolution	Positive among male, negative among female karateka
2001	Zivin et al.	60	Youth	Longitudinal (school-linked program)	Kempo	Hostility and aggressiveness	Positive over time among MA
2001	Reynes & Lorant	150	Youth	Cross-sectional (comparison different martial arts)	Judo, karate, control	Aggressiveness	No difference compared to control (judo more anger than control)
2002	Reynes & Lorant (a)	8	Youth	Longitudinal	Judo, control	Aggressiveness	Negative compared to control group
2002	Reynes & Lorant (b)	9	Youth	Longitudinal	Karate, control	Aggressiveness	No effect compared to control, positive effect compared to judoka
2004	Reynes & Lorant	43	Youth	Longitudinal (comparison different martial arts)	Judo, karate	Aggressiveness	No effect among karate, negative among judo
2005	Endresen & Olweus	477	Youth	Longitudinal	Boxing, weightlifting, wrestling, oriental martial arts, non-participants	Violent and antisocial behavior	Negative among MA
2007	Wargo et al.	40	General	Cross-sectional (level of experience)	Taekwondo, karate	Aggressiveness	Neither positive nor negative
2009	Steyn & Roux	72	Youth	Cross-sectional (comparison different groups)	Taekwondo, hockey, non-participants	Verbal aggression and hostility	Positive among MA



Liite 3: Kyselylomake

## Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutus voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalalla

Opiskelen Laurea-ammattikorkeakoulussa turvallisuusalan koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyöni aiheesta "Kamppailu- ja itsepuolustuslajien vaikutukset voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalalla". Kysely on suunnattu henkilöille, joilla on työkokemusta turvallisuus- tai suojelualalta (yksityinen ja julkinen sektori), ja joilla on kokemusta työnkuvaan kuuluvista voimankäyttötilanteista. Kamppailu- tai itsepuolustuslajikokemus ei ole välttämätöntä.

Saatujen vastauksien avulla yritän selvittää, millaisia mahdollisia vaikutuksia vapaa-ajan kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelulla on valmiuksiin toimia voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteista turvallisuus- ja suojelualalla.

Kyselyyn vastaaminen on täysin anonyymiä. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5-10 minuuttia. Kyselyyn liittyvissä kysymyksissä voit ottaa yhteyttä minuun sähköpostitse [lasse.jokinen@student.laurea.fi](mailto:lasse.jokinen@student.laurea.fi)

\*Pakollinen

### 1. Kuinka kauan olet harrastanut kamppailu- tai itsepuolustuslajeja? \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

- En harrasta kamppailu- tai itsepuolustuslajeja
- Alle 2 vuotta
- 2-5 vuotta
- 5-10 vuotta
- Yli 10 vuotta

### 2. Kuinka usein harjoittelet kamppailu- tai itsepuolustuslajeja kuukaudessa? \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Vähemmän kuin 4 kertaa kuukaudessa
- 4 kertaa kuukaudessa
- 8 kertaa kuukaudessa
- 12 kertaa kuukaudessa
- Yli 12 kertaa kuukaudessa

### 3. Kuinka haastaviksi fyysisesti koet työssäsi voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteet? \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

- En juurikaan koe tilanteita fyysisesti haastaviksi
- Koen tilanteet hieman fyysisesti haastaviksi
- Koen tilanteet fyysisesti haastaviksi
- Koen tilanteet fyysisesti erittäin haastaviksi

**4. Kuinka haastaviksi henkisesti koet työssäsi voimankäyttö- ja mahdolliset hätävarjelutilanteet? \***

*Merkitse vain yksi soikio.*

- En juurikaan koe tilanteita henkisesti haastaviksi
- Koen tilanteet hieman henkisesti haastaviksi
- Koen tilanteet henkisesti haastaviksi
- Koen tilanteet henkisesti erittäin haastaviksi

**5. Koetko, että kamppailu- tai itsepuolustuslajien harjoittelu on ollut sinulle hyödyksi edellä mainituissa ammatillisissa tilanteissa?**

*Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

- En koe saaneeni hyötyä harjoittelusta ammattimielessä
- Koen saaneeni hyötyä fyysisellä osa-alueella (esim. opitut tekniikat, voiman hallinta)
- Koen saaneeni hyötyä henkisellä osa-alueella (esim. pelon kontrollointi, itsevarmuus)

**6. Millaista kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelun tulisi mielestäsi olla, jotta siitä olisi hyötyä voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa? \***

---

---

---

---

---

**7. Oletko huomannut kamppailu- tai itsepuolustuslajiharjoittelun vaikuttaneen negatiivisesti voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa? \***

---

---

---

---

---

Liite 4: Haastattelurunko

Kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittamisen vaikutus voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa turvallisuusalalla

**Päivämäärä:**  
**Haastateltava:**

- Uskotko kamppailu- tai itsepuolustuslajeista olevan fyysisistä hyötyä työn voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa?
- Uskotko kamppailu- tai itsepuolustuslajien kasvattavan psyykkisiä ominaisuuksia, joista on hyötyä työn voimankäyttö- tai hätävarjelutilanteissa?
- Millaista kamppailu- ja itsepuolustuslajien harjoittelun tulisi mielestäsi olla, jotta siitä olisi hyötyä voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteissa?
- Mielipiteesi mahdollisista kamppailu- ja itsepuolustuslajien negatiivisista vaikutuksista ajatellen työn voimankäyttö- ja hätävarjelutilanteita?
- Vapaa sana