

MITEN POLIISIAMMATTIKORKEAKOULUN AMK-OPISKELIJAT KOKEVAT PREP- KOULUTUKSEN?

Tatu Turunen & Emil Viitala

9/2019

Tiivistelmä

Tekijät	Tutkinto
Tatu Turunen ja Emil Viitala	Poliisi (AMK)
Julkaisun nimi	Julkisuusaste
Miten Poliisiammattikorkeakoulun AMK-opiskelijat kokevat PREP-koulutuksen?	Julkinen
Ohjaaja	Opinnäytetyön muoto
Jasmin Kaunisto ja Antti Mäenpää	Tutkimuksellinen opinnäytetyö
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö koostuu tutkimuksesta, jonka tarkoituksena oli kuvata miten Poliisiammattikorkeakoulun poliisin perustutkintoa (AMK) suorittavat opiskelijat kokevat voimankäytönkoulutukseen sisällytetyn tilannestressinhallintaan kehitetyn PREP-koulutuksen. Tavoitteena oli, että tutkimuksessa saatua tietoa voidaan hyödyntää PREP-koulutuksen kehittämiseen, sekä tunnistaa opiskelijoiden tarpeita ja odotuksia. Tutkimuksen aihepiiriä mukaillen on tehty jonkin verran tutkimusta, mutta koulutuksen ja koulutuksen kehittämisen näkökulmasta aihetta ei ole aiemmin tutkittu.</p> <p>Tutkimus toteutettiin sekä laadullisena, että määrällisenä tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin lomakehaastattelun avulla ja sen analyysi perustui induktiiviseen sisällönanalyysimenetelmään sekä tutkimustulosten määrälliseen vertailuun. Tutkimukseen osallistui Poliisiammattikorkeakoulun kahdelta eri AMK-kurssilta yhteensä 23 opiskelijaa (N=23).</p> <p>Tulokset osoittivat, että tutkimukseen osallistuneiden poliisin perustutkintoa suorittavien opiskelijoiden ennakoasenne PREP-koulutusta kohtaan oli myönteinen. Opiskelijat pitivät PREP-koulutusta tärkeänä osana poliisin perustutkintoa ja koulutuksessa opetetut taidot miellettiin poliisityön kannalta hyödyllisiksi ja toimiviksi. Tutkimus osoitti lisäksi, että opiskelijat toivovat PREP-koulutusta isommaksi osaksi poliisin perustutkintoa. Opiskelijat toivoivat PREP-koulutusta yhdistettävän esimerkiksi kaikkiin operatiivisen kenttätoiminnan harjoituksiin ja lisäksi koulutuksesta toivottiin vapaavalintaista kurssia.</p> <p>Tutkimuksen tuloksien perusteella voidaan päätellä, että poliisin perustutkintoa suorittavat opiskelijat suhtautuivat pääosin PREP-koulutukseen positiivisesti ja kokivat sen tärkeäksi. Koulutusta toivottiin lisättäväksi. Tulosten mukaan PREP-koulutuksen havainnollistamismateriaaleissa on kehitettävää.</p>	
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja -vuosi
71 + 8 liitesivua	syyskuu 2019
Avainsanat <p>PREP-koulutus, stressi, tilannestressi, stressireaktiot, stressinhallinta, resilienssi, koherenssi, hengitys, havainnot, keho ja mieli, mielikuvaharjoittelu, tunne-elämä, arvo, tietoisuus, tietoinen läsnäolo, poliisipsykologia, tutkimus, analyysi</p>	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 PREP-KOULUTUS JA STRESSIN SÄÄTELY	5
2.1 PREP-koulutus	5
2.2 PREP-valmennuskonseptin viisi pääkohtaa	10
2.3 Stressi poliisityön vaativissa tilanteissa	21
2.3.1 Stressin vaikutukset	23
2.3.2 Resilienssi	26
2.3.3 Koherenssi	29
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	32
4 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT.....	34
4.1 Yleistä tutkimusmenetelmistä	34
4.2 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu	39
4.3 Aineiston analyysi	42
5 TUTKIMUSTULOKSET	47
5.1 Kurssi 2017/2: Ennakoasenteet ennen PREP-koulutusta	47
5.2 Kurssi 2018/2: Ennakoasenteet ennen PREP-koulutusta	48
5.3 Kurssi 2017/2: PREP-koulutuksen vaikutukset opiskelijoiden asenteisiin.....	48
5.4 Kurssi 2018/2: PREP-koulutuksen vaikutukset opiskelijoiden asenteisiin.....	49
5.5 Kurssi 2017/2: PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelu osana poliisin perustutkintoa	50
5.6 Kurssi 2018/2: PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelu osana poliisin perustutkintoa	51
5.7 Kurssi 2018/2: Kokemus omasta valmiudesta keho-mieli-tilan säätämisen PREP- koulutuksen jälkeen.....	52
5.8 Kurssi 2017/2: PREP-koulutuksessa opittujen taitojen käyttäminen poliisityössä	52
5.9 Kurssi 2017/2: PREP-koulutuksen jatkokehittäminen osana poliisin perustutkintoa	54
5.10 Kurssi 2018/2: PREP-koulutuksen jatkokehittäminen osana poliisin perustutkintoa	55
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	57
6.1 Tutkimustulosten tarkastelua.....	57
6.2 Tutkimuksen luotettavuus	60
6.3 Ammatillinen kasvu ja kehittyminen	62
7 POHDINTA	63
LÄHTEET	67

LITTEET

1 JOHDANTO

Stressi on usein poliisin työssä läsnä. Stressaantuneisuus rikkoo normaaleja toimintatapoja ja aiheuttaa poliisityölle lisähaastetta. Stressi, sen sietäminen ja vaikutukset ihmiseen ovat yksilöllisiä ominaisuuksia. Stressinsietokyky pohjautuu yksilön kokemuksiin, persoonallisuuteen, biologisiin ominaisuuksiin sekä harjoiteltuihin valmiuksiin. Poliisiammattikorkeakoulun AMK-tutkinnon opinto-ohjelmaan kuuluu stressinhallintaa käsitteleviä luentoja ja PREP -koulutusta. Stressinsäätelyä käsitellään opetuksessa työhyvinvoinnin, jaksamisen ja kuormittuneisuuden näkökulmasta, mutta myös poliisin toimintakyvyn kannalta äkillisissä uhkaavissa stressitilanteissa. PREP-koulutus alkaa voimankäytön opettajan ja psykologin pitämällä luennolla.

Voimankäytönharjoitusten ja voimankäytön leirien myötä opiskelijat pääsevät syvemmälle aiheeseen. Voimankäytön toisella leirillä harjoitellaan PREP-koulutusta käytännössä. Yhdessä leirin ensimmäisistä harjoituksista opiskelijat saavat tehtäväksi mennä tarkistamaan tuntemattoman tilan. Kouluttajat antavat voimankäyttövälineet ja tehtävän suorittaminen alkaa. Tehtävän tarkoituksena on aiheuttaa opiskelijoissa äkillinen stressireaktio. Kyseinen harjoitus on opiskelijalle hyvä esimerkki siitä, kuinka stressi vaikuttaa toimintakykyyn. Opiskelijoiden keskuudessa on nähtävissä monenlaisia suorituksia ja esimerkiksi tehtyjen havaintojen eroavaisuuksia. Edellä mainittu harjoitus on pohjustus siihen, mitä stressi käytännössä on. Kyseisellä voimankäytön leirillä on lukuisia muitakin harjoituksia, kuten esimerkiksi vaarallisen henkilön kiinniotto vaativissa olosuhteissa. Harjoitusten tavoitteena on saada käsitys omasta stressireagoinnista ja oppia säätämään sitä.

Tämän opinnäytetyön aiheen määrittelyä ja rajausta pohdittiin yhdessä voimankäytönopettaja Antti Mäenpään kanssa. Mäenpään suositusten mukaisesti aiheajauksesta käytiin keskustelemassa myös Juha-Matti Huhdan kanssa, sillä hänellä on laajalti kokemusta poliisityöstä ja tutkimuksista. Huhta on myös ollut yksi PREP-koulutuksen puolestapuhujista.

Tutkijoiden keskusteltua Huhdan kanssa, opinnäytetyön näkökulma muotoutui siihen, että olisi hyvä tutkia kuinka poliisiammattikorkeakoulun perustutkintoa suorittavat (AMK) opiskelijat ovat kokeneet PREP-koulutuksen. Onko PREP-koulutus siis mielletty hyödylliseksi? Opinnäytetyön tarkempi aiheajaus päättyi tutkimukseen työharjoitteluun edenneiden opiskelijoiden ja vielä Poliisiammattikorkeakoululla opintojaan suorittavien opiskeli-

joiden kokemuksista PREP-koulutuksesta. Suunnitelman mukaan tutkimukseen rekrytoitiin työharjoitteluun edenneitä opiskelijoita kurssilta 2017/2 ja vielä Poliisiammattikorkeakoululla opintojaan suorittavan kurssin 2018/2 opiskelijoita, jotka osallistuivat lomakehaastatteluun suorittuaan PREP-koulutuskokonaisuuden. Lomakehaastattelussa opiskelijat kertoivat mielipiteensä PREP-koulutuksesta. Tutkimuksen kannalta oli hyvä, että tutkimukseen otettiin mukaan niin työharjoittelussa olleita opiskelijoita, mutta myös vielä Poliisiammattikorkeakoululla opintojaan suorittavia opiskelijoita. Näin tutkimukseen saatiin niin käytännön työelämän, kuin koulutuksen näkökulmaa.

PREP-koulutus on aiheena ajankohtainen. Viimeisin ja ainoa saman aihepiirin tutkimus on julkaistu helmikuussa 2017 (Nieminen 2017). Muitakin tutkimuksia aihepiiriä mukaillen on tehty, mutta ei koulutuksen ja koulutuksen kehittämisen näkökulmasta. Tutkimuksen avulla pyritään selvittämään mihin suuntaan PREP-koulutus on mahdollisesti kehittynyt ja onko koulutusta tutkimustulosten mukaan tarvetta kehittää. Opinnäytetyön tavoite on hyödyntää saatua tietoa PREP-koulutuksen kehittämiseen.

Stressi ja PREP-koulutus ovat poliisityön kannalta tärkeitä osa-alueita. Tutkimuksesta toivotaan olevan hyötyä Poliisiammattikorkeakoulun lisäksi myös tutkijoille itselleen esimerkiksi urasuuntautumista ja työelämässä tarvittavia taitoja ajatellen.

2 PREP-KOULUTUS JA STRESSIN SÄÄTELY

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on tutkia Poliisiammattikorkeakoulun voimankäytön koulutukseen sisällytettyä keho-mieli-tilan säätämiseen kehitettyä PREP-koulutusta ja saada mahdollisimman tarkkaa tietoa PREP-koulutuksen tarpeellisuudesta sekä PREP-koulutuksessa opittujen taitojen käytöstä poliisityössä. Tutkimuksessa kuvataan, miten Poliisiammattikorkeakoulun perustutkintoa (AMK) suorittavat opiskelijat kokevat keho-mieli-tilan säätämisen koulutuksen, eli PREP-koulutuksen. Ontologisen kysymyksen hahmottamiseksi, - miten tutkittavana oleva kohde on ymmärretty -, työhön on koottu teoriapohjaa PREP-koulutuksesta, stressistä ja niihin oleellisesti liittyvistä käsitteistä (Gustafsberg 2016, 8; Hirsjärvi ym. 2014, 123-124). Tutkimuksen keskeiseksi käsitteeksi on valittu Toronton yliopiston ja Poliisiammattikorkeakoulun kehittämä PREP-koulutus. PREP-koulutus on valmennusmenetelmä, joka on kehittynyt pitkän ajan kuluessa. Harri Gustafsberg ja Poliisiammattikorkeakoulun psykologi Markku Nyman ovat olleet valmennusmenetelmän kehittämistoiminnassa merkittävästi mukana. Gustafsbergia pidetään PREP-koulutuksen kehittäjänä. Tässä opinnäytteessä tuloksia tarkastellaan PREP-koulutuksen oppimistavoitteiden valossa. (Gustafsberg 2016, 8; Gustafsberg & Nyman 2015, 33.)

2.1 PREP-koulutus

Kirjainlyhenne PREP tulee englannin kielen sanoista Physical Resilience and Efficiency among Police. Aikaisemmin kirjainlyhenne PREP tuli englannin kielen sanoista Performance Resilience and Efficiency Program. PREP-koulutuksella tarkoitetaan Toronton yliopiston ja Poliisiammattikorkeakoulun yhteistä tutkimus ja kehittämishanketta, joka on 2015 keväällä otettu koulutusmuodoksi Poliisiammattikorkeakoulun perustutkintoon (AMK) ja Poliisiammattikorkeakoulun ruotsinkieliseen perustutkintoon (YH). PREP-koulutuksessa koulutetaan etukäiteistä valmistautumista vaativiin poliisitilanteisiin ja miten tilannestressiä voi hallita. Poliisiammattikorkeakoulun AMK- ja YH-tutkintoa suorittavien opiskelijoiden saama PREP-koulutus koostuu varsinaisesti kahdesta kahden tunnin luenosta ja kahdesta erillisestä käytännön tilanneharjoituksesta. (Gustafsberg 2016, 25; Tuve-moodle 2019.)

PREP-koulutukseen kuuluu mielikuva-, keskittymis- ja rentoutusharjoituksia. Harjoitusten myötä pyritään vaikuttamaan kehon fysiologisiin muutoksiin vaativan ja stressaavan tilan-

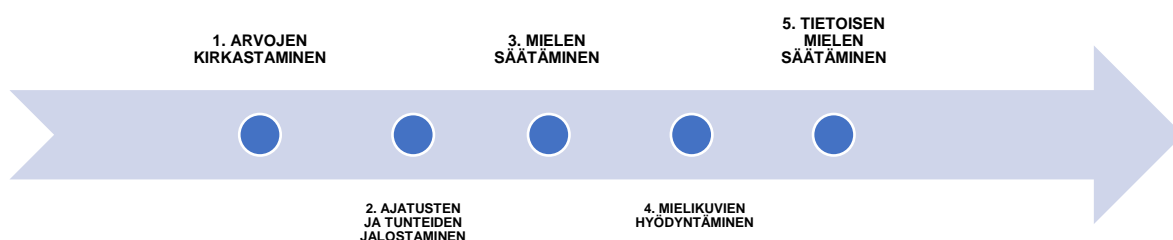
teen tullessa eteen. Harjoitusten tarkoituksena on oppia tunnistamaan omia stressireaktioita ja miten kontrolloida niitä. PREP-koulutuksessa simuloidaan muun muassa vaativia tilanteita, joissa ihmiset uhkaavat toistensa henkeä. Näissä tilanteissa poliisiin tulisi pystyä säättämään keho-mieli-tilaansa, jota kontrolloidaan nimenomaan oikeanlaisen hengityksen avulla. PREP-koulutuksessa opitun oikeanlaisen hengityksen avulla pyritään kontrolloimaan muun muassa omaa syketasoa. Kontrolloidulla syketasolla pyritään säilyttämään kyky tehokkaaseen tietoiseen (kognitiiviseen) toimintaan vaativillakin poliisitehtävillä. Stressin ollessa hallinnassa, kyky tehdä töitä paineen alla paranee. Stressinhallinnan kautta pyritään tekemään oikeita havaintoja ja päätöksiä sekä toimimaan oikein. (Tuve-moodle 2019.) Stressi-käsitteen määrittelystä kirjoitetaan tarkemmin kappaleessa 2.3.

PREP-koulutuksen tarkoituksena on vaikuttaa autonomiseen hermostoon ja sitä kautta parantaa toimintakykyä (Gustafsberg 2018, 11). PREP-koulutuksen taustalla on ajatusten vaikutus tunnetilaan ja tunteiden vaikutus fysiologisiin reaktioihin. Ajatuksista syntyy tunteita ja tunteet vaikuttavat kehon fysiologisiin reaktioihin. Tämä perustuu siihen, että keho ja mieli ovat erottamaton kokonaisuus, joka ei toimi toisistaan riippumatta. PREP-koulutuksessa tunteisiin pyritäänkin vaikuttamaan oikeanlaisen ajattelun kautta. Oikeanlaista ajattelua käsitellään tämän tekstin myöhemmässä vaiheessa, mutta yksinkertaistettuna sillä tarkoitetaan positiivista itsepuhelia, jossa uskotaan omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin (pystyn, osaan vs. en pysty, ei tästä mitään tule), mutta myös negatiivisten ajatusten ymmärtämiseen. (Block 2012, 13; McCraty & Atkinson 2012, 62; Kaunisto 2019; Virolainen & Virolainen 2016, 23.) Eräsen ja Leskisen (2018, 32) mukaan vaativissa tilanteissa yrittämistä ennustava ominaisuus eli pystyvyyden tunne (self-efficacy) kuvaa, miten pystyväksi ihminen tuntee itsensä. Pystyvyyden tunteen ollessa vahva, henkilö pyrkii selviytymään vaativissakin tilanteissa. (Leskinen & Eränen 2018, 32.)

PREP-koulutuksessa koulutetut keho-mieli-tilan säätämisen taidot ovat osoittaneet, että resilienssiä, eli yksilön yleisiä henkisiä taipumuksia vastoinkäymisestä palautumiseen, voi kehittää oikean kaltaisen harjoittelun myötä. Resilienssi määritellään tarkemmin kappaleessa 2.3.2. Stressinhallinnan taitoja pitää kuitenkin harjoitella paljon, jotta niitä osaa hyödyntää automaattisesti tositilanteen tullen. Gustafsbergin (2015b) mukaan, kun stressinhallintakeinoja harjoitellaan tarpeeksi monta kertaa ja järjestelmällisesti toistetaan samaa asiaa, saadaan vaikutettua toimintaan ja harjoitettua keinot automaattiotasolle (Gustafsberg 2015b). Edellä mainittujen taitojen oikeanlainen kouluttaminen on todettu resilienssin lisäksi parantavan henkilöiden joustavuutta, paineensietokykyä sekä myös nope-

amman oppimisen (fast learning) kykyä. Kappaleessa 2.3.2 kerrotaan lisää resilienssin kehittämiseen vaikuttavista toimintatavoista. (Gustafsberg 2016, 25-26.)

PREP valmennuskonseptissa (Kuva 1.) on viisi pääkohtaa, joita ovat arvot, ajatukset ja tunteet, mielen virittäminen, mielikuvien hyödyntäminen sekä tietoisien mielen säätäminen (Gustafsberg 2014, 195-196).



Kuva 1. Valmennuskonseptin aikajana (Gustafsberg 2014, 196).

Aikajanasta on nähtävissä valmennuskonseptin kokonaisuus. PREP onkin kokonaisuudessaan laajempi käsite, kuin pelkkä keho–mieli-tilan säätäminen. Nieminen kirjoittaa opinäytetyössään (2017), että keho-mieli-tilan säätäminen liittyy valmennuskonseptin kolmeen viimeiseen pääkohtaan eli mielen säätämiseen, mielikuviin ja mielen virittämiseen (Nieminen 2017, 8). PREP-koulutus on viisivaiheinen mielen kehittämiseen tarkoitettu valmennusmuoto. Kaikki PREPin viisi pääkohtaa ovat omia harjoitusmuotojaan, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisesti toisiinsa. Toimintaan tai suoritukseen ryhtyminen tapahtuu viidennen pääkohdan, eli tietoisien mielen säätämisen jälkeen. Toiminnan tai suorituksen jälkeen mieli tulee puhdistaa, jotta voi tiedostaa toiminnasta saadut hyödyt ja opit. (Gustafsberg 2014, 196.)

PREP-koulutus on Toronton yliopiston professori Judith P. Andersenin ja Poliisiammattikorkeakoululla työskennelleen ylikomisario Harri Gustafsbergin sekä psykologi Markku Nymanin yhteistyössä kehittämä tieteelliseen tutkimusdataan perustuva valmennusmenetelmä. Tutkimuksessa tutkijoita ovat olleet Konstantinos Papazoglou, MA ja Mae Pitel (Bsc) ja Poliisiammattikorkeakoulun psykologi ja lehtori Mari Koskelainen. Menetelmä

kehitettiin Toronton yliopiston psykologian laitoksen, Health Adaption Research on Trauma (HART) -laboratorion ja Poliisiammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämishankkeen yhteydessä. Hankkeen tarkoituksena oli näyttää tieteellisesti, miten stressi vaikuttaa poliisin suoritus- ja päätöksentekokykyyn vaativilla poliisitehtävillä. (Andersen & Gustafsberg 2016, 4; Gustafsberg 2016, 4, 47; Mikkola 2015, 14.)

PREP-koulutus juontaa juurensa Harri Gustafsbergin työelämässä saamien kokemusten analysoinnista. Gustafsberg aloitti työskentelyn poliisissa vuonna 1990 ja hän siirtyi valmiusyksikkö Karhuun vuonna 1991. Valmiusyksikössä työskentelyn Gustafsberg lopetti vuonna 2014. Valmiusyksikössä työskennellessään Gustafsberg alkoi miettiä valmentautumisen merkitystä ja erityisesti mielen valmentamisen merkitystä tehtävillä onnistumiseen. Gustafsberg alkoi analysoida kokemuksiaan selviytymisestä vaativissa tilanteissa ja kerätä aineistoa tulevaa tutkimusta varten, ajatuksenaan selvittää, kuinka mieltä tulisi valmentaa, jotta tulos olisi optimaalinen. Aineiston kartuttua Gustafsberg kirjoitti vuonna 2014 teoksen nimeltään *Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen*, jota on myös käytetty tämän tekstin yhtenä lähteistä. Gustafsberg väitteli tohtoriksi tästä teemasta vuonna 2018 teoksellaan *Do people get shot because some cops panic*. (Gustafsberg & Nyman 2015, 33; Gustafsberg 2016, 14.)

Gustafsberg aloitti työskentelyn Toronton yliopiston tutkimusryhmässä vuoden 2013 lopussa, jolloin tutkimushankkeen tutkimusjohtaja Andersen oli pyytänyt häntä mukaan tutkimukseen. Gustafsberg oli ollut luennoimassa Poliisiammattikorkeakoululla järjestetyssä poliisipsykologian seminaarissa (Cepol 2013). Tällöin aiemmin syntyneet käsitteet avautuivat uudesta näkökulmasta. Tutkimusryhmässä työskentelyn aikana ajatus koulutuksesta alkoi muokkautua. Koulutus kehittyi pitkän ajan kuluessa ja siihen otettiin vaikutteita ja harjoitteita meditaatiosta, mielikuvaharjoittelusta ja MBB-menetelmästä (Mind-Body Bridging). MBB-menetelmällä tarkoitetaan kehon ja mielen yhdistämistä, joka on kehon ja mielen yhteistoimintaa tutkivan lääketieteen haara. (Block 2012, 13; Gustafsberg 2015a; Gustafsberg & Nyman 2015, 33.)

Tutkimustyö PREP-koulutuksen kehittämiseksi aloitettiin syksyllä 2013, jolloin alkoi vuoden 2014 aikana tehtävän tutkimuksen suunnittelu. Tutkimus eteni aikataulussa ja vuoden 2014 maaliskuussa suoritettiin ensimmäisen käytännön tutkimus Poliisiammattikorkeakoulun VATI-toiminnan (VATI= vaativa tilanne) jatkokurssilla. Poliisiammattikorkeakoululla

suoritetun tutkimuksen jälkeen Gustafsberg ja Psykologi Markku Nyman matkustivat Torontoon jatkamaan tutkimuksen suunnittelua ja kehittämistä. (Gustafsberg 2016, 47.)

Torontossa tutkimuksen tekijät sopivat Toronton poliisilaitoksen erikoisyksikön kouluttajien kanssa, että edellä mainittu yksikkö osallistuu Kanadassa tapahtuvaan tutkimukseen. Lisäksi tutkijat sopivat Ontarion provinssin Poliisiakatemiaan kanssa heidän osallistumistaan tutkimushankkeeseen. Suomessa tutkimuksen tekijät jatkoivat tutkimusta Poliisiammattikorkeakoululla järjestetyllä kaksi viikkoa kestäneellä VATI-toiminnan peruskurssilla. Tutkimusta jatkettiin myös tutkimalla ja valmentamalla Helsingin poliisilaitoksen valmiusyksikön jäseniä. (Gustafsberg 2016, 47.)

PREP-koulutuksesta on kehitetty myös kansainvälinen turvallisuus- ja pelastusviranomaisien resilienssikoulutusohjelma, joka kantaa nimeä iPREP. Kirjainlyhenne iPREP tulee englannin kielen sanoista International Performance Resilience and Efficiency Program. Koulutusohjelmasta vastaa PREPin kehittämisessä mukana ollut Toronton yliopiston psykologian laitoksen HART-laboratorion professori Judith Andersen. (Proresilience.org 2019.)

PREP-koulutus aloitettiin Poliisiammattikorkeakoulussa marraskuussa 2014, jolloin voimankäytön opettajat saivat koulutuksen valmennusmenetelmän käyttöön. Poliisiammattikorkeakoulun perustutkinnossa (AMK) koulutusmuoto otettiin käyttöön toukokuussa 2015. (Gustafsberg 2016, 32, 47.) YH-kurssille on annettu AMK-kurssin kanssa yhteneväinen teoriakoulutus vuodesta 2015 ja erillisellä toteutuksella erilaisia käytännönharjoituksia (Poliisiammattikorkeakoulun koulutustoiminnan ohjausryhmä 2018). Poliisiammattikorkeakoulun AMK- ja YH-tutkintoa suorittavien opiskelijoiden saama PREP-koulutus sijoituu voimankäyttö ja voimankäytön taktiikat opintojakson alaisuuteen. PREP-koulutus koostuu yhdestä kahden tunnin luennosta ja kahdesta erillisestä kahden tunnin käytännön tilanneharjoituksesta. Kokonaisuutena poliisin perustutkintoon sisältyy kuusi tuntia PREP-koulutusta. (Gustafsberg 2016, 25; Tuve-moodle 2019.)

PREP-koulutuksen teoriaosuus ajoittuu opintojen neljännelle periodille voimankäyttö 2 osajakson yhteyteen. PREP-koulutuksen teoriaosuudella luennoitsijoina ovat Poliisiammattikorkeakoulun psykologi, sekä voimankäytön opettaja. Luennon tarkoituksena on perehdyttää opiskelijat henkilökohtaisiin stressimekanismeihin ja niiden hallintaan liittyviin perusteisiin. (Poliisiammattikorkeakoulu 2018, 31; Tuve-moodle 2019.)

PREP-koulutuksen käytännön tilanneharjoitukset ajoittuvat opintojen viidennelle periodille voimankäytön kolmannen osajakson yhteyteen. Käytännön tilanneharjoitukset ovat voimankäytön toisen leiriviikon yhteydessä ja niille on varattu yksi päivä. Päivä on jaettu kahteen osaan. Toisessa osassa opiskelijat ovat Poliisiammattikorkeakoulun ampumaradalla, jossa on simuloitu vaarallisen henkilön kiinniotto. Opiskelijat varustetaan harjoitusvoimankäyttövälinein, jonka jälkeen voimankäytön opettajat antavat opiskelijoille suppeat lähtötiedot tehtävälle. Tilanteessa maalihenkilönä toimii voimankäytönopettaja, jonka aggressiivisella toiminnalla ja mahdollisella varustautumisella on tarkoitus aiheuttaa opiskelijoiden varautumistason kohoaminen ja sitä kautta akuutti stressireaktio. Toinen käytännön tilanneharjoitus suoritetaan Poliisiammattikorkeakoulun harjoituskaupungissa. Harjoituskaupungissa opiskelijoille simuloidaan vaativia tilanteita, jotka voivat ajautua voimankäyttötilanteeseen. Harjoituskaupungissa tapahtuvien käytännön tilanneharjoitusten pääpaino on stressin vaikutuksilla henkilön havainnointikykyyn. Osajakson harjoitusten tavoitteena on oppia seuraamaan henkilökohtaisista stressimekanismeista ja tuntemaan niiden hallintaan liittyviä perusteita. (Poliisiammattikorkeakoulu 2018, 33; Tuve-moodle 2019.)

2.2 PREP-valmennuskonseptin viisi pääkohtaa

PREP-valmennuskonsepti on jaettu viiteen pääkohtaan:

- 1) Arvojen kirkastaminen
- 2) Ajatusten ja tunteiden jalostaminen
- 3) Mielen virittäminen
- 4) Mielikuvien hyödyntäminen
- 5) Tietoisen mielen säätäminen

Arvojen kirkastamisella tarkoitetaan omien arvojen ja periaatteiden selkeyttämistä ja niiden kirkastamista. Arvojen kirkastamista voidaan pitää tärkeimpänä ja merkittävimpänä mielen jalostamisen muotona. Arvot ja periaatteet tulevat toiminnan ja tekojen välityksellä esille, jonka takia jalostuminen ihmisenä tapahtuu vasta toiminnan ja tekojen jälkeen. Arvojen kirkastamisella luodaan perustaa ihanteelliselle suoritukselle. Omien arvojen tukiessa toimintaa, myös mielen energian käyttäminen on tehokkaampaa kuin tilanteessa, jossa toiminta olisi omien arvojen vastaista. Kun toiminnassa on tietty arvokas päämäärä, niin myös tavoitteiden ja tekojen suunta selkeytyy. Arvokkaiden päämäärien kautta arvosuuntainen tekeminen ja toiminta mahdollistuvat. Etenkin poliisitoiminnan kannalta se on mer-

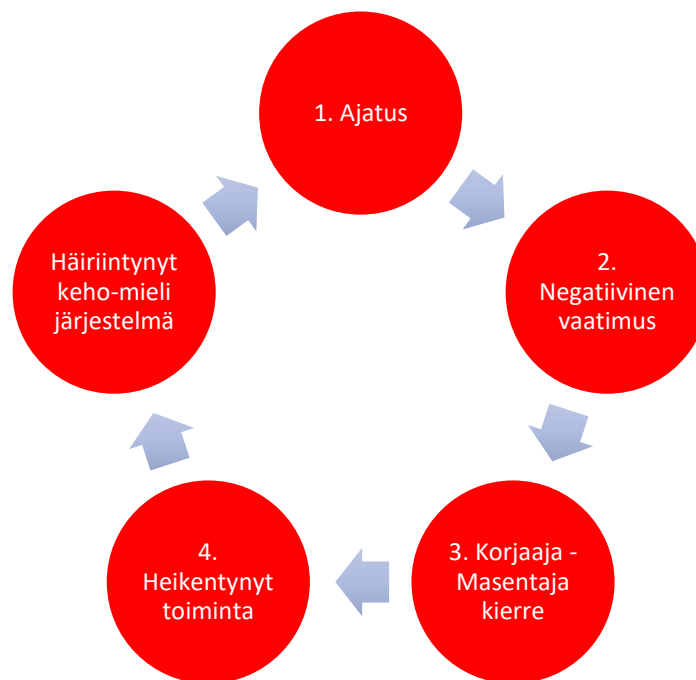
kittävä, sillä arvosuuntainen toiminta kestää merkittävästi enemmän vaikeuksia kuin toiminta selkiytymättömältä arvopohjalta. Poliisitoiminnassa vastaan tulevien vaativien työtilanteiden kohtaaminen ja ammatillisen roolin säilyttäminen niiden aikana on helpompaa, kun yksilön arvot ja tätä kautta ammattirooli on selvillä. Omien arvojen sisäistämisen tulee tapahtua pidempiaikaisena pohdintana ennen vaativia tilanteita, mutta myös lyhyenä muistutuksena juuri ennen vaativaa tilannetta. (Gustafsberg 2014, 196; Gustafsberg & Nyman 2015, 34; Rantaeskola ym. 2015, 211.)

Periaatteet ovat käytännön arvoja, jotka ohjaavat valintojen tekemisessä. Kulttuuri, yhteisöt ja perheet vaikuttavat arvojen muodostumiseen, jonka takia arvot ovat periaatteita laajempia käsitteitä. Poliisitoiminnassa yhteisö ja perhe sekä niiden välinen suhde vaikuttavat merkittävästi yksilön omien arvojen muodostumiseen. Periaate vaikuttaa osaltaan siihen, millä tavoin yksilö päätyy yksittäisessä tilanteessa toimimaan. Periaatteisiimme vaikuttaminen tapahtuu niiden takana olevien omien arvojen tarkastelulla. (Gustafsberg & Nyman 2015, 34.)

Poliisityössä tulee vastaan vaativia tilanteita, joissa käyttäytyminen todellisessa tilanteessa voi erota paljonkin siitä, miten käyttäytymisen on suunniteltu menevän. Todellisessa vaativassa tilanteessa käsillä olevan käyttäytymisen ja suunnitellun käyttäytymisen välinen ristiriita voi johtua myös tiedostamattoman mielen vaikutuksesta. Yksilön kokemukset ja niistä johtuvat muistot voivat aiheuttaa eroavaisuuden toteutuvan tekemisen ja sen välillä, miten todellisuudessa haluttaisiin käyttäytyä. Yksilönä ja poliisina kehittyminen vaatii tiedostamattoman mielen ymmärtämistä. PREP-koulutuksella vaikutetaan osaltaan tiedostamattoman mielen ymmärtämiseen. Yksilön tulee tiedostaa arvosuuntaisen tekemisen esteet ja ongelmat, jotta niihin voi vaikuttaa. Tulevaisuutta ei voi kontrolloida, joten on tärkeää keskittyä nykyhetken tekemiseen ja oikeaan suuntaan kulkemiseen. (Gustafsberg 2014, 198-199; Gustafsberg & Nyman 2015, 35.)

Ajatusten ja tunteiden jalostaminen mahdollistaa tunteiden yläpuolelle nousun ja se on yksi itsensä johtamisen ja mielen valmentamisen tärkeistä periaatteista. Tunteiden yläpuolelle nousemisella tarkoitetaan sen seikan ymmärtämistä, että ajatus on vain ajatus eli en ole sama asia kuin minussa nyt oleva ajatus. Kun ymmärtää tunteiden yläpuolelle nousemisen merkityksen, ei anna liikaa valtaa negatiiviselle ajatus- ja tunnekierteelle. Negatiiviset ajatukset aiheuttavat kehossa reaktion, joka vaikuttaa fysiologian (verenpaine, syke, hormonien kehittyminen) toimintaan. Tämän reaktion myötä negatiivisesta ajatuksesta tulee ke-

holle totta ja se saa stressitilan käyntiin. Ajatuksien syntymistä ei kuitenkaan voi estää, mutta havaitsemisen avulla niitä pystyy hallitsemaan. Ajatus synnyttää kehossa tunteita ja sama toimii myös toisinpäin. Kuvassa 2 on kuvattu negatiivisen ajatuksen aiheuttama keho-mieli järjestelmän häiriintyminen. Tilanteessa missä esimerkiksi voimakas tunne kuten viha tai pelko on läsnä, pitää osata asettaa itsensä niin sanottuun tarkkailijan rooliin. Edellä mainitussa tilanteessa tulisi pyrkiä tarkastelemaan tilannetta ulkopuolelta, tällöin ei anna tunteille valtaa. Ajatuksia ja tunteita on lukematon määrä ja ne kaikki vaativat erilaista mentaalista työtä. Tämän takia ajatukset ja tunteet on tärkeää havaita ja nimetä. Kun tunne on havaittu ja nimetty, on helpompi ymmärtää, mikä sen aiheuttaa. Aistikokemuksen tiedostaminen ja ajatuksen nimeämisen kautta on mahdollista ymmärtää tunteiden kaksi puolta, jotka ovat ajatukset ja kehon tuntemukset. Ajatuksien ja tunteiden tiedostamisen jälkeen on tärkeää, että hyväksyy ne, eikä vastusta niitä. Kun tunteet ja ajatukset ovat hyväksytyt, asia on todellisuudessa nostettu tietoisuuden tasolle, jolloin oma rooli tilanteessa on selkeämpi. Ajatuksien ja tunnerakenteiden ymmärtämisen kautta on huomattavasti helpompaa säätää niitä. Etenkin poliisityössä vastaantulevissa vaativissa tilanteissa on erityisen tärkeää pystyä hallitsemaan ajatuksien ja tunteiden aiheuttamia reaktioita. (Block 2012, 215; Gustafsberg 2014, 199-202; Gustafsberg & Nyman 2015, 35; Gustafsberg 2019.)

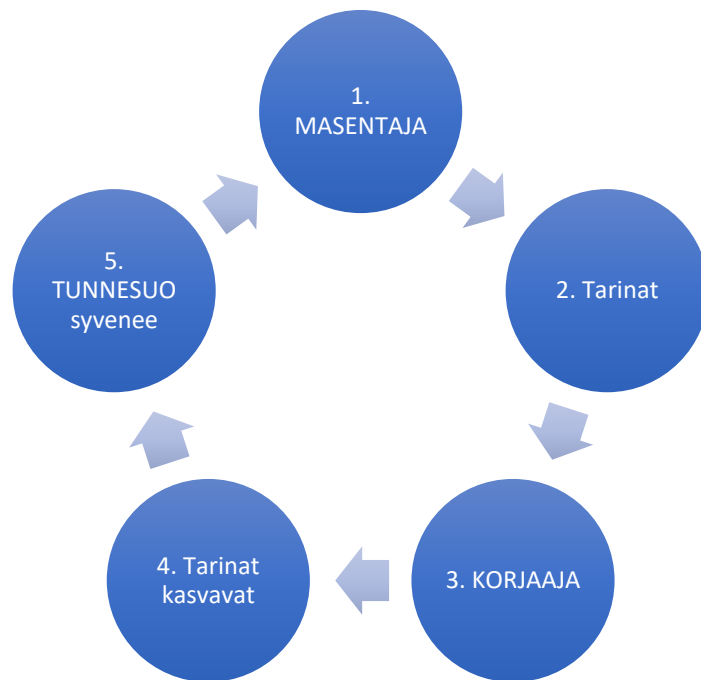


Kuva 2. Keho-mieli-järjestelmän häiriintyminen alkaa ajatuksesta (Gustafsberg 2014, 202).

1. Mielen synnyttämä ajatus lähtee kasvamaan aina joko negatiiviseen kierteeseen, vapaaseen ja harmoniseen kierteeseen tai sitten se vain pyörähtää ja menee nopeasti pois.

2. Ajatuksen lähtiessä negatiiviseen kierteeseen, kehon sisäisen puheen kautta muodostuu negatiivinen vaatimus tai toteamus siitä, että 'ei tämä onnistu, en ole hyvä tässä'.
3. Korjaaja-masentaja kierre on ajatusrakennelma, joka pyrkii korjaamaan kehon sisäisen puheen kautta muodostuneen negatiivisen vaatimuksen. Kuvassa 3 kirjoitetaan lisää tästä ajatusrakennelmästä.
4. Negatiiviset vaatimukset rasittavat aivokapasiteettia ja syövät kehon energiavaroja, jonka takia liian pitkäaikainen negatiivisiin vaatimuksiin sitoutuminen aiheuttaa keho-mieli-järjestelmän heikkenemisen.
5. Kohtien 1-4 kierteen pyöriessä tarpeeksi pitkään, keho-mieli-järjestelmä heikkenee. (Gustafsberg 2014, 202.)

Kuvan 2 kolmannessa kohdassa kuvattu korjaaja-masentaja kierre ohjaa yksilön tunnesuohon. Kuva 3 kuvaa edellä mainittujen ajatusrakenteiden syntymekanismia.



Kuva 3. Negatiivisen ajatuksen ja sen vastareaktion aiheuttama kierre ohjaa yksilön tunnesuohon (Gustafsberg 2014, 203-204).

1. Masentaja on negatiivinen, lannistava ajatus, joka syöttää keholle tarinaa siitä, että emme onnistu tai ole riittäviä. Masentaja aiheuttaa syöttämällään tarinalla sisäistä ristiriitaa. Esimerkkinä masentaja-ajatuksista mainittakoon urheilijoiden haastattelut, mistä on joskus nähtävissä negatiivisen ajatuksen voimakas mieleen kiinnitty-

minen. ”Peli ei oikein luistanut ja olo oli voimaton.” Negatiivisiin ajatuksiin voi liittyä myös niin sanottua katastrofijattelua, jota on esimerkiksi ajatus siitä, että ”en tule selviytymään tästä” (Rantaeskola ym. 2015, 219).

2. Masentaja-ajatuksiin ja niiden muodostamiin tarinoihin, pitkäaikaista sitoutumista seuraa mitä todennäköisimmin vastareaktio.
3. Korjaaja on vastareaktio masentajalle. Korjaaja pyrkii nimensä mukaisesti korjamaan masentajan aiheuttamat ajatukset ja ristiriidat. Ihmisen hyväksyy ajatuksen todenperän alkaessaan taistella sitä vastaan. Todenperän hyväksymisen yhteydessä menetämme sille energiaa. Korjaajan tarkoituksena ei kuitenkaan ole korjata todellisuutta, vaan pelkästään masentajan aiheuttama ajatusharha.
4. Korjaajan saatua masentajan synnyttämä ajatusharja korjattua, tarina kokonaisuutena kasvaa ja vahvistuu.
5. Tämä kaikki johtaa lopulta siihen, että negatiivinen ajatus ja siitä käyntiin lähtenyt vastareaktio ovat pyörittäneet meidät omaan tunnesuohomme. Tunnesuossa ajatusrakenteet ovat menneet sekaisin ja keho-mieli-tila on häiriintynyt. Ajatusrakenteiden ollessa sekaisin, ne muuttuvat kehon tuntemuksiksi. (Gustafsberg 2014, 203-204; Rantaeskola ym. 2015, 219.)

Päästäkseen pois tunnesuosta, ihmisen tulee havaita ajatukset ja tunteet sekä ymmärtää se seikka, että tietoisuus on hyväksymistä. Huomion arvoista on, että ajatusten syntymistä ei tule kuitenkaan vastustaa, vaan ne tulee hyväksyä ja niiden tulee antaa olla. Se on vankkumaton fakta, että negatiivisista ajatuksista ei pääse eroon. Niiden kasvamiseen voi kuitenkin vaikuttaa tiedostamalla kyseisten ajatusten synnyn ja sen, että ”olen isompi kuin tämä ajatus”. Tiedostamalla ajatusten negatiivisen kierteen synnyn, hengitykseen ja läsnäoloon keskittyminen mahdollistuu sekä negatiivisten ajatusten voi antaa poistua. (Gustafsberg 2014, 204.) Negatiiviset tunteet esiintyvät usein vaativien tilanteiden aikana ja niiden voidaan sanoa olevan normaaleja reaktioita epänormaaleihin tilanteisiin. Vaikeiden tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen ovat kokonaisresilienssin kehittämistä. Työntekijän tunnistessa ajatuksensa ja tunteensa vaativien tilanteiden aikana, selviytyminen tehtävän aikana ja sen jälkeen saattaa parantua. Avain tehokkaaseen tekemiseen ja selviytymiseen vaativissa tilanteissa pohjaa omien heikkouksien ymmärtämiseen. (Rantaeskola ym. 2015, 218-219.)

Mielen virittämiseen ja tyhjentämiseen kuuluu pysähtyminen omien ajatusten ääreen. Taito jatkuvan ajatuksenjuoksun tunteiden pyöryksen pysäyttämiseen mahdollistaa tietois-

mielen väylän avautumisen. Pysähtyminen omien ajatusten ääreen mahdollistaa oivalluksen, jonka kautta inspiraation ja innostuksen löytäminen mahdollistuu. Tällaisessa tilanteessa toiminta on korkean energian ohjaamaa. Oivallukset ovat mielen ja aivojen yhteistyötä, jotka luovat elämään selkeyttä. (Gustafsberg 2014, 204-205; Gustafsberg & Nyman 2015, 35.)

Mielen virittämistä ja tyhjentämistä voidaan verrata ennen esimerkiksi fyysistä urheilusuoritusta tapahtuvaan lämmittelyyn. Ennen uusien mielikuvien luomista optimaaliseen suoritukseen pääsemiseksi, on mieli viritettävä ja tyhjennettävä. Oikeanlainen hengitys ja siihen keskittyminen, ovat käytännönläheisiä keinoja tyhjentää mieltä. Ennen mielikuvaharjoittelua on hyvä tehdä muutama syvähengitys, keskittyä hengitykseen ja olla ajattelematta mitään muuta. Keskittymällä pelkästään hengitykseen, tehdään mieleen tilaa ja tyhjennetään se kaikesta turhasta. Gustafsbergin (2015a) mukaan ihmiskeho ei osaa stressaavan tilanteen tullen automaattisesti hengittää syvään, vaan se on taito joka pitää harjoitella (Gustafsberg 2015a). Oikeanlaisella hengitystekniikalla (liite 1) pystytään saavuttamaan stressinhallinnan kannalta optimaalinen keho-mieli-tila. Niin kuin kappaleessa 2.1 on kirjoitettu, hengityksellä pystytään vaikuttamaan suoraan syketasoon ja sykevälivaihteluun, joka taas korreloi kehon stressivasteeseen. Liian korkea syketaso on stressin keskeinen ennustaja ja sen tiedetään heikentävän keho-mielijärjestelmän toimintakykyä. Heikentynyt toimintakyky vaikuttaa muun muassa havainnointiin ja päätöksentekoon, jonka kautta se vaikuttaa itse toimintaan. Stressin aiheuttama heikentynyt toimintakyky voi etenkin poliisityössä aiheuttaa vakavia ongelmia, jota käsitellään myöhemmin tämän opinnäytetyön kappaleessa 2.3. (Copes 2005, 1; Gustafsberg 2014, 204-207; Gustafsberg & Nyman 2015, 35-36.)

Mielikuvien hyödyntämisellä on suuri merkitys siihen, että pääsee itselle oikeaan ja rentoon mielentilaan. Ajatuksia ja tunteita suunnataan ja ohjataan mielikuvia hyödyntäen, joka perustuu siihen, että mitä vahvemmin tunteita pystytään hyödyntämään haluttuihin asioihin, sitä tehokkaammin ne muistetaan ja tunteiden tukemien assosiaatioiden eli mielle yhtymien hyödyntäminen mahdollistuu. Gustafsbergin (2014, 207) mukaan oikeat tunneassosiaatiot voivat parhaimmillaan tuottaa nopeita muutoksia mielentilassa ja sitä kautta myös kehon fysiologiassa. Keho-mieli-tilaan vaikuttaminen mielikuvia hyödyntäen on tunteeseen uskominen ja sen vaikuttavuuden tuntemista kehossa. (Gustafsberg 2014, 207; Gustafsberg & Nyman 2015, 36.)

Mielikuvaharjoittelulla tarkoitetaan jonkin tilanteen näkemistä ja kokemista mielikuvissa, aivan kuin tilanne olisi realistinen (Virolainen & Virolainen 2016, 122). Mielikuvien avulla rakennetaan optimaalisia suorituksia käymällä jonkin suorituksen aiheuttama tunne uudelleen mielikuvien avulla läpi. Mielikuvien avulla voidaan nähdä ja kokea sisäisesti jotain uutta tai vahvistaa jo koettua positiivista kokemusta. Mielikuvat ovat mentaalista harjoitusta ja valmistautumista tulevaan, ne eivät siis ole salaperäinen keino luoda kykyjä ja taitoja. Mielikuvia voidaan käyttää moniin eri tarkoituksiin, mutta niin kuin mentaalisisessä harjoittelussa ylipäätään, se koostuu keskittymisestä, ajatusten suuntaamisesta ja niiden kokemisesta tunteissa. Mielikuvaharjoittelu ympäristö, sekä -olosuhteet vaikuttavat merkittävästi oikeanlaiseen mielentilaan ja rentouteen pääsemiseen. Harjoittelun tavoitteena on saavuttaa rento ja keskittynyt mielentilaan. Edellä mainitussa mielentilassa luodaan tunteisiin ajatusenergian kautta vaikuttavia kokemuksia. (Gustafsberg 2014, 182, 207; Gustafsberg & Nyman 2015, 36.)

Mentaalisessa harjoittelussa tehdään tietoon ja taitoon sekä toistamiseen liittyviä harjoitteita, joiden avulla suoritteet saadaan harjoitettua automaatiotasolle. Niin kuin tekstissä on jo aikaisemmin kirjoitettu, Gustafsbergin (2015b) mukaan kun harjoitteita tehdään tarpeeksi monta kertaa ja järjestelmällisesti toistetaan samaa asiaa, saadaan sillä vaikutettua toimintaan (Gustafsberg 2015b). Toinen tehokas tapa mielen valmentamiseen vaativien tilanteiden varalle on käydä läpi kaikki vaihtoehdot, jotka oikeassa tilanteessa voivat tulla eteen. Kaikessa toiminnassa on oleellista, että suorituksen taustalla tulee olla valpas ja keskittynyt mieli, kehon ollessa rennossa tilassa. Mielikuvaharjoittelun toteuttamiseen on monia tapoja (Esim. Papazoglou & Andersen 2014; Backman et al. 1997; Arnetz et al. 2013). Edellä mainitut tutkimukset ovat osoittaneet, että mielikuvien hyödyntäminen ja mielikuvaharjoittelu ovat hyödyllisiä eri työtehtävissä. Onnistuneen mielikuvaharjoittelun kannalta on tärkeää, että mielikuvien avulla harjoiteltu tilanne on realistinen ja mahdollisimman autenttinen oikeaan työtehtävään nähden. Tällöin on todennäköisempää, että työntekijä pystyy eläytymään harjoiteltuun tilanteeseen voimakkaammin, joten harjoittelu on tehokkaampaa. Etenkin poliisin työtehtävien vaativien tilanteiden harjoittelun kannalta on erityisen tärkeää, että yksilö hallitsee harjoiteltavan tilanteen työtehtävät ennen mielikuvaharjoittelun toteuttamista. (Gustafsberg 2014, 208; Rantaeskola ym. 2015, 212-213.)

Eräs tapa mielikuvaharjoittelun toteuttamiseen on esimerkiksi jonkin realistisen töissä vastaantulevan operatiivisen tilanteen käsikirjoittaminen. Käsikirjoitettu tilanne joko luetaan työntekijälle tai sitten se voidaan nauhoittaa kuunneltavaksi. Käsikirjoitetun tilanteen mie-

likuvaharjoittelun aikana harjoitellaan ennalta mietittyjä ja työntekijän hallitsevia toimintamalleja vaativaa tilannetta varten. Merkittävänä osana mielikuvaharjoitusta käydään läpi oikeassa työtilanteessa läsnä olevia tunteita, ajatuksia ja suorituksia. Käsikirjoitettua tilannetta läpi käydessä tulisi miettiä, miten tilanteessa tulisi toimia. Toronton yliopiston ja Poliisiammattikorkeakoulun resilienssitutkimuksessa käytettiin juuri tällaista tapaa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 18 VATI-koulutettua poliisia. Osallistujat kuuntelivat kriittisten tapahtumien skenaarioiden kuvausta, joita olivat esimerkiksi uhkaavat tapahtumat kuten ryöstö ja perheväkivalta tilanteet. Osallistujien kuunnellessa uhkaavan skenaarion kuvausta, heitä kehoitettiin soveltamaan rentoutumismenetelmiä ja visualisoimaan itsensä kriittiseen tapahtumaan. Osallistujat kuvittelivat, miten he toimisivat ja ratkaisisivat kyseiset tilanteet. Tutkimuksen osallistujat raportoivat resilienssikoulutusohjelman stressiä vähentävistä ja stressinhallinnan tekniikoista olevan selvää hyötyä niin työtä kuin vapaa-aikaa ajatellen. Osallistujien mukaan stressin väheneminen voi parantaa työtehtävien aikaisista suorituskykyä. Tutkimustulokset ja nykyiset havainnot antoivat tieteellisiä todisteita siitä, että resilienssikoulutus olisi sisällytettävä poliisilaitosten koulutukseen ympäri maailmaa. Koulutukseen liittyvän mielikuvaharjoittelun päämääränä on harjoitella tilanteita toiminta, ajatukset ja tunteet yhdistäen, siten, että harjoitusten aikana käytettyjä taitoja pystytään käyttämään oikeissa työtehtävissä ja että optimaalisen mielentilan saavuttaminen sekä ylläpitäminen mahdollistuvat. (Andersen ym. 2015a, 4-6; Andersen ym. 2015b, 6; Rantaeskola ym. 2015, 212-213.)

Gustafsbergin (2014, 182-183) mukaan mielikuvat alkavat sisäistämisen kautta vahvistaa ja toteuttaa sitä maailmaa, johon ne yhdistämme. Mielikuvaharjoittelulla vaikutetaan realistisen tilanteen aiheuttamien negatiivisten reaktioiden syntyyn. Tämä tarkoittaa sitä, että kun olemme realistisessa tilanteessa, mikä on aiemmin koettu mielikuvien kautta, ei synnykään negatiivisia reaktioita, sillä tilanne on tuttu. (Gustafsberg 2014, 182-183.) Edellisessä kappaleessa kirjoitettiin mielikuvaharjoittelun päämäärästä, joka on saavuttaa ja ylläpitää oikeanlaista mielentilaa. Oikeanlaisen mielentilan myötä ollaan energisiä ja asenne toimintaa kohtaan optimaalinen. (Gustafsberg 2014, 217; Rantaeskola ym. 2015, 213.)

Mielikuvaharjoittelussa on keskeistä ymmärtää, että mieli on valmis vaihtumaan nopeasti, mikäli se löytää riittävän hyvän syyn. Käytännön esimerkki tämänkaltaisesta tilanteesta voi olla seuraavanlainen: Kuvitellaan jokin epämieluisa kotiascare, joka on pakko hoitaa. Kotiascare mielletään epämieluisaksi, joten mielentila ei tuota positiivista energiaa. Hetkeä myöhemmin tulee puhelinsoitto, jossa kerrotaan läheisen joutuneen auto-onnettomuuteen.

Ikävän uutisen kuultua mielentila vaihtuu hetkessä. Epämieluisa kotiaskare unohtui ja tilalle tuli erilainen tunnetila. Uudet käänneet tunnetilassa tulevat nopeasti. Tunnetilassa käänneet eivät suinkaan aina ole positiivisia, mutta niihin ja mielentilan säätämiseen voi vaikuttaa ajatuksia apukeinoina käyttäen. Sisäisellä oikeanlaisella ajatuskeskustelulla on merkittävä vaikutus mielentilan ja stressitason säätämisen lisäksi myös terveyteen ja hyvinvointiin ylipäätään. (Gustafsberg 2014, 208; Larssen 2014, 160; Virolainen & Virolainen 2016, 23.)

Mielikuvien hyödyntämistä on käytetty pitkään esimerkiksi urheiluvalmennuksessa, jossa urheilijat käyttävät mielikuva- ja hengitysharjoitteita valmistautuessaan tulevaan urheilu-suoritukseen. Mielikuvaharjoittelun toteuttamiseen on monenlaisia käytänteitä, joten käsitteenä se ei ole uusi. (Mikkola 2015, 14; Rantaeskola ym. 2015, 214.) Mielikuvaharjoittelu toimii parhaiten, kun siinä saadaan mahdollisimman monta aistia aktivoitua. Virolainen ja Virolainen ovat *Mielen voima* kirjassaan (2016, 123) kirjoittaneet esimerkin aistien aktivoimisesta maraton juoksun aikana. Heidän mukaansa kuvitellessa itsensä juoksemaan maratonia, kannattaa mielikuvissa näköaistin lisäksi pyrkiä muun muassa kuulemaan yleisön kannustushuudot, haistamaan raikas ilma, maistamaan urheilujuoman maku sekä tuntemaan jaloissa asfaltti. Ylipäätään omaa suoritusta tukevaan tunnetilaan pyrkiminen on mielikuvaharjoittelun kannalta oleellinen seikka. Aktivoitujen aistien ja koettujen asioiden ajallisen keston tulisi vastata realistista tapahtumaa. Kuvitellun juoksun vauhdin tulisi siis suurin piirtein olla samanlaista kuin se oikeasti on, kuten myös kuvitellun poliisitehtävän tulisi olla mahdollisimman todenmukainen. Mielikuvissa tulisi toistaa onnistunutta ja haluttua lopputulosta, sillä niin kuin tekstissä on aikaisemminkin kirjoitettu, mentaalisessa harjoittelussa yksi keskittymisen kohteista on juuri toistamiseen liittyvät harjoitteet. Toistettaessa haluttua lopputulosta, siihen uskomisen voimistuu. (Gustafsberg 2014, 207; Virolainen & Virolainen 2016, 121-123.)

Mielikuvaharjoittelua koskevat tutkimukset ovat osoittaneet, että negatiiviset ajatukset, kuten epäonnistumisen ajattelu, vaikuttaa suorituksen lopputulokseen heikentävästi. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että mielikuvaharjoittelulla on mahdollista aktivoida fyysisen harjoittelun tavoin samoja aivoalueita, lihaksia ja kasvattaa jopa lihasmassaa (Esim. Clark ym. 2014; Ranganathan ym. 2004; Miller 2010; Pascual-Leone ym. 1995). Tohtori David R. Hamiltonin (2014) mukaan Pascual-Leonen ym. 1995 julkaistun tutkimuksen *Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills* tuloksien mukaan aivojen muutokset ovat samanlaisia

niin mielikuvaharjoittelun kuin fyysisen harjoittelun jälkeen. Tämä perustuu siihen, että aivoissa aktivoituu neuroneita, eli hermosoluja mikä aiheuttaa ihmiskehossa kemiallisen reaktion, riippumatta siitä tapahtuuko jokin asia oikeasti vai onko se kuviteltu. Oli mielikuvaharjoituksen tavoite tai ala mikä tahansa, paras suoritus syntyy kuitenkin yhdistämällä mielikuvaharjoittelu ja fyysisen harjoittelu. (Gustafsberg 2014, 207; Hamilton 2014; Larsen 2014, 175-177; Virolainen & Virolainen 2016, 121-123.)

Tietoisen mielen säätämisen avulla aivot tuottavat biokemiallisia aineita, jolloin kehon ja mielen toimintoihin keskittyminen on todennäköisempää. Tietoista mieltä säädetäänkin osin keskittymisen avulla. PREP-valmennuskonseptin aikaisemmissa vaiheissa kerrottujen harjoitusmuotojen sekä keskittymisharjoitusten avulla voidaan vaikuttaa aistien toimintaan ja siihen, että oli tilanne mikä hyvänsä, osataan siinä toimia realististen vaatimusten mukaan ja keskittyä käsillä olevaan hetkeen. Keskittymisharjoitusten avulla pyritään myös ehkäisemään epäsuotuisan keho-mieli-tilan syntymistä. Kumuloituessa epäsuotuisa keho-mieli-tila synnyttää kumulatiivista stressiä. Keskittymällä tietoisesti kussakin tilanteessa aistien välittämään käsillä olevaan todellisuuteen, on mahdollista vähentää stressin kielteisiä pitkäaikaisvaikutuksia. Kumulatiivista stressiä saadaan vähennettyä keskittymällä tekemiseen ja samanaikaisesti kehittämällä edellä kuvatulla tavalla keho-mieli-systeemin yhteistyötä. Edellä kuvatulla tavalla vahvistetaan erityisesti reaaliaikaista toimintakykyä, jonka kautta negatiivisten tunne-assosiaatioketjujen tuottavien suoritusten todennäköisyys vähenee. Näitä epäsuotuisia suorituksia ovat esimerkiksi epäsuotuisat kokemukset ja muistijäljet. Optimaalinen toimintaan keskittyminen saa aivot tukemaan tehokkaammin mielen ja kehon toimintoja. Keskittymisen ja meditatiivisen tilan on katsottu vaikuttavan aivojen kehittymiseen tehokkaasti. Kehittyminen tapahtuu positiivisiin ajatuksiin, tunteisiin ja tekoihin keskittymällä, sillä ne mahdollistavat kasvattavan asenteen. (Gustafsberg 2014, 210; Gustafsberg & Nyman 2015, 36-37.)

Gustafsberg (2014, 210-211) kirjoittaa: ”se, mihin keskitymme kasvaa ja mihin fokusoimme energiaamme, sen vaikutus lisääntyy.” Keskittyminen on prosessi, jonka alussa mieli keskitetään aisteihin. Käytännössä tämä tarkoittaa mielen keskittämistä esimerkiksi näkö, kuulo, haju ja tunto aisteihin sekä hengitykseen. Energian fokusoiminen aisteihin lisää niiden vaikutusta ja keskittymisestä tulee vakaampaa. Vakaalla keskittymisellä tarkoitetaan hetkessä olemista ja läsnäolon kokemista aistien välityksellä. Vakaan keskittymisen hetkellä ei ajatella tulevaa aikaa, eikä mennyttä aikaa. Läsnäolon kokeminen on nykyhetken hyväksymistä ja energiaväylän avaamista sisäiseen maailmaan. Vakaan keskittymisen kautta

tietoinen läsnäolo muodostuu ja todellisuuden kokeminen aistien avulla mahdollistuu ilman, että mieli vääristää sitä. (Gustafsberg 2014, 210-211.) Keho-mieli-tilan yhteyden selkeyttäminen siihen aikaan ja paikkaan, jossa kulloinkin toimitaan ja ympäristön havainnointi aistien avulla on tilanteeseen sopeutumista. (Gustafsberg & Åman 2017, 255).

Niin kuin aikaisemmin on kirjoitettu, kaikki edellä kuvatuista PREP-valmennuskonseptin viidestä pääkohdasta toimivat omina harjoitusmuotoinaan. Kun kaikkia viidestä pääkohdasta on harjoitettu aluksi erikseen ja yhdistetty ne tiettyyn käyttötarkoitukseen, pystyy kaiken harjoitellun jatkossa ehdollistamaan lyhyelläkin keskittymisellä. Esimerkiksi kun on tiedossa selkeä tavoite ja konkreettinen tehtävä, johon tulee valmistautua, kunkin pääkohdan aikaisemman erikseen harjoittamisen ansiosta viiden vaiheen yhdistäminen voi tapahtua jopa yhden sisäänhengityksen aikana. Pääkohtien erikseen harjoittamisen idea on oppia taito yhdistää ne yhdeksi kokonaisuudeksi. Valmistautumisen aikajana riippuu siitä, kuinka kauan esimerkiksi jollekin vaativalle tehtävälle tulee tai ehtii valmistautua. (Gustafsberg & Åman 2017, 255.)

PREP-valmennusmenetelmän toimivuus on tieteellisesti osoitettu tässä opinnäytetyössä aiemmin mainitussa Toronton yliopiston ja Poliisiammattikorkeakoulun toteuttamassa PREP-tutkimuksessa, jossa tutkittiin PREP-valmennusmenetelmän vaikutusta samanlaisen koulutustaustan ja virkaikäarakenteen omaaviin poliiseihin. Tutkimukseen osallistui 12 poliisia, jotka jaettiin kahteen ryhmään. Toinen ryhmistä nimettiin valmennusryhmäksi ja toinen verrokkiryhmäksi. Ryhmäjako suoritettiin alkutestin jälkeen. Kolmen koulutuspäivän jälkeen suoritettiin jälkitestit. Tutkimuksen osallistujille ei kerrottu, kumpaan tutkimusryhmään he kuuluivat. Tutkimuksen koetilanteiden arvioinnin suorittivat ulkopuoliset tuomarit, jotka eivät tieneet kuuluuko suorittaja valmennus- vai verrokkiryhmään. Tuomarit arvioivat tutkimukseen osallistujien toimintaa ainoastaan koetilanteissa. (Andersen & Gustafsberg 2016, 4-9.)

Tutkimukseen osallistuneille poliiseille luotiin erilaisia skenaarioita, joissa tutkittiin toimintakykyä ja päätöksentekoa esimerkiksi kohdehenkilön ampumisesta. Ennen PREP-valmennusmenetelmän kouluttamista valmennus- ja verrokkiryhmän toimivat heille suoritettussa alkutesteissä yhteneväisesti. Valmennusryhmän saatua koulutuksen esimerkiksi uhkatekijöiden havainnointi oli selkeästi parempaa, kuin ennen koulutusta. Viimeisessä jälkitestissä ryhmille annettiin neljä erilaista skenaariota, joissa mitattiin päätöksentekoa kohdehenkilön ampumisesta. Kolmessa skenaarioista ei ollut tosiasiallisia ampuma-aseen

käytön edellytyksiä. Yhdessä skenaariossa kohdehenkilö piti asetta toisen henkilön ohimolla, jolloin oikea päätös oli ampua. Edellä mainituissa skenaarioissa koulutuksen saanut valmennusryhmä menestyi huomattavasti verrokkiryhmää paremmin. Valmennusryhmän tulokset olivat melkein kaksi kertaa verrokkiryhmää parempia. (Andersen & Gustafsberg 2016, 7-9.)

Tutkimuksen jälkeen verrokkiryhmä sai saman koulutuksen kuin valmennusryhmä ja tutkijat huomasivat, että valmennus toimii yhtä hyvin myös heihin (Gustafsberg 2016, 49).

2.3 Stressi poliisityön vaativissa tilanteissa

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät (Terveyskirjasto 2018). Stressi on yksilöllinen reaktio, joka riippuu yksilön asenteista ja näkökulmista. Se on kuitenkin kaikille ihmisille yhteinen autonomisen hermoston reagoititapa (Leskinen & Eränen 2018, 33). Kirjallisuudessa puhutaan yleisesti endokrinologi Hans Selyestä stressin määritelmän kehittäjänä. Psykiatrian professori, erikoislääkäri Jyrki Korkeilan (2008, 683) mukaan Selye on alun perin kuvannut stressin kehon yleiseksi sopeutumisreaktioksi tilanteessa, jossa siihen kohdistuu merkittävä ärsyke (Korkeila 2008, 683). Martinin ym. (2014, 80) mukaan Selye on määritellyt stressin olevan kehon yleisvas- te mihin tahansa siihen kohdistuvaan myönteiseen tai kielteiseen, fyysiseen tai psyykkiseen haasteeseen. Martin ym. kirjoittavat Selyen jakaneen stressin myönteiseen (eustressi) ja kielteiseen stressiin (distressi). Selye katsoi myönteisen stressin saavan kehossa aikaan vireytymistä ja kielteisen stressin saavan aikaan kuormittumista. (Martin ym. 2014, 80.) Stressi voidaan määritellä joko yksilön kognitiivisena arviona ympäristöstä tai sisäisenä ajattelun herättämänä prosessina. Gustafsbergin (2016, 15) ja Siddlen (1995, 7-8, 45-57) mukaan kysymys on ennen kaikkea mielentilasta, johon keho vastaa erilaisilla fysiologilla muutoksilla. Stressireaktio on ihmiselle tarpeellinen muuttuvissa tilanteissa. Ihmisen elimistö pyrkii vastaamaan uusiin vaatimuksiin mukautumalla. Stressin aiheuttaja voi olla eri yksilöille eri asia, se on subjektiivinen kokemus. Kehon vireystaso kasvaa stressin aikana. (Gustafsberg 2016, 15; Siddle 1995, 7-8, 45-57.)

Ihmiselle normaalien ja kunkin yksilön odotusten mukaisten olosuhteiden muuttuessa aivot pyrkivät sanomaan, että tilanne ei ole normaali ja siitä tulisi pyrkiä pois. Kaikki muutos ihmisen nykyisessä elinympäristössä aiheuttaa jollain tapaa stressiä. Muutokset vaativat

aina uudenlaista energiaa ja uudenlaista käyttäytymistä. Aina kun pienikin asia muuttuu, aivot joutuvat säätämään itseensä siihen. Muutos ei aina välttämättä ole niin stressaava, jos muutokseen johtaneessa päätöksessä on itsenäisyyttä, eli muutoksesta on päättänyt itse. Poliisityössä tilanteet kuitenkin ovat usein nopeita, joten mitään päätöstä ennen yllättävää tilannetta ei ole välttämättä ehtinyt syntyä. Tämän takia poliisityö on usein stressaavaa. (Mansikka 2018.)

Stressi on laaja käsite. Nolen-Hoekseman ym. (2009, 503, 512) mukaan stressi voidaan määritellä muun muassa ärsykeperustaiseen ja stressireaktioihin perustuvaan määritelmään. Ärsykeperustaisessa määritelmässä stressillä tarkoitetaan yleisesti ottaen sellaisten tapahtumien kokemista, joiden katsotaan vaarantavan fyysisen tai psyykkisen hyvinvoinnin. Näitä tapahtumia kutsutaan stressitekijöiksi ja ihmisten reaktioita niihin kutsutaan stressivasteiksi. Ärsyke stressin syntymiseen voi syntyä mistä tahansa seikasta, minkä ihmisen mieli tulkitsee uhaksi. Usein tapahtumat jotka koetaan stressaaviksi, voidaan luokitella yhteen tai useampaan seuraavista kategorioista: traumaattiset tapahtumat, jotka ovat inhimillisen kokemuksen ulkopuolella, hallitsemattomat tai arvaamattomat tapahtumat, sisäiset konfliktit tai tapahtumat, jotka edustavat suuria muutoksia elämän olosuhteissa. Stressireaktioihin perustuvassa määritelmässä keho pyrkii automaattisesti käsittelemään käsillä olevaa hätätilannetta. Hyvä esimerkki edellä mainitusta on niin sanottu taistele tai pakene – reaktio, jossa keho joko taistelee tilannetta uhkaavaksi koettua tilannetta vastaan tai pakenee siitä. Hans Selye on kuvaillut stressireaktioiden aiheuttamia psykologisia muutoksia osana yleistä sopeutumisoireyhtymää. Reaktiojoukkoa, jossa kaikki organismit pyrkivät vastaamaan stressiin. Keho reagoi stressitekijöihin aloittamalla monimutkaisen vastejaksen. Jos havaittu uhka ratkaistaan nopeasti, edellä mainitut hätätoimenpiteet häviävät. (Nolen-Hoeksema ym. 2009, 503, 512.) Kinnunen & Feldt (2005, 16) kirjoittavat, että stressi voidaan määritellä lisäksi yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta korostavalla määritelmällä, jossa yksilön tarpeiden ja kykyjen sekä toisaalta ympäristön asettamien vaatimusten välillä on pitkäkestoinen ristiriita (Kinnunen & Feldt 2005, 16).

Tässä opinnäytetyössä stressiä tarkastellaan kaikkien edellä mainittujen kolmen käsitteen perusteella, mutta keskittyen poliisityön vaativissa ja äkillisissä tilanteissa syntyvään stressiin. Poliisityössä ja etenkin sen vaativissa ja äkillisissä tilanteissa stressi on pääsääntöisesti edellä mainittujen stressin määritelmien mukaista. Poliisityössä traumaattiset, hallitsemattomat tai arvaamattomat tapahtumat voivat olla täysin poliisin omasta toiminnasta tai esimerkiksi päätöksenteosta riippumattomia ja siten erityisen stressaavia.

Yleisesti poliisien kohtaamisissa vaativissa tilanteissa stressi on äkillistä, joka aktivoi sympaattista hermojärjestelmää aiheuttaen akuutin stressireaktion eli kansankielisesti taistele tai pakene -reaktion. Tällaisessa tilanteessa aivojen säätämä hormonitoiminta virittää kehon ja mielen suorituskyvyn huippuunsa. Kun ihmisen mieli eli aivot reagoivat uhkaavaan tilanteeseen niin aivot valmistavat ihmisen taisteluun, pakenemiseen tai haavoittumiseen. Tällaisessa tilanteessa aivojen välittämä viesti saa kehon reagoimaan välittömästi aiheuttaen fyysisiä stressireaktioita. (Gustafsberg 2016, 18.)

Poliisityössä voi tulla eteen tilanteita, joissa on pystyttävä käyttämään kaikki kehon antama kapasiteetti ja suorituskyky hyödyksi. Tällaisia tilanteita varten akuutti stressireaktio on loistava järjestelmä. On kuitenkin muistettava, että jos yksilö ei hallitse akuuttia stressireaktiota niin pahimmillaan se aiheuttaa suorituskyvyn alenemista suurissa määrin. Ihmiskeho on käyttänyt samalla tavalla jo tuhansia vuosia, mutta nykyaikaiseen elämän rytmiin ja päivittäisiin tuskailu- ja huolitalanteisiin akuutti stressireaktio on ylimitoitettu ja yksilölle todella kuormittava tapahtuma. Akuutissa stressireaktiossa ihmisen fyysiset reaktiot ovat todella voimakkaita, joten toistuvasti eli kumuloituessaan akuutit stressireaktiot ovat haitallisia. Esimerkkinä voidaan pitää voimakasta syketasojen nousua sekä adrenaliinin ja noradrenaliinin vapautumista verenkiertoon. Syketasojen nousu sekä adrenaliinin ja noradrenaliinin vapautuminen verenkiertoon voi monissa tilanteissa pelastaa yksilön, mutta jatkuvasti tapahtuneena ne voivat olla suuria sairastumisen riskitekijöitä. (Gustafsberg 2016, 20.)

2.3.1 Stressin vaikutukset

Professori Heith Copesin mukaan lähes jokaisessa työyhteisössä koetaan jossain muodossa stressiä. Etenkin poliisityössä stressitasojen merkittävät nousut voivat aiheuttaa vakavia ongelmia (Copes 2005, 1.) Tämä liittyy poliisityössä vastaan tuleviin vaativimpiin tilanteisiin. Poliisit joutuvat toimimaan ja tekemään päätöksiä erittäinkin lyhyessä ajassa. Gustafsbergin mukaan poliisin ”työtehtävien menestyksestä hoitamista ei helpota se todellisuus, että päätöksentekoon ja toimintaan voi jäädä erittäin lyhyt aika. Vastaavasti oikeusjärjestelmä pui samoja asioita vuosia.” Gustafsberg on määritellyt asian ytimekkäästi. Pelkkä ajatuskin stressaavasta tilanteesta ja esimerkiksi siitä mikä on oikea ratkaisu voimankäyttötilanteessa voi tuottaa stressiä ja vaikeuttaa toimimista tositilanteen tullen. (Gustafsberg 2016, 15.)

Kaikki stressi ei ole haitallista. Stressillä voi kuitenkin olla niin suoria kuin epäsuoria vaikutuksia terveyteen, varsinkin sen muuttuessa krooniseksi tai hallitsemattomaksi. Stressin vaikutuksiin ja sen haitallisuuteen vaikuttaa se, onko se tilapäistä vai jatkuvaa, sillä ihminen kestää lyhytaikaista stressiä paljon paremmin, kuin pitkäkestoista. Kroonisen ja hallitsemattoman stressin on katsottu vaikuttavan muun muassa sydän- ja verisuoniterveyteen sekä kehon immuunijärjestelmän toimintaan. Pitkäaikainen yrittäminen sopeutua stressin jatkuvaan esiintymiseen kuluttaa kehon resursseja ja tekee siitä alttiin sairauksille. Kehon fysiologisten stressireaktioiden kroonisesta kasaantumisesta puhutaan kirjallisuudessa allostaattisena kuormana. (Nolen-Hoeksema ym. 2009, 503, 515.) Poliisityössä stressi on yksilöstä riippuen ainakin jollain tasolla jatkuvaa eli kumuloituvaa. Poliisityön monet tehtävät voivat johtaa stressin kumuloitumiseen. Kumuloituvaa stressiä voi ilmetä niin rikostorjunnan tutkintatehtävissä kuin valvonta- ja hälytyssektorin tehtävistä. Tutkintatehtävissä työskentelevien työtaakan suuri määrä ja yksilöä järkyttävien tapauksien tutkinta tai valvonta- ja hälytyssektorin useat yksilöä kuormittavat tapahtumat voivat kumuloituessaan aiheuttaa haitallista stressiä. Jatkuvan kuormittumisen aiheuttaman vaikutukset voivat olla haitallisia. Kuormittumisen vaikutukset voivat aiheuttaa henkilölle terveyshaittoja, esimerkiksi aikaisemmin mainittuihin sydän- ja verisuonisairauksiin altistumista.

Kaikki ihmiset stressaavat, on mahdotonta olla stressaamatta. Stressaaminen on lähes päivittäistä. Fysiologisessa stressissä (oksidatiivisessa stressissä) fyysinen kuormitus kohdistuu suoraan kehoon. Fysiologinen stressi voi johtua esimerkiksi liiallisesta treenistä tai kehoon johtuneesta myrkystä. Oksidatiivisessa stressissä on kyse elimistön hapetus-pelkistystilan epätasapainosta. Elimistön toiminta perustuu solujen välisen viestinnän toimintaan. Stressaantuneisuus häiritsee tätä viestintää. Kognitiivisessa stressissä rasitus kohdistuu aivojen toimintaan. Stressiin ei tällöin liity mitään uhkaa, vaan pelkästään päätöksentekoprosessi on rasittunut. Kognitiivinen stressi on liialliselle informaatiolle altistumista. Pitkittyessään (kumuloituessaan) kumpikin stressin muodoista tuottavat samaa tulosta kehoon ja mieleen josta seuraa, että ihmisen olemisen tila (state of being) muuttuu. Olemisen tilan muuttumista on vaikea havaita, eikä ihminen usein tajua sitä. Se on kuitenkin nähtävissä esimerkiksi unenlaatua tai kehon muuta toimintaa tarkastellessa. (Gustafsborg 2019.)

Poliisiammattikorkeakoulun PREP-koulutukseen sisältyvissä käytännön harjoituksissa stressin on havaittu aiheuttavan putkinäköä ja putkikuuloa, jolloin ei ole tehty oikeita havaintoja. Putkinäöllä ja putkikuulolla tarkoitetaan sitä, että ei nähdä tai kuulla oikeita asioi-

ta vaan näkökenttä kapeutuu ja huomio suuntautuu vain tiettyyn asiaan esimerkiksi aseeseen tai uhkaavaan henkilöön, jolloin katsomisesta huolimatta kaikesta nähdystä ei tehdä tietoista havaintoa. (Tuve-moodle 2019.)

	SYKE	Fyysinen reaktio
	60 BPM	
Lepo	80 BPM	Normaali leposyke
Perusvalppaus	115 BPM	Yksinkertaiset motoriset taidot heikkenevät
Hyvä valmiustaso	120 BPM	
	145 BPM	Monimutkaiset motoriset taidot heikkenevät
	150 BPM	
Heikkenevä havaintokyky	175 BPM	<ul style="list-style-type: none"> • Kognitiivinen ajattelu heikkenee • Äärinäön heikkeneminen (Putkinäköisyys) • Syvyyšnäön heikkeneminen • Lähinäön heikkeneminen • Kuuloaistin heikkeneminen
Pelko/ irrationaalinen toiminta	175-220 BPM	<ul style="list-style-type: none"> • Taistele - tai pakene reaktio • Jäätyminen • Alistuva käyttäytyminen • Aineenvaihdunnan heikkeneminen

Kuva 4. Stressin vaikutukset kuvattuna kaaviossa (Grossman 2009, 31, 34; Siddle 1995, 8).

Stressi aiheuttaa ihmisessä myös monia fyysisiä seurauksia. Kuvassa 4. on kuvattuna ihmiskehon eri reaktioita stressitason mukana nousevaan sykkeeseen nähden. Gustafsbergin (2016, 18-19) ja Siddlen (1995, 45-57) mukaan akuutissa stressireaktiossa ihmiskehossa syntyy muun muassa seuraavia reaktioita:

- Keuhkoputkien laajeneminen ja hengästyminen.
- Adrenaliinin ja noradrenaliinin erityksen lisääntyminen.
- Välitön hermoston herkkyyden lisääntyminen.
- Pulssin kiihtyminen.
- Refleksien nopeutuminen.
- Pupillien laajeneminen.
- Verenkierron keskittyminen suuriin lihaksiin ja ihonverisuonien supistuminen, jotta suuriin lihaksiin keskittyisi mahdollisimman paljon verta.

- Sisäelinten verenkierron estyminen.
- Maksan glukoosin ja rasvahappojen erityksen voimakas kasvu, jotta muille elimille olisi mahdollisimman paljon energiaa. Esimerkiksi aivot käyttävät akuutissa stressireaktiossa glukoosia erityisen tehokkaasti, mistä syystä energiankulutus on erityisen voimakasta.
- Ruuansulatusjärjestelmän toiminnan loppuminen energian ja veren säästämiseksi.
- Kehon nesteen keräys lisääntyy.
- Veren hyytymisen tehostuminen, jotta mahdollinen veren hukka olisi mahdollisimman pieni.
- Hienomotoriikan heikkeneminen.
- Kehon asennon muuttuminen.
- Endorfiinien lisääntyminen, joka aiheuttaa kivunsietokyvyn paranemisen, sekä aistien terävöitymisen oletetun uhan suuntaan, josta mahdollisena seurauksena "putkinäkö".
- Aivojen tiedonkäsittelyn tehostuminen olennaiseen tietoon selviytymisen kannalta.
- Loogisen ja rationaalisen ajattelun ja toiminnan vaikeutuminen.
- Muistin ja ajantajun vääristyminen eli "hidastettu filmi"-efekti. (Gustafsberg 2016, 18-19; Siddle 1995, 45-57.)

2.3.2 Resilienssi

Resilienssi tulee englannin kielen sanasta ”resilience”. Resilienssillä tarkoitetaan sopeutumista, joustavuutta ja toimintakykyä, jota yksilö osoittaa vaikean tilanteen tullen. (Gustafsberg 2016, 6, 25.) Leskisen ja Eräsen (2018, 43) mukaan resilienssi tarkoittaa lisäksi kykyä toipua monimutkaisen ja vaikean tilanteen tuottamasta stressistä. (Leskinen & Eränen 2018, 43). Se on myönteistä pärjäämistä vastoinkäymisistä huolimatta, selviämistä vastoinkäymisten kanssa. Kyseessä on tavallinen ilmiö, joka kumpuaa ihmisen luontaisesta sopeutumiskyvystä. (Burluson & Davis 2014, 131, 138-139; Joutsenniemi & Lipponen 2015, 1). Resilienssi tarkoittaa siis kykyä palautua ja jatkaa elämää normaalisti vaikeiden tilanteiden ja vastoinkäymisten jälkeen. (Gustafsberg 2016, 26.) Se kuvailee yksilön yleisiä henkisiä taipumuksia vastoinkäymisestä palautumiseen ja toisaalta viittaa sopeutumisprosessien empiiriseen tutkimukseen. Sotilaspsykologiassa resilienssistä on puhuttu taitona käyttää päätöksentekoon ja toimintaan kussakin tilanteessa olevia resursseja luovalla taval-

la ja samaan aikaan kyvystä suhtautua vastoinkäymisiin oppimismahdollisuutena. (Burleson & Davis 2014, 131; Gustafsberg 2016, 25; Leskinen & Eränen 2018, 43.) Resilienssi prosessiin kuuluu siis stressiin ja traumaan reagointi, sekä se miten nopeasti yksilö niistä palautuu ja sopeutuu mahdolliseen elämänmuutokseen. Yksilön henkilökohtaisiin voimavaroihin (resilienssi resurssit) vaikuttaa sosiaaliset suhteet ja ympäristö. (Burleson & Davis 2014, 131-132.)

Resilienssi voi muuttua, kun aika kuluu, kuormittava tilanne pitkittyy tai yksilöön kohdistuneet vastoinkäymiset kumuloituvat. Esimerkiksi vastavalmistunut poliisi voi selviytyä kovastakin työstressistä ja esimerkiksi läheisen pitkäaikaisesta sairaudesta, mutta tämän päälle parisuhteen päättymisen saattaa jo johtaa psyykkisiin oireisiin ja huomattavaan avuntarpeeseen. (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 3.) Edellä mainittujen lisäksi monet eri asiat, kuten työorganisaatioon, turhautumiseen, vaikeisiin ja vaarallisiin tilanteisiin liittyvät stressitekijät vaikuttavat merkittävästi resilienssiin (Gustafsberg 2016, 25). Huomattavaa resilienssin suhteen kuitenkin on, että omaa resilienssiä voi kehittää (Hassija & Cloitre 2014, 286, 295; Kent & Davis 2014, 240–241; Park & Slattery 2014, 276–277).

Oman sopeutumisen ja joustavuuden kehittämiseksi on ihmisen löydettävä henkilökohtaiseen kehitykseen johtava muutoksen tila, jossa olennaisinta on pysyvä ja tarkoituksellinen ponnistelu vastoinkäymisiä vastaan. Lisäksi ihmisen on löydettävä kyky selviytyä vastoinkäymisistä, sekä kääntää vastoinkäymisistä selviäminen uuden oppimiseksi. Resilienssi on siis paradoksaalinen ilmiö, joka kehittyy siten, että vastoinkäymiset vahvistavat sitä. (Sillanpää 2015, 7.) Sillanpään (2015) tekemän tutkimuksen mukaan resilienssin vahvistumiseen vaaditaan myös henkilön tunne- ja vuorovaikutustaitojen samanaikaista vahvistumista (Sillanpää 2015, 48).

Gustafsbergin (2016) mukaan PREP-koulutuksessa opetetut keho-mieli-tilan säätämisen taidot ovat osoittaneet, että oikeanlaisella harjoittelulla resilienssiä pystyy kehittämään (Gustafsberg 2016, 26). Kauniston (2019) ja Rantaeskolan ym. (2015, 210-212, 217-219) mukaan kokonaisresilienssiä pystyy vahvistamaan muun muassa työroolin sisäistämällä ja rooliristiriitojen työstämisellä. Mielikuvaharjoittelulla pyritään kehittämään kehon sisäistä tasapainoa (koherenssia). Kappaleessa 2.2.7 käsitellään koherenssia tarkemmin. Mielikuvilla pyritään myös luomaan niin sanottuja itseään toteuttavia ennusteita. Oikeanlaisten ajatusten kautta vaikutetaan tunteisiin ja kehon fysiologisiin reaktioihin. Negatiivisia tunteita työstetään ja positiivisia herätetään. Toiminnan kannalta on erityisen oleellista, että

vaikeatkin tunteet kohdataan ja hyväksytään. (Kaunisto 2019; Rantaeskola ym. 2015, 210-212, 217-219.)

McCraty & Atkinson (2012, 47) rekrytoivat Kalifornialaisia poliiseja (n=64) tutkimukseen, jossa sovellettiin hengitystekniikkaa keinona poliisien fysiologisen stressivasteen säätämiseen, mukaan lukien sydän-, verisuoni-, hengitys- ja stressihormonit. Tutkimukseen osallistuneet poliisit jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään, josta toinen sai resilienssiä edistävän koulutuksen (n=29) ja odotuskontrolliryhmään (n=35) jotka saivat koulutuksen tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksen valmistuttua todettiin, että mukana olleet resilienssiä edistävän koulutuksen saaneet poliisit, saavuttivat paremman työsuorituksen (esim. tilanteen arviointi ja päätöksenteko) verrattuna ryhmään, joka ei saanut resilienssiä edistävää koulutusta. (Andersen ym. 2015b, 5; McCraty & Atkinson 2012, 47.)

McCratyn ja Atkinsonin (2012, 49) koulutusohjelmassa kykyyn rakentaa ja ylläpitää kestävä resilienssi liittyy itsensä johtaminen ja energialähteiden tehokas käyttäminen neljällä eri osa-alueella, joita ovat;

- 1) Fyysinen,
- 2) emotionaalinen,
- 3) henkinen ja
- 4) sielullinen osa-alue, jotka ovat kuvattuna kuviossa 5. (McCraty & Atkinson 2012, 49.)



Kuvio 5. Resilienssiin liittyy itsensä johtaminen ja energialähteiden tehokas käyttö neljällä eri osa-alueella (McCraty & Atkinson 2012, 49).

2.3.3 Koherenssi

Koherenssilla tarkoitetaan sisäistä tasapainoa. Koherenssin, eli sisäisen tasapainon tunne (elämönhallinnan tunne) tarkoittaa ihmisen kykyä nähdä ympäristönsä ja yllättävät eteen tulevat tilanteet ymmärrettävinä ja hallittavina. Vahvan koherenssin tunteen ollessa läsnä, ihmisellä on paremmat mahdollisuudet hyvään terveydentilaan ja vahvaan stressinhallintakykyyn. Koherenssin oletetaan olevan yksilön pysyvä ominaisuus, mutta koherenssissa voi tapahtua muutoksia esimerkiksi ihmisen kokemien elämäntilanteen muutoksien yhteydessä. (Vastamäki 2010, 2-6.)

Koherenssin tunne on erittäin kokonaisvaltainen tila, joka kuvastaa yksilön luottamusta itsestään selviytyä tilanteista, joissa ilmenee ärsykejä. Koherenssin tunne rakentuu yksilön osatekijöistä. Näitä osatekijöitä ovat ymmärrettävyys, hallittavuus ja merkityksellisyys. Yhdenkin osatekijän puuttuessa yksilön on paljon vaikeampi käsitellä yllättävää tilannetta. Tällöin koherenssin tunne laskee. (Tenkula-Taskinen 2017, 1.)

Suurin koherenssin tunnetta säätelevä ominaisuus on yksilön puolustusvoimavarat. Puolustusvoimavarat voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin puolustusvoimavaroihin. Ulkoiset voimavarat riippuvat toisista yksilöistä ja sosiaalisista järjestelmistä, kun taas sisäisiä voimavaroja voivat olla esimerkiksi älykkyys, tarkkaavaisuus, kiinnostus, sosiaaliset taidot ja koulutus. (Tenkula-Taskinen 2017, 4-6.)

PREP-koulutuksen alussa olleilla teorialuennoilla Poliisiammattikorkeakoulun Psykologi-harjoittelija Rebekka Herranen puhui koherenssin tunteen tärkeydestä poliisin ammatissa. Poliisi kohtaa työssään usein sellaisia asioita, jotka järkyttävät, jolloin koherenssin tunteen tärkeys korostuu. Herranen nosti poliisin koherenssista esiin tärkeimpinä asioina ymmärryksen siitä mitä työ pitää sisällään ja mitä työtehtävien luotettava hoitaminen edellyttää, henkilön halun ja kyvyn tiedostaa oma stressitila sekä miten se vaikuttaa henkilöön itseensä. Yhtenä isona teemana Herranen mainitsi myös poliisin elämäntavat, joilla on henkilön fyysisen hyvinvoinnin kautta suuri vaikutus koherenssiin. (Herranen 2018.)

Niin fyysisen kuin psyykkisenkin toimintakyvyn kannalta ihmisen olisi tärkeää saavuttaa fysiologinen koherenssitila jopa muutaman kerran päivässä. Fyysisen koherenssitilan saavuttamisen merkitys jaksamisen kannalta korostuu, jos niin sanottu toimintavaihe ihmisen

päivässä on kovinkin kuormittava. Päivittäin tulisi pitää tietoisia hetkiä joiden aikana kehon fysiologinen koherenssitila palautetaan. Tällöin solujen välinen viestintä toimii. Yksi tehokas keino koherenssitilan saavuttamiseksi ovat hengitysharjoitukset, joiden myötä pyritään sopusuhtaiseen keho-mieli-tilaan. Niitä tulee toistaa, jotta keho tottuu siihen ja siitä tulee tapa. (Gustafsberg 2019.)

PREP-koulutuksen teorialuennoilla opiskelijoille kerrottiin koulutuksen yhteydessä suoritettavasta hengitysharjoituksesta (liite 1), jolla pyritään kehittämään koherenssia. Hengitysharjoituksella pyritään siihen, että opiskelijat tiedostaisivat oikeanlaisen hengityksen merkityksen kehon fysiologisten ja stressin aiheuttamien reaktioiden hallinnassa. (Kaunisto 2019.)

Hengitysharjoituksen ideana on keskittää henkilön keskittymiskyky oikeanlaiseen hengitykseen ja ylivireystilan laskemiseen. Oikeanlaisen hengityksen avulla kehon reagointia on helpompi säädellä. Sykkeen laskiessa myös kehon ja mielen stressitaso laskee ja siten toimintakyky pysyy mahdollisimman hyvänä. (Kaunisto 2019.)

Päällimmäisenä tavoitteena koherenssin kehittämisharjoituksessa on, että poliisi ja tarkemmin tässä tapauksessa opiskelija hengittää rauhallisesti. Hengityksen aikana tulisi keskittyä seuraaviin seikkoihin:

- 1) Uloshengityksen tulee kestää kauempaan kuin sisäänhengityksen. (Esimerkiksi: Sisäänhengitys neljään laskien ja uloshengitys viiteen laskien.)
- 2) Sisäänhengitys nenän kautta ja uloshengitys suun kautta.
- 3) Hengityksen aikana tulisi pyrkiä luomaan positiivinen minäkuva itsestään. (Esimerkiksi: Valpas, keskittynyt, tietoinen tilanteesta ja itsevarma.)

Hengitysharjoituksessa painotettiin myös ajatusta, että opiskelijat pystyisivät luomaan itselleen "avainsanan", kuten "fokus" tai "rauha", jolloin opiskelijoiden olisi helpompi painottaa itselleen hengittämisen ja keskittymisen tärkeyttä vaativassa tilanteessa.

PREP-koulutuksen teorialuennoilla ja lopulta myös käytännön harjoitusten yhteydessä opiskelijat harjoittelevat koherenttia hengitystä iPodille asennetun Inner Balance ohjelman

ja korvasykemittarin avulla. Kyseinen ohjelma on erikseen kehitetty koherentin hengittämisen harjoittelua varten. iPodeihin kiinnitetty korvasykemittari mittaa veren happisaturaa hengityksen ja sydämen sykkeen kautta. Korvasykemittari mittaa siis sykeväli vaihtelua. iPodille asennetun ohjelman ja korvasykemittarin avulla on siis mahdollista seurata oman hengityksen ja ajattelun vaikutuksia kehon fysiologisiin muutoksiin. Tätä kautta opiskelijoita pyritään tekemään tietoisimmiksi hengityksen merkityksestä, jotta se onnistuu tulevissa työtehtävissä. (Tuve-moodle 2019; Koskelainen 2015; Mikkola 2015, 13-14.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, miten Poliisiammattikorkeakoulun perustutkintoa (AMK) suorittavat opiskelijat kokevat keho-mieli-tilan säätämisen koulutuksen, eli PREP-koulutuksen. Tutkimuksen tavoitteena on, että tutkimuksessa saatua tietoa voitaisiin hyödyntää PREP-koulutuksen kehittämisessä.

Tutkimuskysymykset:

- 1) Millaisia näkemyksiä opiskelijoilla oli keho-mieli-tilan säätämisestä ennen PREP-koulutusta ja sen jälkeen?
- 2) Millaisia eroja työharjoittelussa olevien ja opiskeluvaiheessa olevien välillä oli keho-mieli-tilan säätämisen käyttöasteessa?
- 3) Mistä syistä keho-mieli-säätämistä oli/ei ollut käytetty?
- 4) Mitä koulutuksellisia kehittämistarpeita PREP-koulutuksessa opiskelijoiden vastausten perusteella ilmenee?

Tutkijoiden kuuleman ja empiiristen havaintojen mukaan Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoilla on erilaisia mielipiteitä PREP-koulutukseen liittyen. Osa mieltää koulutuksen hyödylliseksi ja osa ei. Joillakin saattaa olla ennakoasenteita PREP-koulutusta kohtaan. Ennakoasenteisiin pyritään vaikuttamaan PREP teorialuentojen myötä. Tutkimuksella pyritään selvittämään myös edellä mainittuja seikkoja ja tekemään selkoa siitä, onko opiskelijoiden näkemyksiin kehon ja mielen yhteydestä tullut muutoksia PREP-koulutuksen aikana.

Tutkimuksen epistemologinen kysymys, millä metodologisella menetelmällä tietoa saadaan, on ratkaistu valitsemalla aineistonkeruumenetelmäksi lomakehaastattelujen tekeminen (Hirsjärvi ym. 2014, 123-124). Lomakehaastattelut tehtiin yhteensä 23:lle PREP-koulutuksen käyneelle Poliisiammattikorkeakoulun AMK-tutkintoa suorittavalle opiskelijalle. Lomakehaastattelututkimuksessa on omat haasteensa, mutta tähän menetelmään on päädytty siksi, että se mahdollistaa tutkimuskysymyksen niin laadullisen kuin myös määrällisen tarkastelun. Tutkimus- ja analyysimenetelmistä kirjoitetaan tarkemmin kappaleissa 4.1, 4.2 ja 4.3.

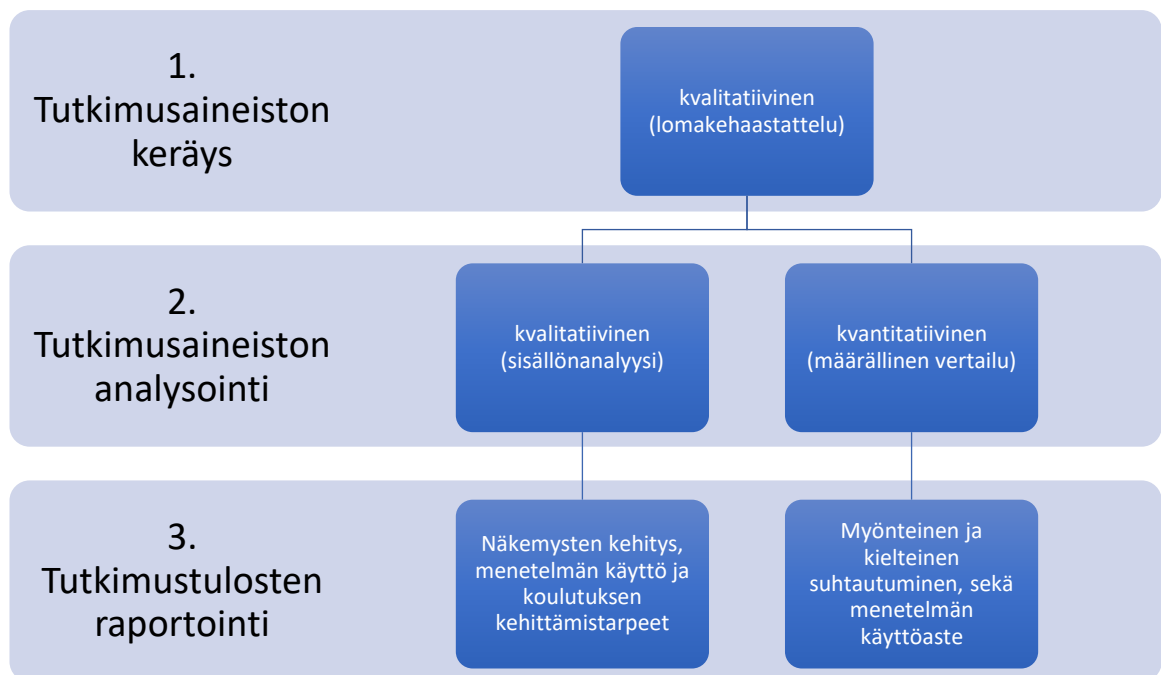
Lomakehaastatteluissa pyritään löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiin ja tekemään selkoa siitä, miten Poliisiammattikorkeakoulun AMK-tutkintoa suorittavat opiskelijat kokevat PREP-koulutusmenetelmän ja miten PREP-koulutuksessa on onnistuttu. Tutkimustulokset kuvaavat opiskelijoiden mielipiteitä PREP -koulutuksen kestosta, laajuudesta ja laadusta. Tutkimuksessa voidaan myös vertailla, jäsentykö PREP-koulutus paremmin työelämässä kuin opintovaiheessa.

Lomakehaastatteluissa oli mukana yhteensä 23 (N=23) Poliisiammattikorkeakoulun AMK-tutkintoa suorittavaa opiskelijaa, joista 15 (n=15) opiskelijaa on työharjoitteluun edenneeltä 2017/2-kurssilta ja 8 (n=8) on vielä Poliisiammattikorkeakoululla lähiopintojaan suorittavalta 2018/2-kurssilta.

4 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

4.1 Yleistä tutkimusmenetelmistä

Tässä tutkimuksessa on käytetty sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusotetta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin haastattelututkimusta (lomakehaastattelu), jonka avulla voitiin kerätä tietoa Poliisiammattikorkeakoulun AMK-tutkintoa suorittavien opiskelijoiden kokemuksista, näkemyksistä ja mielipiteistä koskien PREP-koulutusta. Tutkimuksen avulla voitiin muodostaa edellä mainittuja todellisen elämän ilmiöitä kuvaavia käsitteitä ja tarkastella niiden keskinäisiä suhteita. Kvantitatiivista tutkimusotetta käytetään tutkimusaineiston määrälliseen analyysiin, joka tapahtuu vastaajien näkemysten määrällisinä vertailuina (esimerkiksi: Kuinka moni käytti menetelmää työharjoittelussa?) Kuvassa 6 on kuvattu tutkimuksen prosessuaalinen kulku. (Hirsjärvi 2014, 161.)



Kuva 6. Tutkimusprosessin eteneminen (Turunen & Viitala 2019).

Tutkimuksen tieteenfilosofisien lähtökohtien mukaisesti tässä tutkimuksessa selvitetään myös luonteeltaan filosofisia kysymyksiä. Hirsjärven ym. (2014, 129) mukaan edellä mainittu vaatimus ei koske pelkästään teoreettisen tai filosofisen tutkimuksen tekijää, se koskee myös empiirisen tutkimuksen tekijää. Tutkimus perustuu useisiin huomaamattomiin otaksumiin, vaikka se olisikin hyvin käytännönläheistä ja työelämän sovelluksiin tähtäävää ja kun se ei ole teoreettisilta lähtökohdilta poikkeuksellisen syvällistä. Nämä otaksumat

liittyvät ihmiseen, maailmaan ja tiedonhankintaan eivätkä tutkijat usein ole näistä täysin tietoisia. Filosofisten lähtökohtien ymmärtämistä pidetään tutkimustyötä aloittelevien tutkijoiden toiminnassa tärkeänä (mm. Maykut & Morehouse 1994, 1-3, viitattu teoksessa Hirsjärvi ym. 2014, 129). Kun tutkijat tiedostavat filosofiset lähtökohdat, on tutkimukselliset ratkaisut perusteltavissa järkeenkäyvästi ja tutkijoiden on helpompi ymmärtää esimerkiksi kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen eroja. Kun empiirisen tutkimuksen lähtökohdista tarkastellaan yhteiskuntatieteellisessä kirjallisuudessa, esiin tuodaan usein vastakohtat positivistinen ja fenomenologinen suuntaus (esimerkiksi Borg & Gall 1989, 18-23, viitattu teoksessa Hirsjärvi ym. 2014, 129). Nämä tieteenfilosofiset suuntaukset liittyvät kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen tutkimusmenetelmään ja siihen, miten niihin on päädytty. Edellä mainittujen suuntausten taustalla on neljä filosofian aluetta: ontologia, epistemologia, logiikka ja teleologia. (Hirsjärvi ym. 2014, 129.)

Hirsjärven ym. (2014, 130) mukaan tutkimuksen filosofinen viitekehys koostuu aikaisemmin mainituista neljästä filosofian alueesta:

- 1) Ontologia esittää kysymyksiä todellisuuden luonteesta. Mikä on tutkittavan ilmiön luonne, mitä voidaan pitää todellisena ja mitä voidaan pitää todisteena?
- 2) Epistemologia käsittelee tietämisen alkuperää ja luonnetta sekä tiedon muodostamista. Mikä suhde vallitsee tutkijan ja tutkittavana olevan kohteen välillä? Mikä asema arvoilla on ilmiöiden ymmärtämisessä?
- 3) Logiikka käsittelee toteen näyttämisen ja todistamisen periaatteita. Ovatko kausaaliset kytkennät mahdollisia tiedon osien välillä?
- 4) Teleologia esittää kysymyksiä tarkoituksesta. Mitä varten tutkimus tehdään ja miten tutkimus lisää tietoaamme tutkittavalta alueelta?

Ontologiset ja epistemologiset käsitykset ovat tutkimuksessa poikkeuksellisen keskeisessä ja samaan aikaan myös ongelmallisessa roolissa. Ontologisten käsityksien osalta kyse on siitä, miten tutkittavana oleva kohde tarkemmin käsitetään; esimerkiksi millaisia näkemyksiä opiskelijoilla oli keho-mieli-tilan säätämistä ennen PREP-koulutusta ja sen jälkeen (myönteisiä vai kielteisiä). Epistemologisen eli tieto-opillisen tarkastelun käsitykset liittyvät tiedostamisen ja tiedonsaannin ongelmiin; esimerkiksi millä metodisella otteella pystyy parhaiten lähestymään tutkittavana olevaa kohdetta. Voidaan siis puhua siitä, kuinka pätevä metodi on mihinkin tarkoitukseen. Logiikan tarkastelun näkökulmasta kyse on toteen näyttämisestä ja todistamisen periaatteista eli siitä ovatko kausaaliset kytkennät mahdolli-

sia tiedon osien välillä; esimerkiksi johtuuko opiskelijoiden asenteiden muuttuminen tai muuttumattomuus PREP-koulutusta kohtaan itse koulutuksesta. Teleologian näkökulma tarkastelee tutkimuksen tarkoitusta; esimerkiksi miksi tutkimus tehdään juuri siitä, miten opiskelijat kokevat PREP-koulutuksen ja miten tutkimus lisää tietämystä kyseiseltä alueelta. (Hirsjärvi ym. 2014, 130.)

Ihmiset kokevat monet asiat itsestään selvyyksiksi, jonka seurauksena toiminta perustuu usein ajatustottumuksiin. Tältä kannalta katsottuna ontologiset ratkaisut ovat sangen ongelmallisia. Ihmisen ollessa tutkimuskohteena, ontologisen erittelyn tuloksena on ihmiskäsitys, kun taas maailman ollessa tutkimuksen kohteena tuloksena on maailmankäsitys. Varto (2005, 59-60) korostaa, että tietoista ja ontologista ratkaisua pidetään täysin erilaisena kuin löysiä filosofisia päähänpätkähdyksiä ja arkisia ajattelutottumuksia, jotka eivät sellaisenaan käy tutkimuksen ontologisesta ratkaisusta. Perustellun ja tietoisien ontologisen ratkaisun tulee olla täysin toisenlainen. Kelvatakseen tutkimuksen perusratkaisuksi ratkaisun on oltava,

- 1) hyvin perusteltu,
- 2) tarkasti tutkimusta juuri oletettuun tutkimuskohteeseen kohdentava, ja
- 3) menetelmällisesti mahdollinen (operationaalistamisvaatimus). (Hirsjärvi ym. 130-131; Varto 2005, 59-60.)

Tuomen ja Sarajärven (2018, 83) mukaan laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen yleisimpinä aineistonkeruumenetelminä voidaan pitää haastattelua, kyselyä, havainnointia ja erilaisista dokumenteista koottua tietoa. Aineistonkeruumenetelmiä voidaan käyttää yksin tai eritavoilla yhdisteltyinä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.) Tässä tutkimuksessa laadulliseksi menetelmäksi on valikoitunut lomakehaastattelu. Tutkimusmenetelmässä on yhdistetty haastattelun ja kyselyn piirteitä. Lomakehaastattelu tutkimusmenetelmänä mahdollistaa tutkimuskysymysten sekä laadullisen, että määrällisen tarkastelun. Lomakehaastattelulla pyritään saamaan vastaus jokaiseen tarkoin mietittyyn kysymykseen. Tutkijat ovat järjestäneet ja muotoilleet kysymykset siten, että jokainen kysymys on tutkimuksen tarkoituksen ja ongelman asettelu kannalta merkityksellinen. Tutkijat päättävät kysymysasettelun ja varmistavat siten lomakehaastattelun sujuvan etenemisen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.)

Lomakehaastattelu toimitettiin osallistujille sähköisesti saatekirjeen kanssa. Kanasen (2011, 46) mukaan tutkimuksen yhteydessä toimitettu aineistonkeruulomake on kaksiosai-

nen. Se sisältää on saatekirjeen ja varsinaisen kyselylomakkeen. Saatekirjeessä tulisi motiivoida vastaajaa sekä korostaa tutkimuksen tärkeyttä ja luottamuksellisuutta. (Kananen 2011, 46.) Kyselylomake itsessään on enemmän kvantitatiivisen tutkimusotteen piiriin kuuluva aineistonkeruuväline. Tässä tutkimuksessa sovellettiin kyselylomakkeen sijasta lomakehaastattelua, mutta idea lomakkeen kaksiosaisuudesta on kuitenkin edellä kuvatun mukainen.

Tässä tutkimuksessa käytettiin kahta erilaista lomakehaastattelua (Liite 2 ja Liite 3). Ensimmäinen lomakehaastattelu ja siinä olevat kysymykset ovat osoitettu työharjoitteluun edenneille vastaajille ja toinen lomake on osoitettu vielä Poliisiammattikorkeakoululla opintojaan suorittaville vastaajille. Tutkimuksessa käytetty lomakehaastattelu oli puolistrukturoitu menetelmä. Puolistrukturoidulla haastattelulla tarkoitetaan haastattelua, jossa kysymysten muoto on kaikille haastateltaville sama, eikä vastauksia ole sidottu ennalta annettuihin vastausvaihtoehtoihin. Puolistrukturoidussa haastattelussa haastateltavat vastaavat omin sanoin ja se mahdollistaa tutkittavana olevan kysymyksen laadullisen kuvaamisen. Lomakehaastatteluilla saadun aineiston perusteella tutkimuskysymykseen päästiin perehtymään ja sitä kuvattiin tutkimukseen osallistuvien opiskelijoiden näkökulmasta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 44) sekä Tuomen ja Sarajärven (2018, 90) mukaan lomakehaastattelun kysymyksillä oletetaan olevan kaikille vastaajille sama merkitys ja että vastaajat kykenevät pilkkomaan kysymykset samalla tavalla kuin tutkijat. Kysymysten ymmärtäminen pätee parhaiten yhtenäisissä ryhmissä. Hirsjärvi (2014, 195) mukaan ei ole kuitenkaan selvää, miten vastaajat ymmärtävät kysymykset tai miten tuttu aihealue on vastaajille. Kananen (2011, 30) kirjoittaa, että jokaisen vastaajan tulee ymmärtää kysymys samalla tavalla. Kysymysten on siis oltava jokapäiväistä käyttökieltä ilman erikoistermejä. Lisäksi on oltava varma siitä, että vastaajilla on vastaamiseen tarvittava tieto. Lomakehaastattelut olivat suunnattu opiskelijoille, jotka ovat saaneet aiheeseen liittyvän PREP-koulutuksen. Lomakehaastattelussa käytetyt käsitteet olivat sellaisia, että koulutuksen saaneina vastaajien olisi tullut ymmärtää ne. Siltä varalta, että joltakin vastaajalta olisi päässyt unohtumaan mitä PREP-koulutus tarkoittaa ja mitä se piti sisällään, oli kummassakin lomakehaastattelulomakkeessa alkuun lyhyt kuvaus. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 44; Hirsjärvi 2014, 195; Tuomi & Sarajärvi 2018, 90.)

Lomakehaastattelulomakkeita oli kaksi, kummallekin tutkimuksessa mukana olleelle kurs-
sille oli oma lomake. Kurssin 2017/2 lomakkeen kysymyksistä kolme oli avoimia (puo-
listrukturoituja) ja yksi oli strukturoitu. Kurssin 2018/2 lomakkeessa oli kolme kysymystä,
jotka kaikki olivat avoimia (puolistrukturoituja). Lomakehaastattelulomakkeet olivat kurs-
sien välillä erilaiset, koska 2017/2-kurssi oli edennyt opinnoissaan työharjoitteluun, kun-
taas 2018/2- kurssi suoritti vielä opintojaan Poliisiammattikorkeakoululla. Kurssin 2017/2
lomakehaastattelulla haluttiin selvittää PREP-koulutuksessa opittujen taitojen soveltamista
poliisityössä. Kurssin 2018/2 osalta lomakehaastattelulla haluttiin selvittää opiskelijoiden
suhtautumista PREP-koulutukseen ennen taitojen hyödyntämistä poliisityössä. Lomakkei-
den ensimmäinen puolistrukturoitu avoin kysymys oli kummallekin kurssille samanlainen.
Avoimille puolistrukturoiduille kysymyksille on tyypillistä, että niiden aihepiirit ja teema-
alueet ovat kaikille vastaajille samat ja että jopa kysymysten muoto on kaikille sama. Tä-
män tutkimuksen kumpikin lomakehaastattelulomake oli kysymyksiltään standardoitu, eli
kysymykset olivat kaikille kyseiseen lomakkeeseen vastanneille täysin samanlaiset. Avoi-
met kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden tuoda vastauksessaan ilmi sen, mitä
hän todella ajattelee kysytystä asiasta. Avoimilla kysymyksillä voidaan tuottaa tietoa, jota
strukturoidulla monivalintakysymyksellä ei voida saada. Edellä mainittu johtuu siitä, että
monivalintakysymykset sitovat vastaajan valmiiksi annettuihin vaihtoehtoihin. Struktu-
roiduilla kysymyksillä tuotettuja vastauksia on helpompi käsitellä ja analysoida, sillä vas-
taukset ovat valmiiden vastausvaihtoehtojen takia vähemmän kirjavia. (Hirsjärvi & Hurme
2001, 48; Hirsjärvi 2014, 193, 201; Kananen 2011, 31.) Kurssin 2017/2 lomakkeessa ol-
leessa strukturoidussa kysymyksessä oli kolme vastausvaihtoehtoa, joten vastausten käsit-
tely oli helppoa. Strukturoidulla kysymyksellä selvitettiin syitä PREP-koulutuksessa opit-
tujen taitojen käyttämättömyyteen.

Kvantitatiivisella eli määrällisellä menetelmällä tarkoitetaan tutkimusta, jossa ilmiöitä tul-
kitaan erilaisilla mittausmenetelmillä, joiden tehtävänä on kerätä numeerisia tutkimusai-
neistoja. Kvantitatiivinen tutkimus perustuu tutkimustulosten määrälliseen mittaamiseen,
josta syntyy lukuarvoja sisältävä havaintoaineisto. (Vilpas 2016, 1.) Tavallisesti kvantita-
tiivisessa tutkimuksessa tutkijoiden on huolehdittava, että tutkimuksessa syntyvä tutkimus-
aineisto on tarpeeksi laaja ja laadukas. Kvantitatiiviseen tutkimukseen osallistujien määrä
on yleensä huomattavasti suurempi, kuin kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Mäkelän (1991,
57-58, viitattu teoksessa Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) mukaan määrä ja laatu
voivat kuitenkin kumpikin olla mukana niin kvalitatiivisessa kuin kvantitatiivisessa tutki-
muksessa. Kvalitatiivisen tutkimuksen toteuttaminen ei siis sulje pois mahdollisuutta kvan-

titatiiviseen tutkimukseen. (Mäkelä 1991, 57-58, viitattu teoksessa Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tässä tutkimuksessa kvantitatiivista tutkimusta käytettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä kerätyn tutkimusaineiston määrälliseen analyysiin. Analyysimenetelmistä kirjoitetaan tarkemmin kohdassa 4.3. Kanasen (2008, 119) mukaan laadullinen tutkimus voidaan nähdä kvantitatiivisen tutkimuksen esitutkimuksena, jolla selvitetään tutkittavan ilmiön rakennetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä eli muuttujia (Kananen 2008, 119).

4.2 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu

Tähän laadulliseen tutkimukseen osallistui Poliisiammattikorkeakoulun kahdelta kurssilta yhteensä 23 (N=23) poliisin AMK-tutkintoa suorittavaa opiskelijaa. Tutkimukseen rekrytoituista osallistujista 15 (n=15) on kurssilta 2017/2 ja 8 (n=8) osallistujaa on 2018/2 kurssilta. Kyselyt toteutettiin touko- ja kesäkuun 2019 aikana. Kurssin 2017/2 osallistujien rekrytointi tapahtui tutkijoiden toimesta toukokuun ja kesäkuun aikana, jolloin opiskelijoilta kysyttiin halukkuutta osallistua lomakehaastattelututkimukseen. Rekrytoinnin yhteydessä osallistujille kerrottiin tutkimuksen aihe. Tutkijat toimittivat halukkaille 15 (n=15) osallistujalle saatekirjeen ja lomakehaastattelun sähköpostitse. Lomakkeeseen vastattuaan osallistujat toimittivat sen sähköpostitse takaisin tutkijoille. Kurssin 2018/2 osallistujien rekrytointi tutkimukseen tapahtui toukokuussa, jolloin kurssin kaikille opiskelijoille lähetettiin saatekirje Wilma-sovelluksen välityksellä. Wilma-sovelluksen kautta toimitetussa saatekirjeessä halukkaita osallistujia ohjeistettiin toimittamaan tutkijoille sähköpostiosoite, jonne lomakehaastattelu toimitettiin. Halukkaita vastaajia ilmoittautui yhteensä yhdeksän, mutta kahdeksan vastasi.

Lomakehaastatteluun osallistuneiden opiskelijoiden sisäänottokriteerit olivat kurssin 2017/2 osalta: 1) suoritettu PREP-koulutuskokonaisuus, 2) käynnissä oleva ammatillista osaamista edistävä työharjoittelu. Kurssin 2018/2 osalta sisäänottokriteerit olivat: 1) suoritettu PREP-koulutuskokonaisuus, 2) ammatillista osaamista edistävä työharjoittelu ei ollut saanut vielä alkaa. Tutkimukseen osallistuvat opiskelijat antoivat suostumuksensa vastata haastatteluun toimittaessaan sähköpostiosoitteensa tutkijoille. Haastatteluun osallistui 15 miestä (n=15) ja 8 naista (n=8). Osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista. Lomakehaastattelussa käsiteltiin Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia PREP-koulutuskokonaisuudesta.

Lomakehaastattelun teemat muodostuivat aikaisemman kirjallisuuden ja tutkimuskysymysten pohjalta. Poliisiammattikorkeakoulussa on tehty PREP-koulutukseen liittyen yksi aiempi opinnäytetyö, joka on julkaistu helmikuussa 2017. Opinnäytetyön tekijä Ville Niemisen mukaan tutkimusongelmana oli, ettei Poliisiammattikorkeakoululla ollut tietoa, ovatko poliisiopiskelijat käyttäneet saamaansa keho–mieli-tila -koulutusta työharjoittelussa. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia opiskelijoiden mielipiteitä keho-mieli-tila-koulutuksen tarpeellisuudesta. (Nieminen 2017, 5.) Lisäksi marraskuussa 2018 on julkaistu vertaileva analyysi Poliisiammattikorkeakoulussa tehdyistä stressinhallintaa koskevista opinnäytetöistä.

Tähän tutkimukseen rekrytoitiin sekä työharjoitteluvaiheessa, että opiskeluvaiheessa olevia opiskelijoita. Tutkimuksella haluttiin päivittää Niemisen (2017) tutkimuksella saatuja tuloksia ja tutkia sitä, minkä takia koulutusta pidetään tai ei pidetä tarpeellisena. Opiskeluvaiheessa olevien osallistujien osalta haluttiin tuoda mahdollisia koulutuksellisia kehittämistarpeita esiin sekä tutkia millaisia eroja työharjoittelussa olevien ja opiskeluvaiheessa olevien välillä oli keho-mieli-tilan säätämisen käyttöasteessa. Edellä mainittujen seikkojen takia tutkimuksessa kysymykset suunnattiin opiskelijoille voimankäytönopettajien sijaan, sillä haluttiin tuoda nimenomaan opiskelijoiden näkemyksiä esille. Näkemyksiä haluttiin niin PREP-koulutuksen käyttämisestä kuin sen koulutukseen liittyvistä seikoista. Lisäksi opettajat jo työnsä puolesta todennäköisesti ymmärtävät PREP-koulutuksen poliisityöhön tuomat hyödyt ja Gustafsberg on sivunnut aihetta Pro Gradussaan 2016.

Tutkimuksessa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, mikä tarkoittaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta koko tutkimusprosessin ajan. Hyvää tieteellistä käytäntöä tulee noudattaa aivan tutkimusprosessin alusta tutkimuksen tulosten esittämiseen ja niiden arviointiin asti. Keskeistä tutkimuksen eettisyyttä arvioitaessa on tutkimuksen ja etiikan yhteys, sekä kysymys siitä, millaista on hyvä tutkimus. Tieteen perusetiikan muodostaa tieteellisyys-käsite. Tutkimuksen tiedonkeruu- ja analyysimenetelmien ollessa tieteellisiä, tutkimuksen lopputulosta voidaan pitää eettisenä. Pelkät tutkimusmenetelmälliset valinnat eivät yksinään riitä tutkimuksen eettiseen lopputulokseen pääsemiseksi. Tieteellisen tiedon on oltava luotettavaa, joten tutkimuksen tulee täyttää myös luotettavuus eli validiteetti- ja reliabiliteettivaatimukset. (Kananen 2008, 133; TENK 2012; Ronkainen ym. 2013.)

Tieteen etiikka on tutkijoiden tieteellisessä työssään tekemiä ratkaisuja, johon vaikuttavat eettiset näkökulmat. Haaparannan & Niiniluodon (1991, viitattu teoksessa Tuomi & Sarajärvi 2002, 123) mukaan tieteen etiikka käsittää viisi peruskysymystä:

- 1) Millaista on hyvä tutkimus?
- 2) Voidaanko niin sanottua tiedon janoa pitää hyväksyttävänä? Voidaanko sitä pitää hyväksyttävänä kaikissa asioissa?
- 3) Miten tutkimusaiheet valitaan tutkittavana oleva aihe silmällä pitäen?
- 4) Liittykö tutkimustuloksiin kriteerejä ja voidaanko tutkimustuloksilla ottaa kantaa niin sanottuihin vahingollisiin seikkoihin?
- 5) Millaisia keinoja tutkimuksen tekemiseksi saa käyttää? Yleiset tutkimuseettiset säännöt painottavat tätä tutkimuksen eettisyyttä arvioitaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 123.)

Hirsjärven ym. (1997, 26) mukaan onnistuneen tutkimuksen ratkaisujen tulisi olla tietoisia ja eettisesti perusteltuja ainakin seuraavissa tilanteissa:

- 1) Tutkimusaihetta valittaessa
- 2) Kohdeltaessa tutkimuksen kohteena olevia henkilöitä
- 3) Varsinaista tutkimustyötä tehdessä. (Hirsjärvi ym. 1997, 26.)

Tässä tutkimuksessa lähtökohtana oli sellaisen tutkimusaiheen valinta, jota ei ole aiemmin tutkittu. Tutkimusaiheen valintaan vaikutti myös tutkijoiden oma mielenkiinto tutkimusaihetta kohtaan. Tutkijoiden mielenkiinto tutkimusaihetta kohtaan voi olla riski liiallisen tiedonjanon kannalta. Tämän tutkimuksen teoriaosuuteen on pyritty valitsemaan tutkimuksen kannalta merkitykselliset lähteet pitämällä teoriaosuus kuitenkin mahdollisimman tiiviinä. Tässä tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimuksen tulosten esittämiseen ja niiden arviointiin asti. Poliisiammattikorkeakoulu myönsi tutkimukselle tutkimusluvan. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimuksen teoriaosuudessa käytettyyn kirjallisuuteen ja muihin lähteisiin on viitattu puutteettomasti, muiden tutkijoiden työ ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioiden. (TENK 2012.) Kaikki käytetyt teokset ja muut lähteet on myös luetteloitu tämän teoksen lähdeluetteloon.

Tutkimuksessa käytetyt menetelmät ovat valittu tieteelliselle tutkimustyölle asetettujen vaatimusten mukaan, tieteenfilosofia huomioiden. Tutkimustyössä käytetyt menetelmät

olivat tutkittavana olleen aiheen kannalta tarkoituksenmukaisia. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkimuksen sai keskeyttää niin halutessaan. Jokaista tutkimukseen osallistunutta kohdeltiin samalla tavalla ja kunnioittavasti. Opiskelijoita, jotka osoittivat halukkuutensa osallistua tutkimukseen, ohjeistettiin ennen siihen osallistumista. Opiskelijoille kerrottiin ennen tutkimukseen osallistumista, mitkä tutkimuksen tavoitteet olivat. Tutkimukseen osallistuneille opiskelijoille ei määritelty aikarajaa lomakehaastatteluun vastaamiselle. Opiskelijoiden anonymiteetista pidettiin huolta koko tutkimustyön ajan ja heitä koskevia epäsuoria yksilöiviä tietoja ei luovutettu tutkimuksen ulkopuoliseen käyttöön. Tutkimuksessa ei kysytty mitään henkilöitä yksilöiviä tietoja, eivätkä tutkijat tiedä muuta kuin osallistujajoukon. Analysointivaiheessa kaikki tiedot, mistä opiskelijat olisivat millään tavalla tunnistettavissa, poistettiin ja heistä käytettiin vain koodattua tietoa. Tämä mahdollisti sen, että opiskelijat eivät ole aineistosta tunnistettavissa. Tutkimuksessa kerättyä aineistoa säilytettiin sähköisessä muodossa salasanoin suojattuna. Tutkimuksessa käytetty aineisto tullaan hävittämään tämän opinnäytetyön arvioinnin jälkeen.

Koko tutkimustyön ajan tehtiin tietoisia ja eettisesti perusteltuja ratkaisuja. Tutkimusaiheen rajaus, sekä tutkimuskysymykset ovat pysyneet koko tutkimuksen ajan samana. Tähän tilanteeseen päästiin laadukkaalla tutkimusaiheen valinnalla, sekä tutkimuksen tarpeellisuutta ja tärkeyttä eettisesti pohtimalla.

4.3 Aineiston analyysi

Teoreettisesta ja empiirisestä analyysistä mainittiin lyhyesti tämän opinnäytetyön kohdassa 4.2. Ero näiden analyysimenetelmien välillä on tutkimuskohteen tarkastelun näkökulmassa. Tämä näkökulma voidaan pelkistää havaintoaineiston ja argumentaation väliseksi eroksi. Havaintoaineisto ja argumentaatio eroavat toisistaan kahdella tavalla. Empiirisessä analyysissä korostuvat aineiston keräämis- ja analyysimetodit, jotka tulee selittää tutkimuksessa. Käytettyjen metodien kuvailu luo tutkimuksella saatujen tulosten uskottavuutta. Empiirisessä analyysissä tutkimukseen osallistujien eli lähdeaineistoa tuottavien henkilöiden tunnistettavuus tulee häivyttää. Tutkijan tehtävänä on pitää huolta, ettei yksittäistä tutkimukseen osallistujaa tunnisteta. Teoreettisessa analyysissä puolestaan korostuu juuri yksittäisen väitteen esittäjän tunnistaminen. Teoreettisessa analyysissä ei ole mitään tiettyä metodologiaa. Teoreettisessa analyysissä edetään usein kolmivaiheisen analyysirungon avulla. Ensiksi problematisoidaan, eli herätetään ongelma. Toiseksi eksplikoidaan, eli tehdään monitulkintaiset näkemykset selkeiksi. Kolmanneksi argumentoidaan, eli arvioidaan eksplikaatiosta

saatujen näkemysten pätevyyttä. Tutkimustyypiltään laadullinen tutkimus on empiiristä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 25-27.) Vaikka tämä tutkimus on sekä laadullinen että määrällinen, tutkimuksen tuloksia tarkastellaan ja argumentoidaan empiirisen analyysin tavalla.

Tutkimusaineiston analyysitavat eivät määräydy mekaanisesti minkään säännön mukaan. Yleisohje on, että aineiston käsittely ja analysointi aloitetaan mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen. Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kahdella puolistrukturoidulla lomakehaastattelulla, joista toisessa oli lisäksi yksi strukturoitu kysymys. Kun aineisto oli kerätty ja järjestetty, analysointi voitiin aloittaa. Tutkimusaineistoa voidaan analysoida monella eri tavalla, mutta ne voidaan jäsentää karkeasti selittämiseen- ja ymmärtämiseen pyrkiviksi lähestymistavoiksi. Kummassakin tehdään päätelmiä, mutta ne eroavat siten, että selittämiseen pyritään tilastollisella analyysillä ja ymmärtämiseen laadullisella analyysillä.

Tässä tutkimuksessa käytettiin hieman kumpaakin edellä mainituista analyysitavoista, sillä tutkimuksessa käytettiin sekä laadullista että määrällistä tutkimusotetta. Tutkimusaineisto kerättiin laadullisen tutkimusotteen mukaisesti, mutta analysointi tapahtui sekä laadullista että määrällistä tutkimusotetta hyödyntäen. Laadullinen aineisto analysoitiin induktiivista (yksittäisestä yleiseen), eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen. Se määritellään menetelmäksi, jolla voidaan analysoida laadullista aineistoa järjestelmällisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysissa tekstimuotoista tutkimusaineistoa analysoidaan eritellen, ilmiöiden välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä etsien sekä tutkimusaineistoa tiivistäen. Tutkittavana oleva ilmiö pyrittiin kytkemään laajempaan kokonaisuuteen ja aihealueen muihin tutkimustuloksiin tiivistetyn kuvauksen avulla. Tutkimusaineistosta luotiin teorettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt valittiin aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87, 107-109, 114-117; Hirsjärvi ym. 2014, 223-224; Hirsjärvi & Hurme 2001, 29; Kananen 2008, 29.)

Lomakehaastatteluista kertynyt aineisto redusointiin eli pelkistettiin siten, että tutkimuksen kannalta epäolennainen saatiin pois. Pelkistystä saatiin yhteensä 334. Pelkistetty alkuperäisaineisto klusterointiin eli ryhmiteltiin erottelemalla vastauksia samankaltaisten vastauksien kanssa omiksi ryhmiksi. Ryhmittelyn yhteydessä pelkistettyä alkuperäisaineistoa käytiin tarkasti läpi. Samankaltaisuuksista ja eroavaisuuksista muodostettiin eri luokkia, joista muodostettiin aineiston mukaan nimettyjä alaluokkia. Taulukossa 1 on esimerkki pelkistettyjen ilmausten ryhmittelystä alaluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-124.) Alaluokkia jäsennessä monet aiemmin muodostetuista ryhmistä muuttuivat, tarkentuivat tai yhdis-

tyivät muihin ryhmiin (Kontoniemi 2014, 27). Luokittelua jatkettiin kokoamalla alaluokkia yläluokiksi ja yläluokista koottiin aineiston mukaan nimettyjä pääluokkia, jotka antavat vastauksia tutkimuskysymyksiin. Taulukossa 2 on erimerkki alaluokkien kokoamisesta yläluokiksi ja siitä edelleen pääluokiksi. Alaluokkia muodostui yhteensä 77, joista muodostui yhteensä 10 yläluokkaa. Viimeisenä analysoinnin vaiheena seuraa abstrahointi eli käsitteellistäminen. Abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto, jonka perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Myös klusterointi katsotaan osaksi käsitteellistämistä. Abstrahointia jatkettiin yhdistelemällä luokituksia, niin kauan kuin se aineiston sisällön näkökulmasta oli mahdollista ja tarkoituksenmukaista. Koko luokittelun ajan tarkkailtiin, että aineistossa säilyy polku alkuperäisaineistoon. Määrällisen tutkimuksen analysointimenetelmien lisäksi tutkimusaineisto teemoiteltiin ja tyypiteltiin laadullisiin ala- ja yläluokkiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124-126.)

Kvantitatiivinen aineisto analysointiin tutkimustulosten määrällisinä vertailuina. Kvantitatiivista aineistoa analysoitiin tilastollisesti (määrällisesti). Niin kuin tässä tekstissä on aiemminkin kirjoitettu, laadullisen ja määrällisen tutkimuksen raja on häilyvä. Kanasen (2008, 29-30, 118) mukaan voidaan sanoa määrällisen tutkimuksen perustuvan laadulliseen tutkimukseen. Tämä perustuu siihen, että määrällisen tutkimuksen numeraalisilla arvoilla ei ole painoarvoa, ellei tiedetä lukujen merkitystä sekä selitystä, mitä kukin luku tarkoittaa. Laadullista tutkimusta ei siis voida toteuttaa ilman määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Sama pätee myös toisinpäin. Edellä mainitun takia tämän tutkimusten tulosten analysoinnissa käytetään kumpaakin menetelmää, jotta tutkittavaan asiaan saadaan sekä syvyyttä, että myös laajuutta. Analyyseilla pyrittiin täydentämään toisiaan. (Kananen 2008, 29-30, 118.) Tässä tutkimuksessa määrällisellä aineistolla voitiin selvittää, oliko PREP-menetelmän hyödyntäminen määrällisesti yleistä. Lisäksi saatiin tietää, miksi se oli yleistä ja miksi ei.

Taulukko 1. Aineistoanalyysin eteneminen yhden alaluokan osalta.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka
<i>"Koulutuksen myötä oppi tarkastelemaan tarkemmin stressaavia tilanteita ja miten itse reagoi niissä. Myös uusia keinoja stressin ja jännittävien tilanteiden lieventämiseen sai koulutuksen myötä."</i>	<p>Koulutuksen myötä oppi tarkastelemaan tarkemmin stressaavia tilanteita.</p> <p>Koulutuksen myötä oppi tarkastelemaan tarkemmin miten itse reagoi stressaavissa tilanteissa.</p> <p>Koulutuksen myötä sai uusia keinoja stressin lieventämiseen.</p> <p>Koulutuksen myötä sai uusia keinoja jännittävien tilanteiden kohtaamiseen.</p>	PREP-KOULUTUSKOKONAISUUS VAKUUTTI KEHO-MIELITILAN SÄÄTÄMISEN TARPEELLISUUDESTA.
<i>"Mielestäni PREP-koulutus oli opettavainen ja ajankohtainen, koska työssä varmasti tulee vastaan todella stressaavia tilanteita."</i>	<p>Koulutus oli opettavainen koska työssä varmasti tulee vastaan stressaavia tilanteita.</p> <p>Koulutus oli ajankohtainen, koska työssä varmasti tulee vastaan stressaavia tilanteita.</p>	
<i>"Harjoitusten avulla ymmärsi, kuinka tärkeää on tiedostaa miten itse reagoi stressaavissa tilanteissa ja miten niissä tilanteissa pystyy säilyttämään toimintakyvyn."</i>	<p>Harjoitusten avulla ymmärsi, kuinka tärkeää on tiedostaa miten itse reagoi stressaavissa tilanteissa.</p> <p>Harjoitusten avulla ymmärsi, miten stressaavissa tilanteissa pystyy säilyttämään toimintakyvyn.</p>	

Taulukko 2. Aineistoanalyysin eteneminen yhden yläluokan osalta.

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Ei ollut ajatellut keho-mieli-tilan säätämisen tekniikoita aiemmin.	Keho-mieli-tilan säätäminen ei ollut tuttua ennen PREP-koulutusta.	ENNAKKOASENTEET ENNEN PREP-KOULUTUSTA.
Ei ollut kuullut kehon säätämistä poliisitehtävissä ennen koulutusta.		
Ei ollut mitään mielipiteitä koulutuksesta ennakkoon.		
Ei ollut ajatusta keho-mieli-tilan säätämisestä stressaavissa tilanteissa ennen koulutusta.		
Ei ollut ajatellut koulutusta.		
Kokee, että on hienoa, että keho-mieli-tilan yhteys -näkökulma on huomioitu.	Mahdollisuutta PREP-koulutuksen saamiseksi arvostettiin.	
Oli sitä mieltä, että koulutus on lähinnä valmistautumista poliisitehtävään.		
Koulutus ei muuttanut ajatuksia asian tärkeydestä, koki sen tärkeäksi aiemminkin.	PREP-koulutus miellettiin jo etukäteen tärkeäksi.	
Ei muuttanut ajatuksia koulutuksen suhteen mihinkään suuntaan.		
Ymmärsi mielentilan säätämisen merkityksen haastavia poliisitehtäviä varten.	Keho-mieli yhteyden kouluttaminen poliisin perustutkinnossa miellettiin haastavaan tilanteeseen valmistautumiseksi.	
Mielsi keho-mieli-tasapainon säilyttämisen olevan haastavaa stressaavassa tilanteessa.		
On käyttänyt hengitysharjoituksia jo ennen poliisikoulutusta.	Keho-mieli-tilan säätelymenetelmät käytössä jo ennen koulutusta.	

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksessa saatu aineisto esitetään seuraavissa kappaleissa pitäen kurssien 2017/2 ja 2018/2 vastaukset erillään. Tällä pyritään selkeyttämään aineiston esittämistä ja helpottamaan kurssien vastauksien välistä vertailua. Tutkimuksesta saadun aineiston perusteella muodostetut yläluokat ovat kirjoitettu tutkimustuloksia käsittelevissä kappaleissa *kursiivia* käyttäen. *Kursiivin* tarkoituksena on erottaa yläluokat niin sanotusta leipätekstistä.

5.1 Kurssi 2017/2: Ennakkoasenteet ennen PREP-koulutusta

Keho-mieli-tilan säätäminen ei ollut kaikille opiskelijoille tuttua ennen PREP-koulutusta. Kaikki opiskelijat eivät olleet ajatelleet koulutusta ennakkoon. Jotkut opiskelijat olivat kuulleet keho-mieli-tilan säätämisestä ja jopa havainneet sen vaikutuksen toimintaan, mutta tekniikoita sen säätämiseen ei ollut ajateltu. Keho-mieli-tilan säätäminen oli opiskelijoille tuttua esimerkiksi urheiluharrastuksien kautta. *Keho-mieli yhteyden kouluttaminen poliisin perustutkinnossa miellettiin haastavaan tilanteeseen valmistautumiseksi.* Joillakin opiskelijoista *keho-mieli-tilan säätelymenetelmät* olivat käytössä jo ennen koulutusta. Keho-mieli-tilan säätämistä oli käytetty hengitysharjoitusten muodossa mielen rauhoittamiseksi ja stressin oireiden lieventämiseksi.

"En ollut juuri ajatellut kehon ja mielen säätämisen tekniikoita poliisitehtävissä ennen PREP-koulutusta, mutta olen käyttänyt hengitysharjoituksia joskus jo ennen niiden opettamista poliisikoulutuksessa." ^{2V1}

Mahdollisuutta PREP-koulutuksen saamiseksi arvostettiin opiskelijoiden toimesta. Keho-mieli-tilan yhteyden kouluttaminen osana poliisin perustutkintoa koettiin hienoksi asiaksi. Opiskelijoiden keskuudessa *PREP-koulutus miellettiin jo etukäteen tärkeäksi* ja osaksi vaatimaan poliisitehtävään valmistautumista.

"Kehon ja mielen säätäminen ei ollut itselleni millään tavalla tuttua muuten kuin kuulopuheitten perusteella. Toki mielsin asian niin, että keho-mieli -tasapainon säilyttäminen voi olla stressaavassa ja äkillisessä tilanteessa haastavaa. En ajatellut prep-koulutusta minään huuhaa -hommana vaan ihan tärkeänä asiana." ^{2V13}

5.2 Kurssi 2018/2: Ennakkoasenteet ennen PREP-koulutusta

Opiskelijat pitivät *PREP-koulutusta jo ennakkoon tärkeänä ja koulutusta odotettiin avoimin mielin*. Positiivisten ennakkoasenteiden takia *PREP-koulutuksen odotettiin olevan suuremmassa roolissa poliisin perustutkinnossa*. Opiskelijat pitivät koulutusta jopa yhtenä tärkeimmistä aiheista poliisin perustutkinnossa. Kaikille opiskelijoille *keho-mieli-tilan säätäminen ei ollut tuttua ennen koulutusta, eikä keho-mieli-tilan säätämisen keinoja ollut ajateltu ennakkoon*. Myöskään *stressin poliisityössä aiheuttamista ongelmista ei oltu tietoisia*. Opiskelijat kuitenkin tiedostivat, että *poliisitehtävissä on pyrittävä pysymään rauhallisena*, minkä takia *keho-mieli-tilan säätäminen miellettiin etukäteen toimivaksi*. Jotkut opiskelijoista *olivat perehtyneet keho-mieli-tilan säätämiseen aiemman elämäkokemuksen kautta*, jolloin *stressin aiheuttamat ongelmat muissa ammattiryhmissä olivat opiskelijoiden tiedossa*.

" (...) hengitystekniikat ja keho-mielitilan säätäminen olivat jo osaltaan tuttuja ennen PREP-koulutusta ja olin myös käytännössä havainnut ja todennut ne toimivaksi. Niinpä oli ajatuksissani jokseenkin itsestään selvää, että ne luonnollisesti toimivat myös poliisitehtävissä." ^{1V6}

Suurin osa opiskelijoista ei ollut käyttänyt stressinhallintamenetelmiä ennen PREP-koulutusta.

5.3 Kurssi 2017/2: PREP-koulutuksen vaikutukset opiskelijoiden asenteisiin

Opiskelijoiden mielestä *PREP-koulutuskokonaisuus oli hyvin järjestetty*.

"Mielestäni koulutuskokonaisuus oli hyvin järjestetty ja se antoi kattavan kuvan siitä, mitä kehon ja mielen säätäminen poliisitehtävissä tarkoittaa, miten sitä voi käyttää ja miten sitä voi kehittää." ^{2V8}

Opiskelijoiden positiivinen *asenne PREP-koulutusta kohtaan oli koulutuksen jälkeen ennallaan*. *PREP-koulutuskokonaisuus vakuutti opiskelijat keho-mieli-tilan säätämisen tarpeellisuudesta*. Koulutuksessa opittiin keinoja vaativalla ja stressaavalla poliisitehtävällä toimimiseen ja *PREP-koulutuksen vaikutukset haastaviin tilanteisiin tiedostettiin*. *Keho-mieli-tilan säätäminen miellettiin hyväksi työkaluksi stressinhallintaan vaativilla ja stressaavilla poliisitehtävillä*.

"Sain koulutuksesta hyviä vinkkejä mahdollisten tulevien tilanteiden varalle ja tiedostan koulutuksen ansiosta paremmin, miten kannattaa toimia stressaavan tilanteen koittaessa." ^{2V2}

Opiskelijat oppivat PREP-koulutuksessa tunnistamaan omat stressireaktionsa.

"(...) Kyseessä ei ollut kovinkaan vakava tapaus, mutta tilanne oli yllättävä ja itselle poikkeuksellinen ja siksi huomasin vaikutuksen stressitason pienenä kohoamisena.

Siitä en osaa sanoa, oliko tilanteessa käyttämäni kikka prepissä opittua, mutta ainakin se, että osasi tunnistaa oman reaktion ja tieto siitä, että tunnetilaan voi vaikuttaa oli prepissä opittu." ^{2V10}

Kaikki eivät kokeneet, että PREP-koulutuskokonaisuudessa opetetut asiat toimivat heidän kohdallaan ja siten koulutuksella ei ollut vaikutusta heidän asenteisiinsa koulutusta kohtaan. Muutamat opiskelijoista oli havainnut keho-mieli-tilan vaikutuksen, mutta ei ollut tietoinen siitä, miten siihen vaikutetaan. Opiskelijat olivat myös sitä mieltä, että aikaisempi elämäkokemus auttaa stressinhallinnassa.

"Varsinaisesti PREP- koulutuskokonaisuus ei muuttanut ajatuksiani tai asenteitani, koska mielestäni joissain määrin ajattelin, että se ei toimi kohdallani, koska mielestäni osaan itse käsitellä stressiä aikaisemman elämän kokemuksella." ^{2V7}

5.4 Kurssi 2018/2: PREP-koulutuksen vaikutukset opiskelijoiden asenteisiin

Opiskelijoiden positiivinen *asenne PREP-koulutusta kohtaan oli koulutuksen jälkeen ennallaan ja kokemukset PREP-koulutuksesta olivat positiivisia*. Joidenkin opiskelijoiden asenteita PREP-koulutuskokonaisuus oli kuitenkin muuttanut. *PREP-koulutuskokonaisuus vakuutti muun muassa keho-mieli-tilan säätämisen tarpeellisuudesta ja koulutuksen vaikutukset haastaviin tilanteisiin tiedostettiin*. Koulutus lisäsi ymmärrystä siitä, että stressinhallintaa voi kehittää eikä se ole sisäänrakennettu ominaisuus.

"PREP- kokonaisuus muutti ajatteluani ja ymmärrys siitä, että stressinhallinta ei ole sisäänrakennettu ominaisuus, mikä joko on tai ei ole, vaan sitä voi kehittää merkittävästikin, oli arvokasta tietoa." ^{1V1}

Opiskelijat huomasivat *käytännön harjoittelun tarpeellisuuden korostuvan PREP-koulutuksessa*. Käytännön harjoitusten jälkeen opiskelijat ymmärsivät koulutuksen merkityksen. Useimmat opiskelijat kokivat käytännön harjoittelulla olevan teoriaopetusta suurempi merkitys, mutta myös teorialuennot olivat auttaneet koulutuksen merkityksen ymmärtämisessä.

"Luennot ja harjoitukset periaatteessa muuttivat mieltäni. Niistä asioista tuli minulle tärkeitä luennon ja harjoitusten jälkeen ja ymmärsin niiden merkityksen." ^{1V4}

PREP-koulutuksen myötä *keho-mieli-tilan säätämisen omatoiminen harjoittelu koettiin tärkeäksi ja sen koettiin olevan merkityksellistä*. Opiskelijat korostivat keho-mieli-tilan säätämisen omatoimisessa harjoittelussa taitojen ylläpitämistä ja kehittämistä.

"(...) Yksi tärkeimmistä aiheista koulussa, mutta (...) jos taitoa ei ylläpidä ja kehitä omatoimisesti jatkuvasti vuosien ajan, niin eipä niistä opetustunneista ole mitään hyötyä, niin kun ei muissakaan oppiaineissa. Esim. suurimmasta osasta oppilaita huomaa heti, että he eivät tule kehittämään itseään koulun jälkeen millään tavalla. (...)" ^{1V8}

5.5 Kurssi 2017/2: PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelu osana poliisin perustutkintoa

Yli puolet opiskelijoista kokivat *PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelun olleen riittävää ja perustelujen antaneen valmiudet keho-mieli-tilan säätämiseen*. *PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelu avautui opiskelijoille havainnollistamismateriaalien avulla*. Opiskelijat kokivat, että *keho-mieli-tilan toimivuus oli helpointa perustella käytännön esimerkein*.

"Mielestäni Prep- koulutusta perusteltiin kattavasti ja stressin vaikutusta toimintakykyyn havainnollistettiin hyvin, esim. videoin ja käytännön harjoituksin." ^{2V10}

Kaksi opiskelijoista *toivoi PREP-koulutuksen merkityksellisyydestä lisää perusteluita*, koska *perustelut eivät jääneet heille mieleen*. Yksi opiskelija koki, että koulutusta ylistettiin

sen uutuuden takia ja toivoi, että koulutuksen merkityksestä ja vaikutuksesta kerrottaisiin tarkemmin.

"Yleensä PREP-koulutusta ylistettiin, koska se on nyt uusi juttu, jota ei ole kauan koulutettu. Ymmärsin kuitenkin sen tärkeyden, mutta itse merkityksestä ja vaikutuksesta pitäisi kertoa tarkemmin." ^{2V12}

5.6 Kurssi 2018/2: PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelu osana poliisin perustutkintoa

Suurin osa opiskelijoista koki *PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelun olevan riittävää. PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelu avautui opiskelijoille käytännön harjoitusten avulla. Opiskelijat kokivat, että teoriassa opetetut ja perustellut asiat avautuvat käytännön harjoitusten kautta.*

"Mielestäni koulutuksessa (varsinkin käytännön harjoituksissa) pystyttiin hyvin perustelemaan ja jossain määrin jopa osoittamaan, että koulutus on hyödyllinen." ^{1V5}

Yksi opiskelija kuitenkin koki, että *PREP-koulutuksen perusteluihin käytetty aika oli liian pitkä.*

"Mielestäni PREP-koulutuksen merkitystä perusteltiin riittävästi, oikeastaan jopa liikaa käytettävissä olevaan aikaan nähden. Suuri osa luennosta meni siihen perusteluun, miksi tämä osa-alue on tärkeä." ^{1V7}

Yksi opiskelija epäili, että *PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelut eivät jääneet kaikille mieleen. Jotkut kokivat saaneensa koulutuksen merkityksellisyydelle lisäperusteluita muualta, PREP-koulutuksen jälkeen.*

"Kyllä koulutuksen merkitystä perusteltiin itselleni riittävästi. Uskon valitettavasti, että kaikki ei siitä vakuuttunut riittävästi, tuossa rajallisessa ajassa. Olen itse ollut tämän koulun PREP-koulutuksen jälkeen mukana (...) tutkimushankkeessa (...) Tuolla koulutuksessa saimme lisää perusteluja miten homma toimii ja etenkin perusteluja siihen, kun se ei toimi. (...) " ^{1V8}

5.7 Kurssi 2018/2: Kokemus omasta valmiudesta keho-mieli-tilan säätämisen PREP-koulutuksen jälkeen

Kaksi opiskelijoista koki, että *PREP-koulutus antaa riittävät valmiudet keho-mieli-tilan säätämiseen vaativassa operatiivisessa tilanteessa ja että PREP-koulutuksesta on ollut hyötyä keho-mieli-tilan säätämiseen.*

"Koen saaneeni kohtuulliset valmiudet keho-mieli-tilan säätämisen harjoitteluun ja aika näyttää miten onnistun sitä hyödyntämään mahdollisissa vaativissa operatiivisissa tehtävissä." ^{1V1}

Suurin osa opiskelijoista koki, että *PREP-koulutuksesta ei ole saatu riittäviä valmiuksia keho-mieli-tilan säätämiseen vaativassa operatiivisessa tilanteessa.*

"En koe. Mielestäni kahden tunnin luento ja muutaman tunnin harjoitus eivät voi mitenkään riittää siihen, että ihminen voisi kehittää mielenhallintaansa. Tunnilla sai käsityksen siitä, miksi kehon ja mielenhallinta on operatiivisessa toiminnassa tärkeää ja harjoituksissa oppi tunnistamaan muutamia oman kehon stressireaktioita, mutta tämän jälkeen olisi pitänyt olla ehdottomasti vielä useita tunteja siihen, miten tätä hallintaa voi kehittää." ^{1V7}

5.8 Kurssi 2017/2: PREP-koulutuksessa opittujen taitojen käyttäminen poliisityössä

Opiskelijat ovat hyödyntäneet PREP-koulutuksessa opittuja taitoja monipuolisesti erilaisissa poliisitehtävissä. Suuri osa opiskelijoista *kertoi käyttäneensä keho-mieli-tilan säätämistä matkalla poliisitehtäville.* Yleisimmät tehtävät, joilla opiskelijat ovat tietoisesti säätäneet keho-mieli-tilaansa olivat erilaiset *kotihälytystehtävät* ja tehtävät, joissa oli *jouduttu stressaavaan tilanteeseen.* Lisäksi keho-mieli-tilan säätämistä oli käytetty *voimankäyttötilanteissa ja tarkastettaessa tuntematonta tilaa.* Kaikki opiskelijat kuitenkin *eivät osanneet nimetä yksittäistä poliisitehtävää, jossa olivat säätäneet keho-mieli-tilaansa.* *PREP-koulutuksessa opittua hengitystekniikkaa, mielen virittämistä ja keho-mieli-tilan rauhoittamista oli käytetty poliisityössä ylipäätään.* ja tehtävillä, jotka lähtötiedoiltaan edellyttivät korkeampaa toimintakykyä.

"PREP-koulutuksessa annettuja vinkkejä rauhoittumiseen ja tehtävälle valmistautumiseen olen käyttänyt ajomatkan aikana sellaisille työtehtäville, jotka ovat tuntuneet lähtötietojen perusteella haasteellisilta ja korkeampaa toimintakykyä edellyttäviltä." ^{2V1}

Edellä mainituilla poliisitehtävillä oli hyödynnetty *PREP-koulutuksessa opittuja keho-mieli-tilan rauhoittamista, hengitystekniikkaa sekä mielen virittämistä.*

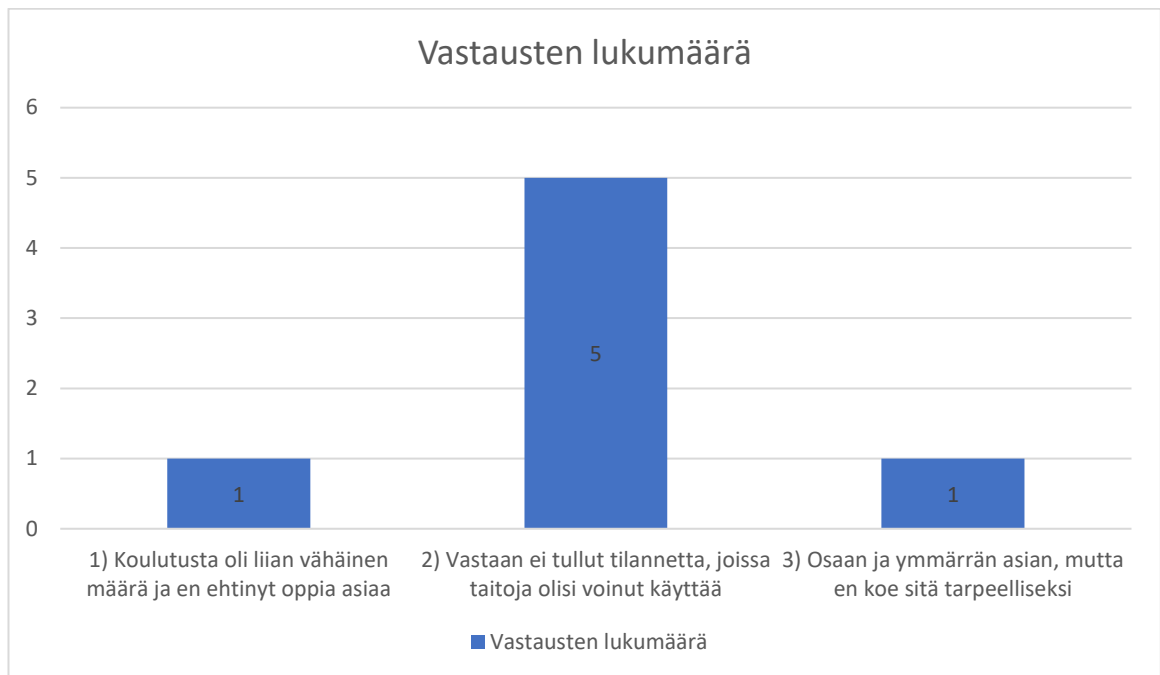
Kaikki opiskelijoista eivät ole tietoisesti käyttäneet PREP-koulutuksessa opittuja taitoja koulutuksen jälkeen.

"En ole käyttänyt PREP-koulutuksessa saatua hengitystekniikkaa suoranaisesti yhdelläkään tehtävällä. Mielessäni kuitenkin on ollut yleisesti keho-mielen-tilan rauhoittaminen, enkä ole stressaantunut yhdessäkään tehtävässä siten, että se olisi vaikuttanut päätöksentekokykyyni. (...) Alitajuntaisesti olen pystynyt valmistautumaan aina tulevaan poliisitehtävään, jolloin yllätyksiä ja niin sanottuja stressaavia tilanteita ei ole tullut." ^{2V12}

Osa opiskelijoista oli vastannut, että he *eivät ole käyttäneet keho-mieli-tilan säätämistä poliisitehtävissä koulutuksen jälkeen.*

"Toistaiseksi en ole käyttänyt PREP-koulutuksen antia käytännössä." ^{2V11}

Seitsemän opiskelijoista kertoi, etteivät he ole käyttäneet PREP-koulutuksessa opittuja taitoja poliisityössä. Lomakehaastattelun viimeinen kysymys koski opiskelijoita, jotka eivät käyttäneet PREP-koulutuksessa opittuja taitoja koulutuksen jälkeen. Kysymyksessä oli kolme vaihtoehtoa, jossa kysyttiin syytä taitojen käyttämättömyyteen. Kuvaaja 1 kuvaa monivalintakysymyksen vastauksia ja niiden keskinäistä suhdetta.



Kuvaaja 1. AMK 2017/2 kurssin opiskelijoiden syyt PREP-koulutuksessa opettujen taitojen käyttämättömyyteen.

Kuvaaja 1 kertoo, että vain yksi opiskelija oli valinnut ensimmäisen vaihtoehdon, eli *koulutusta oli liian vähäinen määrä ja en ehtinyt oppia asiaa*. Viidellä opiskelijoista *vastaan ei tullut tilannetta, jossa taitoja olisi voinut käyttää*. Yksi opiskelija oli vastannut kolmannen vaihtoehdon, eli *osaan ja ymmärrän asian, mutta en koe sitä tarpeelliseksi*.

5.9 Kurssi 2017/2: PREP-koulutuksen jatkokehittäminen osana poliisin perustutkintoa

Lomakehaastatteluun vastanneiden opiskelijoiden keskuudessa *PREP-koulutusta toivottiin lisää*. Opiskelijoiden mielestä PREP-koulutuksessa opittujen menetelmien käyttöä ei ehditty käytännössä harjoitella tarpeeksi. Etenkin kehon ja mielen yhteydestä toivottiin lisää koulutusta. Opiskelijoiden mielestä *PREP-koulutuskokonaisuus oli hyvin järjestetty* ja etenkin PREP-koulutuksen käytännön harjoituksia pidettiin hyvinä. Opiskelijoiden mielestä *käytännön harjoittelun tarpeellisuus korostui PREP-koulutuksessa*. Koulutuksen teoria- luento ei vaikuttanut kaikkien opiskelijoiden asenteisiin ennen käytännön harjoittelua. Käytännön harjoitusten myötä opiskelijat huomasivat keho-mieli-tilan säätämisen vaikutuksen poliisitehtävien hoitamiseen.

"Hyvä koulutuskokonaisuus. Teorian osalta ei niinkään vaikutusta, mutta käytännön harjoitteet olivat hyvät. Preppi harjoituksissa huomasin miten pre-

pillä on vaikutusta eri tehtävien hoitamiseen. Pystyi "rauhottamaan" kehon paremmin ja täten suorituskyky parani huomattavasti." ^{2V15}

Käytännön harjoituksissa *huomion kiinnittäminen oikeanlaisten havaintojen tekemiseen koettiin PREP-koulutuksen tärkeäksi osa-alueeksi*. Opiskelijoiden mielestä havaintojentella on poliisityössä suuri merkitys päätöksien tekemiseen ja tehtävän hoitamiseen. Opiskelijat kokivat havaintojen tekemisen yhtenä PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perusteena.

"PREP-koulutuksen merkitystä perusteltiin mielestäni hyvin sen vaikutuksella muun muassa poliisin työtehtävien työturvallisuuteen. Havaintojen teolla on suuri merkitys poliisimiehen tekemiin ratkaisuihin ja täten tehtävän hoitamiseen. Itselleni jäi tämä havaintojen teko ainakin mieleen tärkeänä perusteena koulutuksen merkityksestä." ^{2V8}

PREP-koulutuksen merkityksellisyydestä toivottiin lisää perusteluita yhden opiskelijan toimesta. Perusteluita toivottiin nimenomaan merkityksellisyydestä ja koulutuksessa opettajien menetelmien vaikutuksesta.

"Yleensä PREP-koulutusta ylistettiin, koska se on nyt uusi juttu, jota ei ole kauan koulutettu. Ymmärsin kuitenkin sen tärkeyden, mutta itse merkityksestä ja vaikutuksesta pitäisi kertoa tarkemmin." ^{2V12}

5.10 Kurssi 2018/2: PREP-koulutuksen jatkokehittäminen osana poliisin perustutkintoa

Opiskelijat *kokivat PREP-koulutuksen kehittämisen tärkeäksi. PREP-koulutus koettiin liian lyhyeksi ja irralliseksi kokonaisuudeksi poliisin perustutkinnosta. Opiskelijat toivoivat PREP-koulutuskokonaisuutta otettavan isommaksi osaksi poliisin perustutkintoa.*

"PREP:n voisi mielestäni ottaa mukaan opetukseen jo heti vaikka orientoivilta viikoilla ja sisällyttää sitä kaikkeen käytännön opetukseen koko koulutuksen ajan. (...) Jos esimerkiksi jokaisen kenttätoiminnan, voimankäytön ja viestiharjoitusten aluksi käytettäisiin muutama minuutti asiasta muistuttamiseen ja esimerkiksi yhteiseen hengitysharjoitukseen, tai harjoituksen lopuksi tehtäisiin palauteosuudessa jokin mielikuvaharjoitus. (...)" ^{1V6}

Noin puolet opiskelijoista *kokivat käytännön harjoittelua olevan liian vähän*. Yksi edellä mainituista opiskelijoista koki, *etteivät käytännön harjoitukset muodostaneet todellista stressireaktiota*.

"(...) PREP-koulutus oli toteutettu samalla tavalla kuin kaikki muukin vaativa operatiivinen toiminta/harjoittelu täällä koulussa eli lähinnä esitellään, että tällaista toimintaa on olemassa. Eli pidetään pikku luento jossa pintapuolisesti esitellään aihe ja sen jälkeen otetaan pari harjoitusvetoa ja kouluttajalta muutamat loppusanat (...)" ^{1V8}

Opiskelijat *toivoivat PREP-koulutuksessa opettujien keinojen toimivuudesta konkreettista näyttöä* sekä yksi opiskelija *toivoi koulutukseen kattavampaa teoria osuutta*. PREP-koulutusta pitäviltä *kouluttajilta toivottiin lisäopastusta keho-mieli-tilan tunnistamiseen*. Myös *omien tunteiden tunnistamista toivottiin painotettavan PREP-koulutuksessa*.

"(...) Koulutukseen kattavammat teoria osuudet ja itse vetoihin sykemittarit kiinni, josta kouluttaja voisi reaaliajassa kertoa fakta dataa, jolloinka oppilaille olisi helpompi uskoa tähän, että se heillä onnistuu yms. Ja muutenkin toistoja lisää ja kertoa kaikesta mitä pitäisi tehdä ennen tuota, esim. oman ajatusmaailma kanssa (...)" ^{1V8}

PREP-koulutukselle toivottiin lisää aikaa ja *koulutuksesta toivottiin lisäkoulutusta vapaa- valintaisina kursseina*.

"Mielestäni PREP pitäisi ottaa mukaan ihan koulutuksen alusta ja sitä saisi olla enemmän. Mikäli opetussuunnitelmaan ei ole mahdollista lisätä siihen enempää tunteja, niin uskon että valinnaiselle kurssille olisi kysyntää." ^{1V1}

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Tässä tutkimuksessa tutkittiin Poliisiammattikorkeakoulun AMK-tutkinnon voimankäytönkoulutukseen sisällytettyä keho-mieli-tilan säätämiseen kehitettyä PREP-koulutusta. Tavoitteena oli, että tutkimuksessa saatua tietoa voitaisiin hyödyntää PREP-koulutuksen kehittämisessä. Siksi kysymykset muotoiltiin niin, että niillä saatiin vastaus tutkimuskysymyksiin ja siten tarkkaa tietoa opiskelijoiden kokemuksista PREP-koulutuksen tarpeellisuudesta sekä PREP-koulutuksessa opittujen taitojen käyttämisestä poliisityössä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata Poliisiammattikorkeakoulun perustutkintoa (AMK) suorittavien opiskelijoiden kokemuksia PREP-koulutuksesta. Tutkimuskysymykset on kirjoitettu tutkimustulosten tarkastelua käsittelevissä kappaleissa *kursiivia* käyttäen. *Kursiivin* tarkoituksena on erottaa tutkimuskysymykset niin sanotusta leipätekstistä.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että opiskelijat pitävät PREP-koulutusta tärkeänä osana poliisin perustutkintoa. PREP-koulutuksessa opetetut menetelmät miellettiin poliisityössä toimiviksi ja niistä oli ollut käytännön työelämässä hyötyä. Tutkimustulokset vastaavat aikaisempien tutkimuksien tuloksia (Andersen ym. 2015a; Andersen ym. 2015b; Andersen ym. 2015c; Andersen & Gustafsberg 2016; Nieminen 2017) joiden mukaan PREP-koulutus miellettiin tarpeelliseksi ja hyödylliseksi.

Koulutukseen liittyvien ennakkoasenteiden osalta tutkimukseen osallistuneita kursseja yhdisti se, että PREP-koulutus oli vain harvalle ennen koulutuksen alkua tuttua. Molempien kurssien opiskelijat kokivat PREP-koulutuksen tärkeäksi ja koulutukseen suhtauduttiin positiivisesti.

Suurimmalla osalla opiskelijoista *asenne PREP-koulutusta kohtaan pysyi koulutuksen jälkeen* ennallaan. PREP-koulutuskokonaisuus sai molempien kurssien opiskelijat vakuuttumaan keho-mieli-tilan säätämisen tärkeydestä sekä tiedostamaan koulutuksen vaikutukset haastavaan tilanteeseen valmistautumisessa. PREP-koulutuksen käytännön harjoitukset ja havainnollistamismateriaalit vakuuttivat opiskelijat keho-mieli-tilan säätämisen tärkeydestä. Molempien kurssien opiskelijat kokivat, että käytännön harjoittelulla on huomattavasti suurempi merkitys, kuin teoria opinnoilla. Opiskelijat kokivat, että PREP-koulutuksessa

opetettuja taitoja ei opi pelkästään Poliisiammattikorkeakoulun opinnoissa vaan ne vaativat myös omatoimista harjoittelua.

Keho-mieli -tilan säätämisen käyttöasteessa oli eroja tutkimukseen osallistuneiden, opiskelun eri vaiheessa olevien ryhmien kesken. Työharjoitteluun edenneen kurssin opiskelijat tiedostivat, että keho-mieli-tilan säätäminen mahdollisti valmistautumisen haastavaan tilanteeseen. Nuoremman kurssin opiskelijat puolestaan kokivat keho-mieli-tilan säätämisen ylipäättään poliisityössä toimivaksi. Nuoremman kurssin opiskelijoista vain harvat olivat tietoisia stressin aiheuttamista ongelmista poliisityössä. Tästä voidaan päätellä, että PREP-koulutuksen teorialuennot ovat tarpeellisia stressinvaikutuksien tiedostamiseksi.

Syitä keho-mieli-tilan säätämisen käyttämiseen oli monia. Keho-mieli-tilan säätelymenetelmät olivat olleet muutamilla opiskelijoilla käytössä jo ennen koulutusta aiemman työn tai harrastuksien parissa. Opiskelijat, jotka kertoivat käyttäneensä keho-mieli-tilan säätelymenetelmiä, olivat käyttäneet erilaisia hengitysharjoituksia. Jotkut tutkimukseen vastanneista opiskelijoista kertoivat perehtyneensä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Tästä voidaan päätellä, että koulutus on opiskelijoissa mielenkiintoa herättävä aihe, josta halutaan lisää tietoa ja oppia.

Vanhemman kurssin opiskelijoista hieman yli puolet kertoi käyttäneensä työharjoittelun aikana PREP-koulutuksessa opittuja taitoja. Koulutuksessa opittuja taitoja käytettiin eniten matkalla poliisitehtävälle, eli tehtävän hoitamiseen valmistauduttaessa. Koulutuksessa opittuja taitoja käytettiin myös kotihälytystehtävillä, tuntematonta tilaa tarkastettaessa ja voimankäyttötilanteissa. Hieman alle puolet opiskelijoista eivät olleet käyttäneet PREP-koulutuksessa opittuja menetelmiä työharjoittelussa. Kysyttäessä syytä siihen, että miksi osallistuja *ei ollut käyttänyt harjoituksia käytännössä* oli se, että työharjoittelussa ei tullut vastaan tilannetta, missä opittuja taitoja olisi voinut käyttää. Vanhemman kurssin vastaajista yhden opiskelijan mielestä koulutusta oli liian vähäinen määrä eikä aihetta ehtinyt oppia. Toinen opiskelija kertoi osaavansa asian, mutta ei kokenut sitä tarpeelliseksi. Vastauksista on havaittavissa, että taitojen käyttämättömyys johtui enimmäkseen siitä, että opiskelijat eivät olleet joutuneet stressaavaan tilanteeseen jossa taitoja olisi tarvittu. Opiskelijat kuitenkin kokevat, että koulutuksessa opittuja taitoja olisi stressaavan tilanteen tullen voinut käyttää. Positiivista on, että suurin osa tutkimukseen vastanneista vanhemman kurssin opiskelijoista koki koulutuksessa opitut taidot työelämän kannalta hyödyllisiksi.

Nuoremman kurssin opiskelijoista suurin osa koki, että he eivät saaneet koulutuksesta riittäviä valmiuksia keho-mieli-tilan säätämiseen vaativassa operatiivisessa tilanteessa. Vain kaksi opiskelijaa koki saaneensa riittävät valmiudet keho-mieli-tilan säätämiseen vaativassa operatiivisessa tilanteessa. Nämä kaksi opiskelijaa kertoivat, että kouluttajien harjoitusten aikaisesta ohjauksesta ja vinkeistä oli ollut suuri hyöty asioiden oppimisessa. He korostivat omatoimisen harjoittelun tärkeyttä koulutuksessa opittujen taitojen ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Opiskelijat, jotka eivät kokeneet saaneensa koulutuksesta riittäviä taitoja keho-mieli-tilan säätämiseen vaativassa operatiivisessa tilanteessa, kertoivat syyksi koulutuksen suppeuden. Koulutuksen irrallisuuden muusta opetuksesta ja käytännön harjoittelun vähyyden koettiin vaikuttavan koulutuksen suppeuteen.

Edellä mainittuja vastauksia arvioitaessa on muistettava, että opiskelijat kokevat omat valmiutensa eri tavoin ja esimerkiksi henkilöiden aiemmilla ammateilla tai harrastuksilla voi olla suuri merkitys stressaavassa tilanteessa toimimiseen. Lisäksi lomakehaastattelussa olleen kysymyksen asettelulla on saattanut olla vaikutusta vastauksiin, vaikka se ei suoraan näkynyt saaduista vastauksista. Joku vastaaja on saattanut ymmärtää kysymyksen esimerkiksi siten, että pelkästään PREP-koulutuskokonaisuuden tarkoituksena olisi antaa opiskelijoille valmiudet selviytyä poliisityön haastavimmista tehtävistä. PREP-koulutuskokonaisuuden oppimistavoitteisiin ei tässä tutkimuksessa paneuduta sen enempää, mutta käytännössä PREP-koulutuksen tarkoituksena on saada opiskelijat tiedostamaan stressin vaikutukset ja keinot vaikuttaa niihin.

Kun opiskelijoilta kysyttiin, kuinka he *kehittäisivät saamaansa PREP-koulutusta*, niin suurin osa opiskelijoista toivoi koulutusta lisättäväksi suuremmaksi osaksi poliisin AMK-tutkintoa. Opiskelijat kokivat, että PREP-koulutus tulisi ottaa koulutuksen osaksi jo heti poliisin AMK-tutkinnon suorittamisen alusta asti, koska silloin keho-mieli-tilan säätämistä tulisi harjoitettua monissa eri tilanteissa. Opiskelijoiden mielestä keho-mieli-tilan säätämistä olisi mahdollista hyödyntää myös ennen tenttejä tai koesuorituksia esimerkiksi siten, että opettajien johdolla tehtäisiin keho-mieli-tilaa rauhoittava hengitysharjoitus. Opiskelijat kokivat, että koulutuksessa ja töissä vastaantulevien tehtävien hoitaminen vaikeutuu usein liiallisen jännityksen takia. Juuri tähän asiaan PREP-koulutuksen lisäämisellä olisi mahdollista vaikuttaa. Nuoremman kurssin opiskelijat toivoivat koulutuksen toimivuudesta myös enemmän konkreettista näyttöä esimerkiksi sykemittareiden ja muiden aineistonkeruumenetelmien avulla. Kyseisten menetelmien avulla koulutuksen perustelut olisivat vakuuttavampia.

Suurin osa opiskelijoista kertoi PREP-koulutuksen merkityksellisyyden avautuneen käytännön esimerkkien avulla, mutta joillekin koulutuksen perustelut eivät jääneet mieleen. Yksi nuoremman kurssin opiskelija koki, että PREP-koulutuksen perusteluun käytetty aika oli liian pitkä koko koulutukseen varattuun aikaan nähden.

Yhteenvetona opiskelijoiden vastauksista voidaan todeta, että PREP-koulutus on tarpeellinen ja tärkeä osa poliisin perustutkintoa. Koulutusta toivottiin suuremmaksi osaksi perustutkintoa ja sen lisäämisellä uskottiin olevan suora merkitys opinnoista, sekä tulevaisuuden työelämästä selviytymiseen. Opiskelijat toivoivat koulutukseen lisää käytännön harjoituksia, joiden avulla omien stressireaktioiden tunnistaminen ja keho-mieli-tilan säätäminen kehittyisi. Koulutuksen tärkeyden merkityksestä kertoo myös opiskelijoiden toive lisäkoulutuksesta esimerkiksi vapaa-valinnaisena PREP-koulutusaiheisena kurssina, joka olisi mahdollista sisällyttää poliisin perustutkinnon vapaa-valinnaisiin opintoihin.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin tutkimusprosessin eri vaiheissa. Yhtenä tutkimuksen päätavoitteista oli välttää virheiden syntymistä. Siitä riippumatta tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys vaihtelivat tutkimusta tehdessä. Näistä seikoista johtuen tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja käyttäen. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin kolmen pääkohdan perusteella:

- 1) Aineiston riittävyys eli tutkimuksen riittävä laajuus.
- 2) Analyysin kattavuus eli tutkijoiden tulee käsitellä aineistoa kattavasti, eikä vain tulkita satunaisia osia siitä.
- 3) Analyysin arvioitavuus ja toistettavuus (reliaaabelius) eli tutkimuksen aikaisen dokumentaation tekeminen, joka mahdollistaa ulkopuolisen arvioinnin. Toistettavuudella tarkoitetaan analysointivaiheiden kategorisointia ja tulkintaa vaihe vaiheelta jälkikäteisen analysoinnin seurannan mahdollistamiseksi. Tutkimuksen arviointiin liittyy lisäksi käsite validius eli pätevyys. Validiudella tarkoitetaan tarkoituksenmukaisuutta tutkimusmenetelmän valinnassa eli pystytäänkö tutkimusmenetelmällä tutkimaan juuri sitä, mitä on tarkoitus tutkia.

Tutkijoiden mahdollisimman tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta jokaisessa sen vaiheessa parantaa laadullisessa tutkimuksessa sen luotettavuutta. Tässä tutkimuksessa selostus on ollut tarkkaa ja jokaisesta tutkimuksen vaiheesta on kirjoitettu avoimesti ja esimerkiksi lomakehaastatteluissa vastaajat eivät vastauksien perusteella olleet tehneet virhetulkintoja.

Tässä tutkimuksessa oli yhteensä 23 opiskelijaa ($N=23$). Kurssilta 2017/2 osallistujia oli 15 ($n=15$) ja kurssilta 2018/2 osallistujia oli kahdeksan ($n=8$). Laadullisessa tutkimuksessa saadun aineiston määrä on usein sen verran pieni, että se ei mahdollista aineistoin luotettavaa määrällistä analysointia. Laadullisen tutkimusaineiston perusteella voidaan kyllä suorittaa laskutoimenpiteitä, mutta havaintoyksiköiden määrän ollessa pieni, tulosten virhemahdollisuudet kasvavat. Tällöin tuloksista ei voida sanoa mitään varmaa eikä niiden yleistäminen ole täysin luotettavaa. Tämän tutkimuksen osallistujamäärän ollessa suhteellisen pieni, saattaa tutkimuksen luotettavuus heikentyä. Toisaalta tutkimuksessa saaduissa tuloksissa oli havaittavissa yhteneväisyyksiä. Tuloksien yhteneväisyys puhuu sen puolesta, että myös muilla opiskelijoilla voi olla samankaltaisia mielipiteitä, kuin tutkimukseen vastanneilla opiskelijoilla. Tähän tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden pientä määrää kompensoitiin tekemällä vastauksista tarkka laadullinen analyysi. Lisäksi tutkimuksessa käytetty triangulaatio, eli tutkimusmenetelmien yhteiskäyttö, paransi tutkimuksen validiutta ja luotettavuutta.

Triangulaatiolla yhdistettiin tutkimusmetodeja, tietolähteitä ja eri teorioita tutkimuksen tekemiseksi. Tässä tutkimuksessa on yhdistetty sekä kvalitatiivinen, että kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä, jolla on pyritty minimoimaan toisen tutkimusmenetelmän puutteita. Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin lomakehaastatteluilla, jonka voidaan katsoa lukeutuvan enemmän määrällisen tutkimuksen tiedonkeruu menetelmäksi. Aineistoa kuitenkin käsiteltiin laadullisella sisällönanalyysillä ja vastauksien määrällisinä vertailuina. Tutkimuksen luotettavuutta paransi lisäksi tutkija triangulaatio, eli samassa tutkimuksessa oli kaksi tutkijaa, jotka kävivät tutkimusprosessin aikana keskustelua tutkimuksessa tehtävistä ratkaisuksista. Tällä tavalla varmistuttiin myös siitä, että esille nousseita seikkoja voidaan tutkia käyttäen molempia menetelmiä ristiin. Lisäksi tässä tutkimuksessa käytettiin teoriaan liittyvää triangulaatiota, joka tarkoittaa, että tutkimuksessa otetaan huomioon mahdollisimman monta teoreettista näkökulmaa. Näitä näkökulmia hyödynnettiin tutkimuksen teoriapohjan laadinnassa, sekä lomakehaastatteluiden suunnittelussa.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös lähdekritiikki. Aiemmissa tämän tutkimuksen kanssa saman aihepiirin tutkimuksissa ja opinnäytetyöissä on kritisoitu sitä, että suurin osa aiemmasta kirjallisuudesta ja muista lähteistä tulee samoilta kirjoittajilta. Tutkimuksen luotettavuutta saattaa heikentää teoriaosuuden pohjautuminen samoilta tekijöiltä tulleeseen kirjallisuuteen. Andersen ym. (2015b, 5) ovat tehneet kattavan kirjallisuuskatsauksen ja löytäneet vain muutaman tätä aihepiiriä koskevan tutkimuksen. Andersenin ym. (2015b, 5) tekemän kirjallisuuskatsauksen mukaan tätä aihepiiriä koskevaa tieteellistä kirjallisuutta on olemassa melko vähän (Andersen ym. 2015, 5). Tähän tutkimukseen valittiin lähteitä niin laajalti kuin se oli mahdollista, jotta tutkimuksen teoriapohja ja valmis tutkimus ovat luotettavia. Vanhin tässä tutkimuksessa hyödynnetyistä teoksista oli vuodelta 1995 ja jotkin teoksista oli 2000-luvun alusta. Suurin osa tässä tutkimuksessa hyödynnetyistä lähteistä oli 2010-luvulta. Tutkimusta tehdessä on siis hyödynnetty mahdollisimman uusia tieteellisiä teoksia. Vanhemmat teokset on otettu tutkimukseen mukaan, sillä sitä voidaan pitää stressin ja sen aiheuttamien fysiologisten reaktioiden perusteoksena. Teoriapohjassa ja tutkimustuloksien vertailussa käytettiin suomen- ja englanninkielistä tieteellistä kirjallisuutta.

6.3 Ammatillinen kasvu ja kehittyminen

Merkittävä osa tämän opinnäytetyön aiheen valinnassa oli tutkijoiden omalla mielenkiinnolla PREP-koulutusta kohtaan. Tutkijat perehtyivät laajasti aihepiirin aiempiin tutkimuksiin ja muuhun tieteelliseen kirjallisuuteen. Kirjallisuuteen perehdyttäessä tietämys aihepiiristä ja tutkijoiden ammatillinen osaaminen kasvoivat. Kirjallisuudessa on puhuttu, että keho-mieli-tilan säätämisen taito vaatii paljon harjoittelua. Keho-mieli-tilan säätämiseen ei siis voi vaikuttaa suoraan pelkästään lukemalla. Tutkimusta tehdessä tutkijat ovat saaneet teorian kautta paljon hyödyllistä tietoa, mitä tulee hyödyntää niin työelämässä kuin vapaa-ajalla.

Opinnäytetyöprosessi auttoi tutkijoita ymmärtämään tutkimus- ja kehittämistyön haasteita sekä sen tarkoituksia. Tutkimusta tehdessä tutkijat pystyivät kehittämään akateemista osaamistaan. Tutkimuksen tekemisessä hyödynnettiin erilaisia analyysitekniikoita ja tapoja, joita on mahdollista käyttää tulevaisuudessa esimerkiksi mahdollisissa jatko-opinnoissa ja työelämässä ylipäätään. Tutkijoiden oman kehittymisen lisäksi tutkimuksesta on pyritty tekemään sellainen, että sitä on mahdollista hyödyntää Poliisiammattikorkeakoulun PREP-koulutuksen kehittämisessä.

7 POHDINTA

Tutkimustuloksien perusteella tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden ennakoasenteet PREP-koulutusta kohtaan olivat myönteisiä. Tämä kertoo muun muassa siitä, että opiskelijat kokevat keho-mieli-tilan säätelyn olevan poliisityön kannalta tärkeää. Lisäksi myönteisistä ennakoasenteista on pääteltävissä, että opiskelijat ovat kiinnostuneita psykologiasta ja stressinsäätelystä. Kiinnostukseen vaikuttaa todennäköisesti viime aikoina julkaistut mielenhallintaan liittyvät teokset ja se, että esimerkiksi resilienssistä on viime aikoina alettu puhumaan enemmän. Opiskelijoiden mielenkiinto edellä mainittuja aihealueita ja PREP-koulutusta kohtaan vaikuttaa positiivisesti niin omaan kuin muidenkin opiskelijoiden oppimiseen. Opiskelijoiden mielenkiinto koulutusta kohtaan vaikuttaa positiivisesti myös opettajan työn mielekkyyteen, joka todennäköisesti näkyy esimerkiksi koulutukseen panostamisessa. Opiskelijoiden ollessa kiinnostuneita koulutuksesta, koulutettavan asian sisäistäminen on todennäköisesti helpompaa. Myönteisten asenteiden ja kiinnostuksen voidaan katsoa osaltaan johtuvan siitä, että esimerkiksi työturvallisuuteen ja voimankäyttöön liittyvät opinnot ovat opiskelijoiden keskuudessa yleisesti ottaen mielenkiintoisiksi ja tärkeiksi koettuja. Opiskelijoiden myönteinen suhtautuminen PREP-koulutusta kohtaan ei siis tullut yllätyksenä.

Tutkimukseen osallistui opiskelijoita kahdelta eri Poliisiammattikorkeakoulun AMK-kurssilta. Tutkimukseen haettiin kummaltakin kurssilta 15 (n=15) osallistujaa, jolloin osallistujien yhteismäärä olisi ollut 30 (N=30). Tutkimuksessa mukana olleen 2017/2 kurssin osalta tutkimukseen saatiin rekrytoitua 15 (n=15) osallistujaa, joten tavoite täyttyi. Kurssilla 2018/2 halukkaita ei ollut yhtä paljon. Halukkaita osallistujia saatiin rekrytoitua yhdeksän, joista tutkimukseen osallistui kahdeksan (n=8). Kahdelta eri kurssilta saaduista tutkimustuloksista ei tehty synteesiä, sillä ryhmät eivät olleet keskenään homogeenisiä. Synteesin pois jättämisen myötä tuloksissa saatiin nostettua paremmin esiin ne seikat jotka liittyvät siihen, että ryhmät olivat eri vaiheessa opintoja.

Tutkimuksen heikkoutena voidaan nähdä, että toisessa ryhmässä oli vähemmän osallistujia kuin toisessa. Kurssien välisen osallistujamäärän määrällinen ero puhuu myös sen puolesta, että synteesiä ei voitu luotettavasti tehdä. Myös tutkimukseen vastanneiden opiskelijoiden valikoituneisuus saatetaan nähdä tutkimuksen heikkoutena. Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat olivat ainakin jollain tasolla kiinnostuneita PREP-koulutuksesta tai sen kehittämisestä, joka oli myöhemmin myös tutkimustuloksista nähtävissä. Tutkimustulokset eivät

kuitenkaan olleet pelkästään positiivissävytteisiä, josta voi päätellä, että opiskelijoilla on ollut todellinen halu kehittää koulutusta ja antaa kysytyistä asioista rehellinen mielipide.

Hieman alle puolella kurssin 2017/2 opiskelijoista ei tullut sellaista tilannetta työharjoittelussa vastaan, jossa PREP-koulutuksessa opetettuja keinoja olisi voinut käyttää. Tästä voi päätellä, että ainakaan tutkimukseen osallistuneet opiskelijat eivät ole työelämässä joutuneet äkillisiin stressaaviin tilanteisiin. Toisaalta syy PREP-koulutuksessa opettujen keinojen käyttämättömyyteen voi olla myös siinä, että kaikki opiskelijat eivät ole tiedostaneet tilanteita, joissa koulutuksessa opetettuja taitoja voisi käyttää. On myös mahdollista, että opiskelijat eivät ole ymmärtäneet PREP-koulutuksen tarkoitusta tarpeeksi laajasti. PREP-koulutuksen idea ei siis ole se, että koulutuksessa opetettuja keinoja käytettäisiin vain vakavimmilla poliisitehtävillä, kuten esimerkiksi asevälikohtauksessa. Menetelmää voi soveltaen hyödyntää kaikilla poliisitehtävillä, työnkuvasta riippumatta. Menetelmän laajempaa sovellettavuutta tulisi tuoda PREP-koulutuskokonaisuudessa enemmän esille.

Kurssin 2018/2 opiskelijoista vain kaksi kertoi saaneensa PREP-koulutuksesta riittävät valmiudet vaativassa operatiivisessa tilanteessa toimimiseen. Edellisessä kappaleessa on jo arvioitu opiskelijoiden ymmärrystä koulutuksen käytettävyydestä, joka mahdollisesti on yksi syy myös tähän tulokseen. Tutkimukseen vastanneet opiskelijat korostivat, että PREP-koulutukseen on poliisin perustutkinnon opinnoissa varattu aivan liian vähän aikaa. Opiskelijoiden mielestä nykyisellä PREP-koulutukseen varatulla tuntimäärällä ei ole mahdollista saada riittäviä valmiuksia vaativassa operatiivisessa tilanteessa toimimiseen. On siis mahdollista, että opiskelijat kokevat keho-mieli-tilan säätämisen vaikeaksi ja juuri koulutuksen vähäisen määrän takia eivät koe saaneensa riittäviä valmiuksia keho-mieli-tilan säätämiseen vaativassa operatiivisessa tilanteessa.

Opiskelijat toivoivat PREP-koulutusta otettavaksi mukaan jo aiemmassa vaiheessa poliisin perustutkintoa. Muutamit opiskelijoista toivoivat lisäkoulutusta vapaavalintaisena PREP-koulutusaiheisenä kurssina. Toiveet vapaavalintaisesta kurssista ja koulutuksen lisäämisestä olivat epäsuorasti havaittavissa suurimmassa osaa vastauksista. Tämä kävi ilmi vastauksista, joissa opiskelijat esimerkiksi korostivat koulutuksen tärkeyttä ja mielenkiintoisuutta, mutta kritisoivat sen vähäisyyttä ja irrallisuutta muuhun koulutukseen verrattuna. Vapaavalintaisen kurssin kysynnästä kertoo myös vastaukset, joissa koulutusta toivottiin lisättävän ja otettavan suuremmaksi osaksi poliisin perustutkintoa. Tämän tutkimuksen jatkokehitysehdotus voisi olla vapaavalintaisen PREP-koulutusaiheisen kurssin tekeminen kehittämisen

työnä, jonka produktina syntyisi opiskelijoiden toivoma vapaavalintainen kurssi. Kyseisessä kehittämistyössä saattaa muodostua haasteeksi, että AMK-tutkintoa suorittavilla opiskelijoilla ei välttämättä ole tarvittavaa osaamista vapaavalintaisen kurssin tekemiseksi, saati aiheen kouluttamiseksi muille opiskelijoille. Tämä tarkoittaa sitä, että kyseisessä kehittämistyössä tulisi olla mukana myös Poliisiammattikorkeakoulun voimankäytönkouluttajia.

Vapaavalintaisen kurssin kehittämisen lisäksi olisi tärkeää pohtia PREP-koulutuksen painottamista suuremmaksi osaksi poliisin perustutkinnon pakollisia opintoja. Niin kuin tässä tutkimuksessa on jo aikaisemmin kirjoitettu, tutkimustuloksien ja tutkijoiden mukaan PREP-koulutus olisi hyvä ottaa jo aikaisemmin osaksi poliisin perustutkintoa. PREP-koulutusta voisi yhdistää esimerkiksi kaikkiin operatiivisen kenttätoiminnan harjoituksiin, heti opintojen alusta lähtien. Lisäksi opiskelijat toivoivat PREP-koulutukseen ja etenkin teorialuennoille otettavan enemmän havainnollistamismateriaalia mukaan sen toimivuuden ja merkityksellisyyden perustelemiseksi. Havainnollistamismateriaalien avulla asia saattaisi avautua entistäkin paremmin. Tutkimukseen vastanneet opiskelijat ehdottivat myös, että opetusta keho-mieli-tilan säätämisestä otettaisiin mukaan myös luennoille ja tentteihin esimerkiksi hengitysharjoituksen muodossa. PREP-koulutuksen ollessa mukana jo poliisin perustutkinnon alusta asti opiskelijat saisivat enemmän irti voimankäytön toisella leirillä olevasta käytännön PREP-koulutuspäivästä ja keho-mieli-tilan säätämisestä ylipäätään.

Tällä tutkimuksella on osoitettu, että poliisin perustutkintoa (AMK ja YH) suorittavat opiskelijat pitävät PREP-koulutusta suuressa arvossa. Pohdittaessa PREP-koulutuksen tarkoitusta poliisin organisaation tasolla, merkittävimmäksi seikaksi nousee toimintakyky ja sen kehittäminen. PREP-koulutus tarkoittaa merkittävää parannusta poliisin toimintakyvyn kehittämisen kannalta. PREP-valmennusmenetelmän avulla pystytään kehittämään stressinhallintaa ja sitä kautta vähentämään stressin haitallisia vaikutuksia poliisin suoritus- ja päätöksentekokykyyn. Tämä tarkoittaa poliisin toiminnan kehittymistä tehokkaammaksi ja laadukkaammaksi. Valmennusmenetelmä on työkalu, jolla pystytään kehittämään niin yksilön kuin organisaation resilienssiä. Ihmismielen vahva ja joustava taito on organisaation tärkeä resurssi poliisityön haasteisiin vastaamisen ja niistä palautumisen kannalta. Tämän takia on tärkeää, että edellä mainittua resurssia käytetään oikein. PREP-koulutus on keino kehittää mielen vahvuutta ja joustavuutta. Parhaimmillaan PREP-koulutuksen avulla pystytään parantamaan toimintakykyä niin yksittäisissä poliisityön vaativissa tilanteissa ja niistä palautumisessa kuin ihan päivittäisessä peruspoliisityössä. Jatkokehitysehdotuksena koko poliisin organisaatiota ajatellen voidaan esittää kysymys: miten PREP-koulutus saataisiin

suuremmaksi osaksi myös poliisilaitoksien voimankäytökoulutuksia ja jo työelämässä olevien poliisien ammatillista kehittymistä?

PREP-koulutus on muuttanut niin poliisin perustutkintoa kuin poliisikulttuuria ylipäätään. Pohdittaessa PREP-koulutuksen tuomaa muutosta, esille nousee kysymys: onko poliisikulttuuri murroksessa, kun halutaan tietoisesti oppia tunteiden säätelyä sekä oman stressin tunnistamista? PREP-koulutuksessa opetetut tekniikat, kuten oikeanlaiset hengitystekniikat, eivät itsessään ole uusia menetelmiä. Poliisikulttuurissa niihin ei vain aikaisemmin ole keskitytty yhtä paljon kuin nykyään. Voidaan siis sanoa, että poliisikulttuuri on jonkinasteisessa murroksessa. Tietoinen halu oppia tunteiden säätelyä sekä oman stressin tunnistamista on kuitenkin pelkästään hyvä asia, sillä yksilöiden oma halu kehittyä, vaikuttaa positiivisesti myös koko organisaation kehittymiseen.

LÄHTEET

- Andersen, Judith & Papazoglou, Konstantinos & Koskelainen, Mari & Nyman, Markku & Gustafsberg, Harri & Arnetz, Bengt 2015a: Applying Resilience Promotion Training Among Special Forces Police Officers. SAGE Open June 2015, 1-8. DOI: 10.1177/2158244015590446. Luettavissa: <http://sgo.sagepub.com/content/5/2/2158244015590446>. Luettu: 3.6.2019.
- Andersen, Judith & Papazoglou, Konstantinos & Koskelainen, Mari & Nyman, Markku & Gustafsberg, Harri 2015b: Fostering Resilience Among the Police. Journal of Law enforcement 5(1), 1-13. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/283053861_Fostering_Resilience_among_the_Police. Luettu: 3.6.2019.
- Andersen, Judith & Papazoglou, Konstantinos & Koskelainen, Mari & Nyman, Markku 2015c: Knowledge and Training Regarding the Link Between Trauma and Health: A National Survey of Finnish Police Officers. SAGE Open April-June 2015, 1-12. DOI: 10.1177/2158244015580380. Luettavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244015580380>. Luettu: 3.6.2019.
- Andersen, Judith & Gustafsberg, Harri 2016: A Training Method to Improve Police Use of Force Decision Making. A Randomized Controlled Trial. Sage Open April-June 2016, 1-13. DOI: 10.1177/2158244016638708. Luettavissa: <http://sgo.sagepub.com/content/6/2/2158244016638708>. Luettu: 5.5.2019.
- Block, Stanley H. & Bryant Brock, Carolyn & Peters, Andrea A. 2012: Kehon ja mielen yhteys. Stressinkäsittelijän työkirja. Suomentanut Teija Hartikainen. Oakland, New Harbinger Publications.
- Burleson, Mary H. & Davis, Mary C. 2014: Social touch and resilience. Teoksessa: Kent, Martha, Davis, Mary C. & Reich, John W. (toim.) The resilience handbook. Routledge. New York. 131–143.
- Copes, Heith 2005: Policing and Stress. Pearson Prentice Hall, Upper Saddle River, New Jersey.
- Grossman, Dave 2009: On killing. The psychological cost of learning to kill in war and society. 3. painos. New York, Little, Brown and Co.
- Grossman, Dave & Siddle, Bruce K. 2000: Psychological Effects of Combat. Luettavissa: <https://www.killology.com/psychological-effects-of-combat>. Luettu: 2.4.2019.
- Gustafsberg, Harri 2014: Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Vimpeli, kustannus Siipipyörä.
- Gustafsberg, Harri 2015a: Radio Novan haastateltavana Harri Gustafsberg 12.5.2015. Kuunneltavissa: <http://www.radionova.fi/uutiset/ajankohtaista/mielen-valmentamisen-ammattilainen-harri-gustafsberg-nain-voit-nopeasti-muokata-kehosi-tilaa-100864>.

Gustafsberg, Harri 2015b: Harri Gustafsberg – Mielen mestarina paineenalla. InspiRadio podcast. Kuunneltavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=K04NWyWRDI0>. Kuunneltu: 9.4.2019.

Gustafsberg, Harri & Nyman, Markku 2015: Mielen valmentamisella optimaaliseen suoriutumiseen. Teoksessa: Toimintakyky turvallisuuden johtamisessa. Aunala, Aki (toim.). Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 2, artikkelikokoelmat No. 16. Maanpuolustuskorkeakoulu. Luettavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/116165/Koko%20teos%20Arvoseminaari%20%28kevyt14.10.2015%2Cfinal%29.pdf?sequence=2>. Luettu: 1.4.2019.

Gustafsberg, Harri 2016: Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressinhallintaan. Tampere. Tampereen yliopisto, johtamiskorkeakoulu. Luettavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98728/GRADU-1458647557.pdf?sequence=1>. Luettu 14.2.2019.

Gustafsberg, Harri 2018: Do people get shot because some cops panic? Enhancement of individual resilience through a police resilience and efficiency training program. Tampere, Suomen Mentoritiimi Oy. Tampereen yliopisto, Johtamiskorkeakoulu. Väitöskirja.

Gustafsberg, Harri 2019: Mitä on resilienssi ja miten sitä kehitetään, Harri Gustafsberg? Menestyvä mieli YouTube-kanava. Kuunneltavissa: https://www.youtube.com/watch?v=S_fqsSc8BRE. Kuunneltu: 9.4.2019.

Hamilton, David R. 2014: Does your brain distinguish real from imaginary?. Artikkel. Luettavissa: <https://drdavidhamilton.com/does-your-brain-distinguish-real-from-imaginary/>. Luettu: 3.9.2019.

Haikansalo, Anu & Korander, Timo 2017: Opinnäytetyöohje. Tampere. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwwwstructure/67156_ONohjeYAMK2017syksy.pdf?60e7e0c13488d688. Luettu: 21.3.2019.

Hassija, Christina M. & Cloitre, Marylene 2014: The skills training in affective and interpersonal regulation (STAIR) narrative model. Teoksessa: Kent, Martha, Davis, Mary C. & Reich, John W. (toim.) The resilience handbook. Routledge. New York. 285–298.

Herranen, Rebekka 2018: PREP-luento, kevät 2018. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki, Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997: Tutki ja kirjoita. 10. osin uudistettu laitos. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2014: Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

International Performance Resilience and Efficiency Program ("iPREP") 2019: About us. Luettavissa: <https://proresilience.org/about-us/>. Luettu: 2.4.2019.

- Joutsenniemi, Kaisla & Lipponen, Krisse 2015: Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. Tieteessä - katsaus. Helsinki. Suomen lääkärilehti. Luettavissa: https://www.lti.fi/wp-content/uploads/2016/04/Resilienssi_ja_posttraumaattinen_kasvu.pdf. Luettu: 17.2.2019.
- Kananen, Jorma 2008: Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä, Jyväskylän yliopistopaino.
- Kananen, Jorma 2011: Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Jyväskylä, Juvenes Print.
- Kaunisto, Jasmin 2019: Stressi ja toimintakyky. Voimankäytön psykologiaa. Poliisiammattikorkeakoulun psykologian stressiopitunnin diaesitys. Luettavissa: moodle.poliisi.fi. Luettu: 28.3.2019.
- Kent, Martha & Davis, Mary C. 2014: Resilience training for action and agency to stress and trauma. Teoksessa: Kent, Martha, Davis, Mary C. & Reich, John W. (toim.) The resilience handbook. Routledge. New York. 227–244.
- Kinnunen, Ulla & Feldt, Taru 2005: Työ leipälajina. Jyväskylä, PS-kustannus.
- Korkeila, Jyrki 2008: Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 2008:124(6), 683-692. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>. Luettu: 5.5.2019.
- Koskelainen, Mari 2015: Stressi ja toimintakyky. Stressiteema – osa I. Poliisiammattikorkeakoulun psykologian stressiopitunnin diaesitys. Poliisihallinnon intranet. Sisäinen lähde. Luettavissa: moodle.poliisi.fi. Luettu: 28.3.2019.
- Koskivainio, Jussi 2018: Stressinhallinta poliisissa – vertaileva analyysi Poliisiammattikorkeakoulussa tehdyistä opinnäytetöistä. Tampere. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142952/ON_Koskivainio.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 14.2.2019.
- Larssen, Erik Bertrand 2014: Paras. Suomentanut Päivi Kivelä. Norjankielinen alkuteos 2013. Ruotsi, Bazar.
- Mansikka, Heli 2018: Poliisi ja paniikki ovat huono yhdistelmä - siksi poliisikoululaisille opetetaan nykyään myös mielenhallintaa. Yle uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10082614>. Luettu: 17.2.2019.
- Martin, Minna & Seppä, Maila & Lehtinen, Päivi & Törö, Tiina 2014: Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Uusi laajennettu laitos. Tampere, Mediapinta Oy.
- McCraty, Rollin & Atkinson, Mike 2012: Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. Global Advances in Health and Medicine 1, 44–64.
- Mikkola, Samuli 2015: Poliisin AMK-tutkinnon uudet tuulet moniviranomaistoiminnassa. Ensihoitaja, 4, 12–14.

Nolen-Hoeksema, Susan & Fredrickson, Barbara L. & Loftus, Geoff R. & Wagenaar, Willem A. 2009: Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology. 15th edition. Belmont, Wadsworth.

Nieminen, Ville 2017: Keho-mieli-tilan säätäminen poliisin PREP-koulutuksessa. Tampere. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123335/ON_Nieminen_Ville.pdf?sequence=1. Luettu 14.2.2019.

Nurmi, Antti 2019: Soturin tie Podcast. Stressitohtori Harri Gustafsberg haastateltavana. Kuunneltavissa: <https://www.supla.fi/supla/3360991>. Kuunneltu: 14.2.2019

Poliisiammattikorkeakoulun Koulutustoiminnan ohjausryhmä 2018: Poliisi (AMK) - tutkinto (180op), opetussuunnitelma, Lukuvuodet 2018 - 2020. Tampere. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.polamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/polamkwww.structure/61107_Poliisi_amk_ops.pdf?2790356ef085d688. Luettu: 3.4.2019.

Poliisiammattikorkeakoulun Voimankäytön vastuuopettajat 2019: Voimankäytön opetuksen toteumarakenne. Tampere. Poliisiammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://moodle.poliisi.fi>. Luettu: 3.4.2019.

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

Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindholm-Yläne, Sari & Paavilainen, Eija 2013: Tutkimuksen voimasanat. 1.-2.p. Helsinki, Sanoma Pro.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006: KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_3.html. Luettu: 13.4.2019.

Siddle, Bruce K. 1995: Sharpening the warrior's edge. PPCT Management Systems, Millstadt.

Sillanpää, Julia 2015: Myötätunnon kokemisen yhteydet yksilön psyykkiseen resilienssiin. Tampere. Tampereen yliopisto. Luettavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97948/gradu07260.pdf?sequence=1>. Luettu: 29.3.2019.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK 2012: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Luettavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Luettu: 17.2.2019.

Tutkimusluvut Poliisiammattikorkeakoulussa 2016. Tampere. Poliisiammattikorkeakoulu. Ronkainen, Suvi, Pehkonen, Leila, Lindholm-Yläne, Sari & Paavilainen, Eija 2013: Tutkimuksen voimasanat. 1.-2.p. Helsinki, Sanoma Pro.

Tenkula-Taskinen, Silla 2017: Koherenssin tunteen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja liikumista rajoittavaan sairauteen ikääntyvillä. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53614/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201704182012.pdf>. Luettu: 15.2.2019.

Tuomi Jouni & Sarajärvi, Anneli 2004: Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 1.-3. painos. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018: Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu laitos. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Varto, Juha 2005: Laadullisen tutkimuksen metodologia. Metodologia tutkii menetelmien perusteita ja oletuksia. Luettavissa: http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf. Luettu: 13.4.2019.

Vastamäki, Jaana 2010: Koherenssin tunne ja työttömyys. Kuopio. Kuopion yliopisto. Luettavissa: https://www.uef.fi/documents/677351/715039/Koonti_FI_Vastam%C3%A4ki_Jaana_Dissertation.pdf/2ffeb08d-a330-4f9a-9ebe-e5c9ca58dfe5. Luettu: 15.2.2019.

Vilpas, Pertti 2016: Ohjeita kvantitatiiviseen tutkimukseen. Helsinki. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>. Luettu: 4.4.2019.

Virolainen, Harri & Virolainen, Ilkka 2016: Mielen voima. Mielen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Helsinki, Viisas elämä Oy.

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

LIITTEET

LIITE 1. Hengitysharjoitus

Kehomieli-tasapainoa edistävä hengitystekniikan harjoitus

1. Ota mahdollisimman rento ja miellyttävä istuma-asento, jossa jalat ovat tukevasti lattiaa vasten.
2. Aloita hengittämällä rennosti ja syvään.
3. Kuvittele, että hengityksesi tulee rintakehän keskiosasta, sydämen alueelta. Keskity siihen, että virtaa läpi rintakehän ja sydämen alueen läpi.
4. Jatka rauhallista hengittämistä sisään – ulos – sisään – ulos...Keskity ainoastaan hengitykseen, anna ilman kulkea rentoutuneesti sisään ja ulos.

Mukaudu luennolliseen hengitysrytmiin niin, että hengität sisään hieman lyhyemmin kuin ulos. Esim. hengitä sisään laskemalla neljään ja ulos laskemalla viiteen.

5. Luo itsellesi mahdollisimman positiivinen mielikuva jostakin asiasta. Se voi olla ihminen, paikka tai tilanne, mikä tahansa johon voi liittää voimakasta myönteistä tunnetta. Koe tämä positiivinen tunne erittäin voimakkaana sydämen ja rintakehän alueella.

Voit myös muodostaa positiivisen mielikuvan itsestäsi, millainen olet kun olet parhaimmillasi työtehtävässä (esimerkiksi valpas, keskittynyt, tietoinen tilanteesta ja itseesi ja kykyihisi luottava). Koe tämä positiivinen tunne erittäin voimakkaana sydämen ja rintakehän alueella.

6. Keskity ainoastaan hengitykseen ja anna ilman kulkea rentoutuneesti sisään-ulos-sisään-ulos...
7. Jatka hengittämistä sisään ja ulos, keskity hengityksen lisäksi tähän erittäin voimakkaaseen ja positiiviseen tunteeseen.
8. Pidä hengitys rentona sisään-ulos-sisään ulos...
9. Jos huomiosi siirtyy muualle, älä anna tämän häiritä, ainoastaan tiedosta tämä.
10. Palauta huomiosi positiiviseen tunteeseen ja keskity hengitykseen sisään-ulos-sisään ulos...
11. Jatka harjoitusta muutaman minuutin ajan.

Toista harjoitus niin, että ajattelet aluksi jotain hieman epämiellyttävää. Harjoittele sitten palautumista hyvään kehomieli-tasapainoon tämän harjoituksen avulla.

LIITE 2. Lomakehaastattelu kurssin 2017/2 opiskelijoille

Ikä:

Sukupuoli: mies/nainen

PREP-koulutus sisältää kaksi teorialuentoja ja käytännön harjoituksia. Teorialuennolla käsiteltiin toimintakykyä stressaavissa tilanteissa. Mitä mieltä olit kehon ja mielen säätämistä poliisitehtävissä ennen PREP-koulutusta? Muuttiko saamasi PREP-koulutuskokonaisuus (teorialuento ja käytännön harjoitukset) ajatuksiasi/asenteitasi? Perusteltiinko PREP-koulutuksen merkitystä riittävästi? Perustele vastauksesi.

Minkälaisessa tilanteessa olet käyttänyt PREP-koulutuksessa opittua keho-mieli-tilan säätämistä?

Millä tavalla edellä mainitsemassasi tilanteessa käytit PREP-koulutuksessa saamiasi oppoja? Kerro myös missä vaiheessa äskeistä työtehtävää käytit keho-mieli-tilan säätämistä.

Jos et ole käyttänyt PREP-koulutuksessa opettuja taitoja, niin miksi et?

1. Koulutusta oli liian vähäinen määrä ja en ehtinyt oppia asiaa
2. Vastaan ei tullut tilannetta, joissa taitoja olisi voinut käyttää
3. Osaan ja ymmärrän asian, mutta en koe sitä tarpeelliseksi

LIITE 3. Lomakehaastattelu kurssin 2018/2 opiskelijoille

Ikä:

Sukupuoli: mies/nainen

PREP-koulutus sisältää kaksi teorialuentoja ja käytännön harjoituksia. Teorialuennolla käsiteltiin toimintakykyä stressaavissa tilanteissa. Mitä mieltä olit kehon ja mielen säätämisestä poliisitehtävissä ennen PREP-koulutusta? Muuttiko saamasi PREP-koulutuskokonaisuus (teorialuento ja käytännön harjoitukset) ajatuksiasi/asenteitasi? Perusteltiinko PREP-koulutuksen merkitystä riittävästi? Perustele vastauksesi.

Koetko saaneesi PREP-koulutuksessa riittävät valmiudet keho-mieli-tilaan säätämiseen vaativan operatiivisen tilanteen tullessa eteen? Jos olet, niin millä tavalla? Jos et, niin miksi et?

Mitä mieltä olet saamastasi PREP-koulutuksesta? Onko koulutusta mielestäsi tarvetta kehittää? Jos on, niin millä tavalla?

LIITE 4. Tulostaulukko: Miten Poliisiammattikorkeakoulun AMK 2017/2-kurssin opiskelijat kokevat PREP-koulutuksen?

YLÄLUOKAT	ALALUOKAT
ENNAKKOASENTEET ENNEN PREP-KOULUTUSTA	<p>Keho-mieli-tilan säätäminen ei ollut tuttua ennen PREP-koulutusta.</p> <p>Mahdollisuutta PREP-koulutuksen saamiseksi arvostettiin.</p> <p>PREP-koulutus miellettiin jo etukäteen tärkeäksi.</p> <p>Keho-mieli yhteyden kouluttaminen poliisin perustutkinnossa miellettiin haastavaan tilanteeseen valmistautumiseksi.</p> <p>Keho-mieli-tilan säätelymenetelmät käytössä jo ennen koulutusta.</p>
PREP-KOULUTUKSEN VAIKUTUKSET OPISKELIJOIDEN ASENTEISIIN.	<p>Asenne PREP-koulutusta kohtaan koulutuksen jälkeen ennallaan. (positiivinen)</p> <p>PREP-koulutuskokonaisuus vakuutti keho-mieli-tilan säätämisen tarpeellisuudesta.</p> <p>PREP-koulutuksen vaikutukset haastaviin tilanteisiin tiedostettiin.</p> <p>Kaikki eivät kokeneet, että PREP-koulutuskokonaisuudessa opetetut asiat toimivat heidän kohdallaan.</p> <p>Aikaisempi elämäkokemus auttaa stressinhallinnassa.</p> <p>Havainnut keho-mieli-tilan vaikutuksen, mutta ei ole tietoinen siitä, miten siihen vaikutetaan.</p> <p>PREP-koulutuksessa opettujien asioiden merkityksellisyys tiedostettiin stressaavasta tilanteesta selviytymisen näkökulmasta.</p> <p>Keho-mieli-tilan säätäminen miellettiin hyväksi työkaluksi stressinhallintaan.</p> <p>PREP-koulutuskokonaisuus oli hyvin järjestetty.</p>
PREP-KOULUTUKSEN MERKITYKSELLISYYDEN PERUSTELU OSANA POLIISIN PERUSTUT-	<p>PREP-koulutuksen merkityksellisuuden perustelun koettiin olevan riittävää.</p> <p>PREP-koulutuksen merkityksellisuuden perustelut</p>

KINTOA.

eivät jääneet kaikille mieleen.

Keho-mieli-tilan toimivuus oli helpointa perustella käytännön esimerkein.

PREP-koulutuksen perustelut antoivat valmiudet keho-mieli-tilan säätämiseen.

PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelu avautui havainnollistamismateriaalien avulla.

PREP-koulutuksen merkityksellisyydestä toivottiin lisää perusteluita.

PREP-KOULUTUKSEN JATKO-
KEHITTÄMINEN OSANA POLIISIN
PERUSTUTKINTOA.

PREP-koulutusta toivottiin lisää.

Käytännön harjoittelun tarpeellisuus korostui PREP-koulutuksessa.

Huomion kiinnittäminen oikeanlaisten havaintojen tekemiseen koettiin PREP-koulutuksen tärkeäksi osa-alueeksi.

PREP-koulutuksen merkityksellisyydestä toivottiin lisää perusteluita.

PREP-KOULUTUKSESSA OPIT-
TUIJEN TAITOJEN KÄYTTÄMI-
NEN POLIISITYÖSSÄ.

Keho-mieli-tilan säätämistä oli käytetty matkalla poliisitehtäville.

Keho-mieli-tilan säätämistä oli käytetty jouduttaessa stressaavaan tilanteeseen.

Keho-mieli-tilan säätämistä oli käytetty kotihälytystehtävillä.

Kaikki eivät osanneet nimetä yksittäistä poliisitehtävää, jossa olivat säätäneet keho-mieli-tilaansa.

Keho-mieli-tilan säätämistä oli käytetty tarkastettaessa tuntematonta tilaa.

Keho-mieli-tilan säätämistä oli käytetty voimankäyttötilanteissa.

Kaikki eivät ole tietoisesti käyttäneet PREP-koulutuksessa opittuja taitoja koulutuksen jälkeen.

Keho-mieli-tilan säätämistä ei käytetty poliisitehtävissä koulutuksen jälkeen.

PREP-koulutuksessa opittua hengitystekniikkaa oli käytetty poliisityössä.

PREP-koulutuksessa opittua mielen virittämistä oli käytetty poliisityössä.

PREP-koulutuksessa opittua keho-mieli-tilan rauhoittamista oli käytetty poliisityössä.

LIITE 5. Tulostaulukko: Miten Poliisiammattikorkeakoulun AMK 2018/2-kurssin opiskelijat kokevat PREP-koulutuksen?

YLÄLUOKAT	ALALUOKAT
ENNAKKOASENTEET ENNEN PREP-KOULUTUSTA	<p>Poliisitehtävissä on pyrittävä pysymään rauhallisena.</p> <p>PREP-koulutusta odotettiin avoimin mielin.</p> <p>Keho-mieli-tilan säätäminen todettiin etukäteen toimivaksi.</p> <p>Keho-mieli-tilan säätämisen keinoja ei oltu ajateltu ennakoon.</p> <p>Keho-mieli-tilan säätäminen ei ollut tuttua ennen PREP-koulutusta.</p> <p>Keho-mieli-tilan säätäminen miellettiin etukäteen poliisityössä toimivaksi.</p> <p>Keho-mieli-tilan säätäminen oli tuttua aiemman elämäkokemuksen kautta.</p> <p>Stressinhallintamenetelmiä ei ollut käytetty ennen PREP-koulutusta.</p> <p>PREP-koulutuksen odotettiin olevan suuremmassa roolissa poliisin perustutkinnoissa.</p> <p>PREP-koulutusta pidettiin tärkeänä.</p> <p>Stressin poliisityössä aiheuttamista ongelmista ei oltu tietoisia.</p> <p>Stressin muissa ammattiryhmissä aiheuttamista ongelmista oltiin tietoisia.</p>
PREP-KOULUTUKSEN VAIKUTUKSET OPISKELIJOIDEN ASENTEISIIN.	<p>Asenne PREP-koulutusta kohtaan koulutuksen jälkeen ennallaan. (positiivinen)</p> <p>PREP-koulutuskokonaisuus vakuutti keho-mieli-tilan säätämisen tarpeellisuudesta.</p> <p>PREP-koulutuksen vaikutukset haastaviin tilanteisiin tiedostettiin.</p> <p>Käytännön harjoittelun tarpeellisuus korostuu PREP-koulutuksessa.</p> <p>Keho-mieli-tilan säätämisen omatoiminen harjoittelu koettiin tärkeäksi.</p> <p>Kokemukset PREP-koulutuksesta olivat positiivisia.</p> <p>Keho-mieli-tilan säätämisen omatoimisen harjoittelun koettiin olevan merkityksellistä.</p> <p>Käytännön harjoittelulla koettiin olevan teoriaopetusta suu-</p>

PREP-KOULUTUKSEN MERKITYKSELLISYYDEN PERUSTELU OSANA POLIISIN PERUSTUTKINTOA.

rempi merkitys.

PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelun koettiin olevan riittävää.

PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelut eivät jääneet kaikille mieleen.

PREP-koulutuksen merkityksellisyyden perustelu avautui käytännön harjoitusten avulla.

PREP-koulutuksen perusteluihin käytetty aika oli liian pitkä. (muista avata tuloksissa, että yhden opiskelijan mukaan PREP-koulutukseen kulunut aika oli liian pitkä)

PREP-koulutuksen merkityksellisyydelle on saatu lisätukea muualta koulutuksen jälkeen.

KOKEMUS OMASTA VALMIUDESTA KEHO-MIELI-TILAN SÄÄTÄMISEEN PREP-KOULUTUKSEN JÄLKEEN.

PREP-koulutus antaa riittävät valmiudet keho-mieli-tilan säätämiseen vaativassa operatiivisessa tilanteessa.

PREP-koulutuksesta on ollut hyötyä keho-mieli-tilan säätämiseen.

PREP-koulutuksesta ei ole saatu riittäviä valmiuksia keho-mieli-tilan säätämiseen vaativassa operatiivisessa tilanteessa.

PREP-KOULUTUKSEN JATKOKEHITTÄMINEN OSANA POLIISIN PERUSTUTKINTOA.

Käytännön harjoitukset eivät muodostaneet todellista stressireaktiota.

Käytännön harjoittelua koettiin olevan liian vähän.

PREP-koulutus koettiin lyhyeksi.

PREP-koulutus koettiin irrallisena poliisin perustutkinnosta.

PREP-koulutuksen kehittäminen koettiin tärkeäksi.

PREP-koulutuskokonaisuutta toivottiin otettavan isommaksi osaksi poliisin perustutkintoa.

PREP-koulutuksesta toivottiin lisäkoulutusta vapaavalintaisina kursseina.

PREP-koulutuksessa opettajien keinojen toimivuudesta toivottiin konkreettista näyttöä.

Tunteiden tunnistamisen toivottiin painotettavan PREP-koulutuksessa.

PREP-koulutusta toivottiin kehitettävän.

Kouluttajilta toivottiin lisäopastusta.

PREP-koulutukseen toivottiin kattavampaa teoria osuutta.