

Mikä stressaa?

Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia stressistä, stressinhallinnasta ja stressinhallintamini-intervention vaikuttavuudesta

Suvi Lavi ja Anni Mäkinen

2/2020

Tiivistelmä

Tekijät	Tutkinto
Suvi Lavi ja Anni Mäkinen	Poliisi (AMK) 20182
Julkaisun nimi	Julkisuusaste
Mikä stressaa? Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia stressistä, stressinhallinnasta ja stressinhallintamini-intervention vaikuttavuudesta	Julkinen
Ohjaaja	Opinnäytetyön muoto
Jukka Laukkanen, Kimmo Kuukasjärvi ja Heikki Asunta	Tutkimuksellinen opinnäytetyö
<p>Tässä opinnäytetyössä kuvataan Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia stressistä sekä mini-interventiokoulutuksen vaikuttavuudesta. Lisäksi työssä kuvataan opiskelijoilla käytössä olevia stressinhallintakeinoja.</p> <p>Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys koostuu stressin, tilannetajun sekä resilienssin käsitteistä, stressin vaikutuksista niin fysiologisella kuin psykologisella tasolla sekä stressiin vaikuttamisesta eri menetelmin. Lisäksi teoriaosuudessa avataan PREP-menetelmän käsitettä ja kuvataan, kuinka stressinhallinta on huomioitu Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelmassa. Lopuksi käydään lyhyesti läpi opinnäytetyömme taustalla vaikuttaneen mini-interventiokoulutuksen sekä siihen liittyneiden mittausten sisältöä.</p> <p>Työ on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla 14 (N=14) Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijaa, jotka osallistuivat keväällä 2019 oppilaitoksessa järjestettyyn stressinhallintaan liittyvään hankkeeseen. Haastattelumenetelmänä käytimme teemahaastattelua.</p> <p>Tulokset osoittavat Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokevan stressiä esimerkiksi arkisista asioista ja oman mukavuusalueen ulkopuolella toimimisesta. Poliisin työhön liittyvistä asioista stressaaviksi koetaan äkilliset ja vaaralliset tilanteet sekä yleinen tietämättömyys. Opiskelijat kokevat oman stressinhallintakykynsä melko hyväksi, mutta sen kehittäminen on aloitettu vasta nykyisen koulutuksen tai aiemman työelämän tai urheiluharrastusten myötä. Syvään hengittäminen sekä mielikuvaharjoittelu nousivat haastattelujen perusteella käytetyimmiksi stressinhallintakeinoiksi.</p> <p>Opiskelijat uskovat tulosten perusteella stressinhallintamenetelmien vaikuttavuuteen ja niiden koulutusta toivottaisiin huomioitavan enemmän ja kokonaisvaltaisemmin heti koulutuksen alusta lähtien. Erityisen merkittäväksi opiskelijat kokevat sen, että kouluttajana toimii uskottava henkilö, jolla on menetelmien käytöstä omakohtaista kokemusta. Omalla harjoittelulla nähdään myös olevan suuri vaikutus siihen, kuinka paljon menetelmistä on työelämässä hyötyä.</p>	
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja -vuosi
59+3	Helmikuu 2020
Avainsanat	
stressi, tilannetaju, resilienssi, stressinhallintamenetelmä, stressinhallintakyky	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	3
2.1 Aiheen valinta	3
2.2 Tutkimuskysymykset	4
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	5
3.1 Stressi ja stressin vaikutukset	6
3.1.1 Akuutti ja kumulatiivinen stressi	7
3.1.2 Stressin fysiologiset vaikutukset	8
3.1.3 Stressin psykologiset vaikutukset	9
3.2 Stressinhallintakyky	10
3.2.1 Tilannetaju	12
3.2.2 Resilienssi	14
3.2.3 Mielikuvaharjoittelu	15
4 STRESSINHALLINTA POLAMK:N OPETUSSUUNNITELMASSA	17
4.1 PREP-menetelmä	17
4.2 Mini-interventio	18
5 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	21
5.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	21
5.2 Teemahaastattelu	22
5.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	23
5.4 Toteutus	23
6 TULOKSET	27
6.1 Stressi ja stressinhallinta	27
6.2 Kokemukset stressinhallintakyvystä ja stressinhallintakeinot	31
6.3 Kokemukset mittaustilanteista	34
6.4 Kokemukset vaikuttavuudesta	36
6.4.1 Mini-interventio	36
6.4.2 Stressinhallintamenetelmät	38
7 POHDINTA	41
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	41
7.2 Tulosten tarkastelu	43
7.2.1 Stressaavat asiat	44
7.2.2 Stressioireet	45
7.2.3 Stressinhallintakyky ja -keinot	47
7.2.4 Vaikuttavuus	49
7.3 Jatkotutkimusaiheita	50
7.4 Itsearviointi	51
7.5 Lopuksi	54
LÄHTEET	56
LIITTEET	60

1 JOHDANTO

Stressi on jokaiselle tuttu käsite. Sen tarkka määrittelyminen on kuitenkin hankalaa, sillä kokemus siitä on kaikille henkilökohtainen ja yksilöllinen. Stressiä saattaa aiheuttaa yhtä lailla etanan lailla etenevä liikeneruuhka kuin jokin todellinen, henkeen tai terveyteen kohdistuva uhkatilanne. Yksilön kokemukseen stressistä ja siihen, millaiset asiat hän ylipäätään kokee stressaavina, vaikuttavat muun muassa henkilökohtainen alttius sekä kyky palautua stressaavista tapahtumista.

Parhaimmillaan stressi auttaa kehoa toimimaan tehokkaasti yllättävässä stressitilanteessa. Pitkittyessään stressillä on kuitenkin monia haitallisia vaikutuksia. Kroonisesta stressistä kärsivä ihminen saattaa olla väsynyt sekä ärtynyt ja hänen voi olla hankala keskittyä tavan omaisiinkin tehtäviin. Pitkittynyt stressi voi myös altistaa monille sairauksille, kuten masennukselle, toistuville flunssille sekä esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudeille.

Poliisi kohtaa työtehtävissään potentiaalisia stressitilanteita päivittäin. Rikostorjuntasektorilla alati kasvavat rikosilmoituspinot, kiire ja paine saada juttuja eteenpäin ovat arkipäivää, siinä missä kenttätöissä kuormittavat jatkuvasti vaihtelevat tilanteet, pitkät työvuorot sekä vuorotyö. Vain muutamia mainitaksemme. Asiakaskohtaukset eivät millään sektorilla ole aina niitä kaikkein kevyimpiä ja poliisi näkeekin työssään ihmiselämän kaikki mahdolliset kulmat.

Stressinhallintakyky ja kyky palautua stressaavista tilanteista onkin poliisille ensiarvoisen tärkeää. Toiset ihmiset palautuvat stressaavista tilanteista luontaisesti paremmin kuin toiset, mutta tätä resilienssiksi kutsuttua kykyä on myös mahdollista kehittää. Stressinhallinta on otettu osaksi Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelmaa vuonna 2015 ja opetus on sisällytetty osaksi voimankäytön opetusta. Keväällä 2019 koululla toteutettiin stressinhallintaan liittyvä hanke, jonka tarkoituksena oli tutkia mini-interventiokoulutuksen vaikuttavuutta ongelmanratkaisukykyä vaativista tehtävistä selviytymiseen paineistetussa tilanteessa.

2 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

2.1 Aiheen valinta

Lueskelimme Poliisiammattikorkeakoulussa tehtyjä opinnäytetöitä ja huomasimme, että stressiä on täällä tutkittu aiemmin meidän nähdäksemme verrattain vähän. Lisäksi esimerkiksi stressinhallintamenetelmä on ollut osana koulun opintosuunnitelmaa vasta muutaman vuoden. Totesimme aiheen olevan molempia kiinnostava ja tuntuvan siltä, että sitä voisi olla mahdollista hyödyntää suoraan omassakin elämässä. Ilmeisesti myös muut olivat havainneet saman, sillä samaan aikaan oli tekeillä sekä suunnitteilla useampi stressiin tavalla tai toisella liittyvä opinnäytetyö. Me itse kävimme erään vanhemman kurssin opiskelijan vinkistä psykologi Markku Nymanin juttusilla ja hän kertoi Poliisiammattikorkeakoulussa työn alla olevasta stressinhallintaan liittyvästä tutkimushankkeesta.

Hankkeen tarkoituksena oli tutkia Poliisiammattikorkeakoulussa kehitteillä olevan stressinhallintaintervention vaikuttavuutta. Hankkeesta vastasi Markku Nyman. Hanke piti sisällään mini-interventiokoulutuksen, jossa tutkimukseen osallistuvia valmennettiin stressinhallintaa tukevien menetelmien omaksumiseen ja hyödyntämiseen. Kouluttajina toimivat tutkijatohtori Harri Gustafsberg sekä komisario Juha-Matti Huhta. Stressinhallintamenetelmillä voidaan Gustafsbergin mukaan todistetusti vaikuttaa poliisin toimintakykyyn akuuteissa henkeen ja terveyteen kohdistuvissa uhkatilanteissa. Nyt toteutetun hankkeen tarkoituksena olikin tutkia erityisesti, kuinka stressinhallintamenetelmillä voidaan vaikuttaa kuormitustekijöihin myös muissa poliisin työtehtävissä.

Mini-intervention vaikuttavuutta tutkittiin ennen ja jälkeen intervention tehtävillä mittauksilla. Tutkimukseen osallistuneet jaettiin ryhmiin, joista kaikki saivat tai tulevat saamaan saman sisältöisen valmennuksen eri ajankohtina. Nyman ehdotti, että ryhtyisimme kartoittamaan tutkimushankkeeseen osallistuvien opiskelijoiden kokemuksia hankkeeseen liittyvästä mini-interventiokoulutuksesta.

Tartuimme aiheeseen ja asiaa pohdittuamme päädyimme siihen, että haluamme tutkimusessamme kartoittaa Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia stressistä ja stressinhallinnasta myös laajemmin. Niinpä laadimme tutkimuskysymyksemme siten, että ne käsittävät paitsi mini-interventioon osallistuneiden kokemukset itse koulutuksesta, myös

heidän sekä koulutuksen myöhempänä ajankohtana saavan verrokkiryhmän jäsenten kokemukset hankkeeseen liittyvistä mittaustilanteista. Lisäksi halusimme kartoittaa haastatteluihin osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksia stressistä sekä heidän omasta stressinhallintakyvystään.

Juuri tästä näkökulmasta ei stressiä ole Poliisiammattikorkeakoulussa ennen tutkittu, joten aiheen valinta tuntui sen tarkennuttua meille luontevalta ja mielekkäältä. Nymanin luotsaama tutkimushanke vaikutti siis vahvasti opinnäytetyömme taustalla, mutta työ ei kuitenkaan ole millään tavoin osa tätä hanketta.

2.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia stressistä ja kartoittaa millaisia stressinhallintakeinoja heillä on käytössään. Tarkoituksena oli myös kuvata Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia mini-interventiokoulutuksen vaikuttavuudesta.

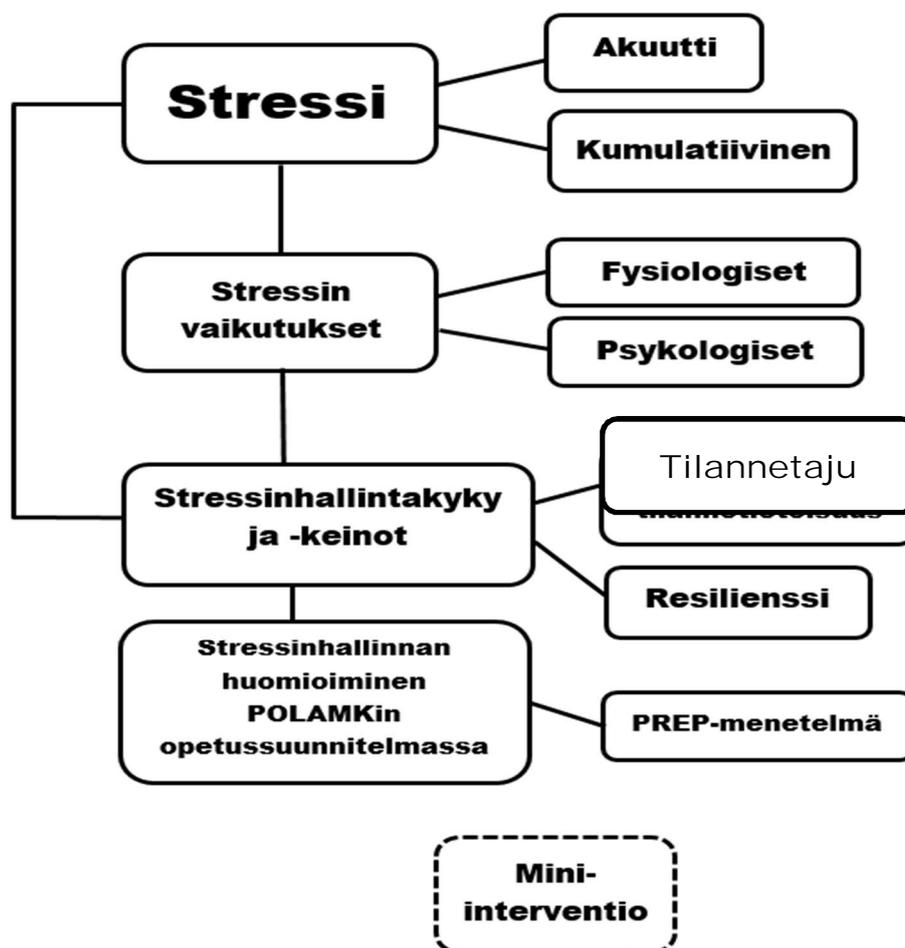
Tutkimuskysymykset ovat:

1.
 - a. Millaiset asiat Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat stressaavina?
 - b. Miten stressi heissä ilmenee?
 - c. Millaisia stressinhallintakeinoja heillä on käytössään?
2. Miten Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat mini-interventiokoulutuksen vaikuttavuuden?

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys muodostuu stressin käsitteestä, stressin vaikutuksista niin fysiologisella kuin psykologisella tasolla sekä stressiin vaikuttamisesta eri menetelmin. Käsittelemme tarkemmin tilannetajun sekä resilienssin käsitteet. Lisäksi avaamme teoriaosuudessa PREP-menetelmän käsitteen ja sen myötä kuvailemme, kuinka stressinhallinta on huomioitu Poliisiammattikorkeakoulun opetussuunnitelmassa. Lopuksi käymme lyhyesti läpi opinnäytetyömme taustalla vaikuttaneen mini-interventiokoulutuksen sekä siihen liittyneiden mittausten sisältöä.

Lähdeaineistoa oli saatavilla todella runsaasti niin suomeksi ja englanniksi kuin lukuisilla muillakin kielellä. Pyrimme rajaamaan työmme teoriaosuuden niin, että se tukee parhaalla mahdollisella tavalla tekemäämme tutkimusta. Ajatuksenamme oli panostaa erityisesti luotettaviin sekä mahdollisimman tuoreisiin lähteisiin, mutta päädyimme viittaamaan myös joihinkin vanhempiin teoksiin, jotta saimme käytettyä tietoa sen alkuperäisestä lähteestä.



KUVIO 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.

3.1 Stressi ja stressin vaikutukset

”Kaikki tietävät, mitä stressi on, mutta oikeastaan kukaan ei tiedä” (Selye 1973, 692). Stressin tarkka määrittelyminen onkin hankalaa, sillä stressin merkitys on hyvin erilainen eri ihmisille erilaisissa tilanteissa. (Fink 2016, 3.) Ellisonin (2004) teoksessa *Stress and the police officer* todetaan joidenkin tutkijoiden käyttävän termiä kuvatessaan jotakin yksilön itsensä ulkopuolista järkyttävää tapahtumaa tai tilannetta, kuten onnettomuutta tai läheisen kuolemaa. Toiset tutkijat taas mieltävät stressin yksilön sisäiseksi tilaksi, jonka mittaaminen on usein varsin haastavaa. (Ellison 2004, 5).

Ihminen voi siis kokea stressiä yhtä lailla jumiuttuaan hitaasti matelemaan liikenneuhkaan kuin tilanteessa, jossa häneen on kohdistunut jokin konkreettinen uhka. Siihen, minkälaiset asiat stressiä aiheuttavat ja kuinka se ilmenee, vaikuttavat muun muassa yksilön henkilökohtainen alttius sekä kyky palautua stressaavista tapahtumista. (Fink 2016, 3.) Näihin ominaisuuksiin vaikuttavat niin yksilön saama kasvatus kuin geeniperimäkin (Ledoux, 2002, 13).

Stressiä on pohjimmiltaan yleisesti pidetty ihmisen tahdosta riippumattomana reaktiona jollain tavalla uhkaavaksi koettuun tilanteeseen. Stressireaktio voi syntyä esimerkiksi sellaisissa haastavissa tilanteissa, jollaisista selviytymisestä henkilöllä ei ole aiempaa kokemusta. Poliisin työssä tyypillinen esimerkki tällaisesta voisi olla tehtävä, jonka hoitamiseksi on tarpeen käyttää voimakeinoja. Stressaavia tilanteita tulee kuitenkin vastaan myös muualla kuin kenttätyössä. Rikostutkinnan puolella esimerkiksi vaativa kuulustelutilanne voi yhtä lailla aiheuttaa stressiä, vaikei siinä poliisin kohdistukseen varsinaista uhkaa. (Koskelainen 2016.) Fink (2016, 3) viittaa artikkelissaan *Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety* tutkimukseen, jonka mukaan useat poliisit kokevat paperitöiden tekemisen stressaavammaksi kuin esimerkiksi rikollisten kiinniottamisen aiheuttamat vaaratilanteet.

Tieteellisessä kirjallisuudessa on itävaltalaisentyistä, hormoneja tuottavien elinten sairauksiin erikoistunutta lääkäriä, Hans Selyeta laajasti tituleerattu ”stressin isäksi” (Tan & Yip 2018). Selyen kehittämän teorian mukaan elimistö reagoi stressiin aina samalla tavoin, oli stressin aiheuttaja sitten millainen tahansa. Selye on tutkimustensa pohjalta luonut määritelmän ’yleinen adaptaatio-oireyhtymä’ (General Adaptation Syndrome), joka kuvaa ihmisessä tapahtuvan stressireaktion kolmivaiheisena. (Selye 1950, 1383; Sallinen 2005.)

Selyen teorian mukaan elimistössä käynnistyy stressaavassa tilanteessa ensin hälytysreaktio, jonka aikana keho huomaa ärsykkeen ja reagoi siihen. Hälytysreaktiossa elimistön autonomisen hermoston sympaattinen osa aktivoituu ja sen seurauksena muun muassa sydämen-syke kiihtyy, lihakset jännittyvät ja hikoilu lisääntyy. Hälytysvaihetta seuraa vastustusvaihe, jolloin elimistö yrittää sopeutua stressiä aiheuttavaan ärsykkeeseen. Vastustusvaiheessa esimerkiksi immuunijärjestelmän toiminta tehostuu, ihminen on usein tavallista ärtyneempi ja väsyneempi ja hänellä saattaa olla vaikeuksia keskittymisen sekä unensaannin kanssa. Mikäli ärsyke ei pidemmänkään ajan kuluessa poistu ja vastustusvaihe pitkittyy, joutuu elimistö tilaan, jota Selye kutsui uupumisvaiheeksi. Uupumisvaiheessa elimistö on käyttänyt voimavaransa loppuun ja riski sairastua joko fyysisesti tai psyykkisesti kasvaa. (Selye 1950, 1383-1384; Sallinen 2005.)

Selyen kuvaus stressin vaiheista on kuitenkin vain yksi monista vuosien saatossa esitellyistä teorioista. Brasilialaiset tutkijat Marilda Novaes Lipp ja Louis Mario Novaes Lipp ovat esimerkiksi esitelleet mallin, jossa Selyen teorian mukainen vastustusvaihe jaetaan kahdeksi erilliseksi vaiheeksi. Lippien kehittämän mallin mukaan ihminen ei siirry vastustusvaiheesta suoraan uupumisvaiheeseen vaan välissä on vaihe (”near-exhaustion phase”), jonka aikana ihminen kykenee vielä esimerkiksi käymään töissä, vaikka paineensietokyky onkin huomattavasti alentunut. (Lipp & Lipp 2019, 1435- 1443.)

3.1.1 Akuutti ja kumulatiivinen stressi

Täsmällisen aikarajan asettaminen akuutin ja pitkittyneen, eli kumulatiivisen, stressin välille on hankalaa. Usein akuuttina stressinä pidetään tunneista päiviin kestävästä stressitilaa, joka johtuu jostakin yksittäisestä äkillisestä stressitekijästä. Mikäli stressitekijä ei häviä tai ihminen kohtaa uusia stressaavia tilanteita päivittäin esimerkiksi viikon tai kahden ajan, voidaan puhua kumulatiivisesta stressistä. (Sallinen 2005; Frank ym. 2013.)

Äkillisen stressireaktion alkuperäisenä tarkoituksena on ollut valmistaa keho toimimaan uhkaa vastaan yksinkertaistetusti joko hyökkäämällä tai pakenemalla (Manka 2015). Yksilön kokemat fysiologiset ja psykologiset stressireaktiot voivat kuitenkin vaikuttaa toimintakykyyn myös heikentävästi. Stressin myötä yksilön kyky havainnoida, tehdä päätöksiä ja toimia voi siis joko parantua tai heikentyä. (Gustafsberg 2018, 58; Koskelainen 2016). Stressin vaikutuksia tarkastellaan tässä työssä tarkemmin seuraavissa kappaleissa.

Jotta stressi ei muodostuisi liian kuormittavaksi, on ihmisellä synnynnäinen kyky käsitellä stressitekijöitä. Aivojen toiminnanohjauksesta huolehtiva verkosto säätelee ihmisen sisäisiä voimavaroja. Toiminnanohjauksesta huolehtivan verkoston häiriintyessä kyky käsitellä stressiä katoaa. (Block, suom. Hartikainen 2014, 12.) Mikäli elimistö ei pääse hyödyntämään akuutin stressireaktion aiheuttamia fysiologisia muutoksia heti, jäävät ne biologisen korjausjärjestelmän hoidettavaksi (Gustafsberg 2016, 23).

Kun ihmisen elimistö ei kykene käsittelemään ja purkamaan akuuttia stressiä, kerääntyy se elimistöön aiheuttaen kumulatiivista eli kerääntynyttä ja pitkittynyttä stressiä (Gustafsberg 2016, 23). Tällöin stressi äityy ahdistukseksi, joka ottaa vallan sekä mielestä että kehosta. (Block, suom. Hartikainen 2014, 12.) Kumulatiivinen stressi on pahimmillaan burnoutiin johtavaa, pitkän aikaa jatkunutta stressiä, jolla on ihmisen elimistölle monia haitallisia vaikutuksia (Åhman & Gustafsberg 2017, 59; Gustafsberg 2016, 23).

3.1.2 Stressin fysiologiset vaikutukset

Stressi vaikuttaa ihmisessä sekä fysiologisella että psykologisella tasolla (Koskelainen 2016). Stressitilanteessa aivot lähettävät viestejä autonomiselle hermostolle sekä HPA- eli hypothalamus-, aivolisäke- ja lisämunuaisakselille käskien niitä aktivoitumaan. Autonomisen hermoston aktivoitumisen seurauksena elimistöön vapautuu adrenaliinia sekä noradrenaliinia, jotka aiheuttavat kehossa monenlaisia fyysisiä reaktioita. Näistä tyypillisimpiä ovat esimerkiksi sydämensykkeen nopeutuminen, hengityksen tiheneminen, verenpaineen nousu, vapina sekä kämmenten ja jalkapohjien hikoilu. HPA-akseli puolestaan erittää aktivoituessaan elimistöön stressihormoneja, kuten kortisoleja, jotka nostavat verensokeria ja antavat näin keholle energiaa toimia uhkatilanteessa. (Manka 2015, Puttonen 2006.)

Akuutti stressi voi siis auttaa ihmistä selviämään nopeasta uhkatilanteesta (Åhman & Gustafsberg 2017, 59). Perinteisen ”taistele tai pakene” -reaktion lisäksi ihminen voi kuitenkin äkillisessä stressitilanteessa myös jähmettyä paikoilleen kykenemättä toimimaan millään tavoin. Lisäksi stressireaktion on todettu nostavan ihmisen kipukynnystä radikaalisti, jolloin ihminen ei välttämättä tunne lainkaan kipua, vaikka olisi vakavasti haavoittunut. (Ellison 2004, 25.)

Äkillisen stressitilanteen mentyä ohi stressihormonit poistuvat elimistöstä ja tilanteen aiheuttamat reaktiot kehossa palautuvat tyypillisesti hyvin nopeasti. Mikäli stressaava tilanne kuitenkin pitkittyy, stressihormonin erityys jatkuu ja elimistö ajautuu jatkuvaan valmiustilaan. (Manka 2015.) Pitkittyneen stressitilan seurauksena elimistössä tapahtuu muutoksia, joilla on vaikutusta muun muassa aivotoimintaan (Åhman & Gustafsberg 2017, 59).

Pitkittyneen stressin on todettu nostavan alttiutta monenlaisille sairauksille (Sallinen 2005). Vaikka valtaosa terveyshaitoista, joiden uskotaan olevan seurausta stressistä ovat ohimeneviä ja verrattain harmittomia, esimerkiksi toistuvia flunssia, on stressi yhdistetty myös vakavampiin sairauksiin. Ellison (2004) on listannut kirjassaan sairauksia, joiden uskotaan olevan joko suoraan yhteydessä stressiin tai stressin pahentavan niitä. Listalla on muun muassa erilaisia sydän- ja verisuonisairauksia, hengityselinten ja suoliston sairauksia sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia (Ellison 2004, 28-29).

3.1.3 Stressin psykologiset vaikutukset

Stressireaktio on aina myös psykologinen kokemus. Tilanne itsessään sekä kehon fyysiset reaktiot vaikuttavat yksilön ajatuksiin ja tunteisiin. Toisaalta myös psykologiset reaktiot voivat yhtäältä aiheuttaa kehossa äkillisiä fyysisiä muutoksia. Siksi stressin psykologisten ja fysiologisten vaikutusten erottelu ei ole kovin yksinkertaista. (Koskelainen 2016.)

Samoin kuin fysiologiset reaktiot myös ihmisen psykologiset reaktiot stressitilanteessa vaihtelevat yksilöstä riippuen. Kohdatut stressi- ja kriisitilanteet aiheuttavat toisissa pelkoa tai vihaa, toiset reagoivat tilanteisiin jopa usein sopimattomana pidetyllä huumorilla tai hillitömällä naurulla. Siinä missä joillekin syntyy voimakas tarve toimia tavalla tai toisella, saattavat toiset lamaanua myös mieleltään täysin. (Ellison 2004, 37-38).

Pitkittyessään stressi voi estää uusien tilanteiden kohtaamisen rennosti ja avoimella mielellä. Tyypillisiä pitkittyneen stressin aiheuttamia psykologisia oireita ovat muun muassa ärtymys, masentuneisuus ja ahdistuneisuus, unettomuus, yleinen saamattomuus, pelkotilat sekä vaikeus tehdä päätöksiä. (Block, suom. Hartikainen 2014, 11-12.)

Utahin yliopiston psykiatrian professorin, psykiatrin ja psykoanalyttikko Stanley H. Blockin Kehon ja mielen yhteys- teoksen mukaan kaikki omaavat identiteettijärjestelmän, jolla on

kaksi eri tilaa, lepotila ja aktiivinen tila. Identiteettijärjestelmän ollessa aktiivinen henkilön tietoisuus on kaventunut, keho on jännittynyt ja toimintakyky heikentynyt. Vastaavasti identiteettijärjestelmän ollessa levossa stressaavien tilanteiden käsittely on mahdollista, koska yksilön synnynnäiset voimavarat ovat hänen käytettävissään. (Block, suom. Hartikainen 2014, 15.)

3.2 Stressinhallintakyky

Ihminen on niin fyysisesti kuin psyykkisesti jatkuvasti kehittyvä yksilö. Jokaisen ihmisen lähtökohdat poikkeavat kuitenkin toisistaan geenien ja kokemusten osalta. Peruspilareina kehitykselle ovat kasvatusta ja geenit, jotka vaikuttavat aivojen hermosolujen välisiin yhteyksiin. Stressinhallinnan kannalta olennaista on ymmärrys siitä, miten olemme muodostaneet käsityksemme stressaavista tekijöistä ja miten näihin käsityksiin on mahdollista vaikuttaa. (Ledoux, 2002, 13).

Olemassa on lukuisia erilaisia ja yksilöllisesti vaihtelevia stressinhallintakeinoja. Stressinhallinnan päämäärä pääsääntöisesti on negatiivisen stressin hallintaan saaminen, jolloin elämänlaatu paranee. Ensimmäinen askel stressinhallinnassa on stressin läsnäolon hyväksyminen ja ymmärtäminen. Lisäksi on ymmärrettävä ja hyväksyttävä sen vaikutus omalle hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. (Vähä-Mäkilä, 2013, 31.)

Yhteistä kaikelle stressinhallinnalle on yksilöä kuormittava stressitekijä, joka vaikuttaa yksilön toimintakykyyn. Mikäli stressireaktiota pyrkii kieltämään tai salaamaan, aiheutuu siitä vain lisää stressiä ja toimintakyvyn alenemista. (Vähä-Mäkilä, 2013, 32.) Suuri osa arkistressistä ehkäistään suosimalla terveellisiä elämäntapoja; harrastamalla liikuntaa, syömällä ravitsevaa ruokaa ja ylläpitämällä hyvää sosiaalista ympäristöä. (Mastroianni ym. 2011, 82).

Mielen ja kehon yhdistäminen, eli Mind-body bridging (MBB) on lääketieteen haara, joka tutkii kehon ja mielen yhteistoimintaa. Asiaan perehtyneiden tutkijoiden toimesta on kehitetty helposti käytettäviä menetelmiä, joita käyttämällä siirretään identiteettijärjestelmä lepotilaan ja käynnistetään toiminnanohjausjärjestelmä. (Block, suom. Hartikainen 2014, 13.)

Stanley H. Blockin mukaan stressiä on mahdollista lievittää oppimalla tunnistamaan aktivoituneessa ja lepotilassa olevan identiteettijärjestelmän ero. Ajatusten lähtiessä omille teille henkilö tulisi nimetä ajatuksensa, jotta keskittymiskyky palaa takaisin. Huomion suuntaaminen aistikokemuksiin saa kehon rentoutumaan ja hengityksen tasaantumaan. (Block, suom. Hartikainen 2014, 32-33.)

Hengitys. Mielen ja kehon yhdistäminen toisiinsa tapahtuu hengittämisen välityksellä. Hengityksellä on myös voimakas yhteys tunteisiin. Mielen kokonaisvaltainen rauhoittaminen edellyttää hengityksen rauhoittamista. Pienet lapset osaavat luonnostaan hengittää pallelihaksella siten, että vatsa pullistuu ulospäin jokaisen sisäänhengityksen aikana. Länsimaisista aikuisista suuri osa hengittää pelkällä rintakehällä, jolloin hengittäminen on vajanaista. Tällöin ilma kulkee ainoastaan keuhkojen yläosiin. Palleahengityksessä hapensaanti on tehokkaampaa, koska keuhkot täyttyvät ilmalla alas asti. Uloshengityksen aikana, vatsan painuessa sisään rintakehä ja pallea rentoutuvat. Lisäksi pallean liike edistää suoliston toimintaa. (Ljungberg 2012, 44-46.)

Hyperventilaatio. Hyperventilaatio on seuraus liian tehokkaasta hengittämisestä. Elimistö yrittää selviytyä äärimmäisestä stressi- tai ahdistustilasta pyrkimällä hankkimaan lisähapetta. Tämän seurauksena veren hiilidioksidipitoisuus alenee ohi normaalin ja siitä seuraavat reaktiot ovat muun muassa huonovointisuus, pyörrytys ja joskus rintakipu tai ahdistus rinnassa. Hyperventilaatiotila on mahdollista poistaa säätelämällä hengitystä. (Ljungberg 2012, 47.)

Tehokas hengittäminen. Gustafbergin ja Åhmanin (2017, 246-247) mukaan tehokas hengittäminen on taito, jolla voi edistää akuutista stressitilanteesta palautumista. Kehomieli-tilan saa siis palautettua normaaliin tilaan oikeanlaisen hengitystekniikan avulla. Hengittämällä tietoisesti syvään tulee samalla vaikuttaneeksi syketasoon, mikä vaikuttaa edelleen stressivasteeseen. Aivojen otsalohkon saadessa lisähapetta aivojen kyky päätöksentekoon ja tilanteen tulkintaan paranee. Optimaalinen hengittämisen rytmi ei suinkaan ole samanlainen kaikilla ihmisillä. Siihen miten pitkään kukin hengittää sisään ja ulos vaikuttaa ihmisen kehon, sydämen ja keuhkojen koko. Tehokkaan hengittämisen oppimiseksi hengitysharjoituksia tulisi tehdä omana erillisenä harjoituksena.

3.2.1 Tilannetaju

Tilannetajusta eli tilannetietoisuudesta, josta englanninkielessä käytetään termiä situational awareness (SA), on useita eri määritelmiä. Gustafsbergin ja Åhmanin teoksessa Tilannetaju tilannetaju määritellään kolmessa osassa. Ensimmäinen on keskeisen informaation havainnointikyky. Toisena ymmärrys eri informaation palojen keskinäisestä merkityksestä. Eri-merkiksi kyky ymmärtää moninainen, joskus yhtäaikainen tieto ja kyky priorisoida sitä. Kolmantena on sen hahmottaminen, miten havainnointikyky ja ymmärrys vaikuttavat toimintaan ja johtopäätöksiin sekä niiden muuttuvuus ajan kuluessa. (Åhman & Gustafsberg 2017, 33.)

Tilannetajuun vaikuttavaa esimerkiksi se minkälainen tausta henkilöllä on tai minkälaisen koulutuksen hän on saanut. Stressi ja väsymys ovat tilanteellisia tekijöitä, jotka vaikuttavat henkilön tilannetajuun. (Koistinen 2011, 89.) Åhman ja Gustafsberg viittaavat teoksessaan BBC:n uutiseen, jossa kerrottiin USA:n poliisin käyttäneen vuonna 2015 asetta kuolettavasti 94 aseettomaan henkilöön. Tilannetietoisuuden puuttuminen poliisityössä saattaa siis johtaa jopa kuolemiin. (Åhman ja Gustafsberg 2017, 12.)

Gustafsberg ja Åhman kuvaavat tilannetajua henkisen suorituskyvyn ja vaikuttamisen ytimeksi. Heidän mukaansa oikeanlainen vaikuttaminen edellyttää, että on kyky havainnoida ja ymmärtää. Ilman ymmärrystä tilannetajun merkityksestä on mahdollista, että tilanne ohjaa ajattelua harhaan. (Åhman & Gustafsberg 2017, 33.)

Toronton yliopiston kliinisen psykologian professorin Judith P. Andersenin mukaan todellisuuden tulkintakyky voi vaurioitua ilman, että yksilö sitä itse huomaa, mikäli oma tilannetietoisuus ei ole kirkas ja oma henkinen suorituskyky on huono. Tällöin yksilö saattaa nähdä tai kuulla tilanteessa väärin tai tulkita tilannetta väärin. Tällöin yksilön on mahdollista tehdä myös aivan vääriä johtopäätöksiä. Esimerkkinä Andersen on kuvannut tilanteen, jossa videolta on jälkikäteen nähty, että henkilöllä ei ole ollut asetta, mutta poliisi on vakuuttanut nähneensä aseensa. (Åhman & Gustafsberg 2017, 11.)

Gustafsberg ja Åhman (2017, 62-64) ovat kirjassaan Tilannetaju nostaneet esiin kahdeksan kohtaa, joilla voi vaikuttaa tilannetajuun.

1. Mielen kuormaan vaikuttaminen

Stressaantuneen henkilön huomio ja kapasiteetti keskittyvät selviämiseen. Psykkisen stressitason noustessa yli sietokyvyn, syntyy aivoihin uhkareaktio. Tällöin tilannekuvan muodostuminen ja tilannetaju keskittyvät vain stressitilan ratkaisuun liittyviin tekijöihin.

2. Energiatason maksimointi

Energiataso vaikuttaa suoraan siihen, miten tietoisuus muodostuu. Väsymys pääsääntöisesti rajoittaa ymmärrys- ja ongelmanratkaisukykyä. Alhaisen energiatason vallitessa myös havainnot, ajattelu, tunteet ja käyttäytyminen kaventuvat.

3. Havaintoharjojen ohittaminen

Johtopäätökset ohjautuvat väärään suuntaan, mikäli havainnot ja niiden perusteella syntyneet päätelmät ovat virheellisiä. Virrehavaintojen ja –päätelmien välttelyä voi opetella. Tällöin myös tilannetaju kehittyy. Tämä edellyttää havaintoharjojen synty-, vaikutus- ja ohjausmekanismien ymmärtämistä.

4. Huomion suuntaaminen

Tilanteen tulkinta helpottuu suuntaamalla huomion tarkoituksenmukaisiin asioihin. Esimerkiksi hallitsematon informaatiotulva voi heikentää keskittymiskykyä ja vaikeuttaa läsnä olemista.

5. Tunteiden säätäminen

Tilanteen lukeminen voi vääristyä voimakkaiden tunteiden ja ennakko-oletusten takia. Tilanteen tulkintaan vaikuttaa se, kuinka omat ja toisten tunnetilat tiedostaa ja kuinka kykenee säätämään omia kokemuksia tai vaikuttamaan toisten kokemukseen.

6. Ajattelun selkeyttäminen

Erilaiset ajattelutavat parantavat kykyä tilanteiden tarkasteluun ja ymmärtämiseen erilaisista näkökulmista. Kapealla ajattelulla kuva mahdollisuuksista ja todellisuudesta vääristyy.

7. Intuition herkistäminen

Intuitio on olennaisessa osassa, kun puhutaan tilannetajusta. Keho-mieli-tilasta riippuen intuitio voi olla toimia tilannetajulle rakentavana tai tuhoavana osana. Herkistämällä intuitiota se myös tarkentuu. Intuition luonne on ymmärrettävä, jotta tärkeät intuitiiviset, tilanteelle olennaiset viestit eivät mene ohi.

8. Tapojen jalostaminen

Omilla rutiineilla ja tavoilla on sekä hyvät että huonot puolet. Tilannetajusensori toimii sitä huonommin, mitä enemmän rutiinit ohjailevat. Kuitenkin joissain tilanteissa tilanteen laajempi havainnointi mahdollistuu juuri automatisoituneiden rutiinien myötä. Jotta tilannetaju ei katoa, on omien tapojen merkitys tilanteissa ymmärrettävä ja huomioitava.

3.2.2 Resilienssi

Resilienssi määritellään yksilön kyvyksi toipua kohtaamistaan vastoinkäymisistä ja traumaattisista tapahtumista. Henkilöä voidaan myös pitää resilienttinä, mikäli hän kykenee ylläpitämään toimintakykynsä haastavissakin tilanteissa. (Conn 2018, 2; Gustafsberg 2018, 45.) Tutkimuksissa on todettu erinäisten yksilön ominaisuuksien, kuten hyvien kognitiivisten kykyjen, itsesääätelykyvyn, tunne-elämän tasapainoisuuden sekä esimerkiksi huumorintajun voivan olla yhteydessä korkeampaan resilienssiin. Resilienssi on kuitenkin myös itsessään kehitettävissä oleva kyky. (Gustafsberg 2018, 51.) Työsuoritusten parantaminen haastavissa tilanteissa on osoitettu onnistuvan harjoittelemalla taktisia ja teknisiä taitoja sekä kehittämällä resilienssikykyä. Tämä ei kuitenkaan onnistu ilman keskittyynyttä ja jatkuvaa harjoittelua sekä asiaan perehtymistä (Arnetz ym. 2008 2; Gustafsberg 2016, 6.)

Resilienssi tulee englanninkielisestä sanasta resilience. Tämä tarkoittaa myös keho-mieli-tilaa, eli taitoa hallita vireystasoa siten että stressitaso ei nouse liian korkeaksi vaativallakaan tehtävällä. Tilannestressinhallinnan valmennusmenetelmä pyrkii opettamaan keho-mieli-tilan säätämistä. Tarkoitus on oppia alentamaan akuuttia tilannestressiä, jolloin tilannetaju ja kyky tehdä päätöksiä paranevat. Näin ollen myös työsuoritukset vaikeissa tehtävissä paranevat. (Gustafsberg 2016, 6.)

Psykologi, psykoterapeutti ja tutkija Soili Poijulan (2018) mukaan resilienssin vahvistamista on verrattu painonnostoon. Lihakset kipeytyvät, kun painoja nostelee ensimmäisiä kertoja. Lihakset ovat arat, koska lihassäikeet ovat rikkoutuneet. Kun lihasten tämän jälkeen antaa levätä rauhassa, vahvistuvat ne entisestään. Mikäli haluaa lihasten vahvistuvan, on niitä rasitettava säännöllisesti. (Poijula 2018, 58.)

3.2.3 Mielikuvaharjoittelu

Stressin vaikutusten vähentäminen ja toimintakyvyn parantaminen on mahdollista mielikuvaharjoittelun (mental practice) avulla. Harjoitteessa tuleva tehtävä kuvitellaan mielessä yksityiskohtaisesti, ennen varsinaista suoritusta. Mielikuvaharjoittelulla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia suorituskykyyn ja sen avulla on mahdollista varioida erilaisia versioita tulevasta. (Vähä-Mäkilä 2013, LIITE 2.) Mielikuvaharjoittelulla voi muun muassa parantaa keskittymistä, säätää vireystilaa ja jännitystä. Mielikuvaharjoittelu on psyykkisen valmennuksen menetelmistä käytetyin. (Taini 2005.) On kuitenkin huomioitava, ettei sillä voi korvata fyysistä harjoittelua kokonaan (Vähä-Mäkilä 2013, LIITE 2).

Mielikuvaharjoittelua voi tehdä missä ja milloin vain. Mitä useampia aisteja mielikuvaharjoitteessa käyttää sitä tehokkaampi vaikutus harjoitteella on. Esimerkiksi keihäänheittäjä voi täydellistä suoritusta kuvitellessaan tuntea miltä keihäs tuntuu kädessä, kuulla yleisön kannustavan ja haistaa ilman raikkauden. Mielikuvaharjoitukset liitetäänkin usein urheilusuorituksiin. Tohtorit Ilkka ja Harri Virolainen toteavat, että mielikuvaharjoittelua käytetään työelämässä aivan liian vähän suhteessa sen tuottamiin mahdollisuuksiin. (Virolainen & Virolainen 2016, 196.) Harjoittelun on oltava säännöllistä ja jatkuvaa jotta siitä on hyötyä oppimisen kannalta (Åhman & Gustafsberg 2017, 261).

Voimakkaaseen mielikuvaan keskittyminen ja siitä syntyvä tunne vaikuttaa hermosolujen välisiin kytkentöihin aivoissamme. Aivojemme toiminta tehostuu, kun keskitymme mihin tahansa toimeen häiriöttä. Tietoinen ja keskittynyt mielentila vaikuttaa siis positiivisesti hermojärjestelmäämme. Aivot siis tukevat kehon ja mielen toimintoja sitä paremmin mitä keskittyneemmin kykenemme mielikuvilla harjoittelemaan. Mielikuvat ovat hyödyllisiä myös muistille. Mitä voimakkaamman tunteen mielikuva saa aikaan, sitä tehokkaammin se tukee muistia. (Åhman & Gustafsberg 2017, 251-252.)

Paras aika mielikuvaharjoittelulle on kehon ja mielen ollessa rentoutuneina (Hudson 1999, 43). Rentoutuakseen on hengitettävä muutaman kerran syvään, siten että vatsa liikkuu. Tämän lisäksi on hyvä keskittää huomio kehon eri osiin hetken ajaksi lähtien varpaista ja lopettaen päälle. Riittävä aika rentoutumiselle vaihtelee yksilöllisesti, mutta ennen mielikuvaharjoitusta sopiva aika on noin kolmesta viiteen minuuttiin. (Virolainen & Virolainen 2016, 199.)

Myös tilanteen jälkeen tehty mielikuvaharjoittelu parantaa merkittävästi tilanteen arviointikykyä ja suoritusta. Joskus jostakin tilanteesta jäänyt muistikuva saattaa jäädä vaivaamaan mieltä ja vaikuttaa negatiivisesti tulevaisuudessa vastaavissa tilanteissa. Muistikuvia voi kuitenkin muuttaa jälkikäteen tehdyn mielikuvaharjoittelun avulla. Gustafberg ja Åhman viittaavat Lufthansin, Youssefin ja Avolion teokseen *Psychological Capital* (2007) kuvaamalla ”After Action Review” (AAR) menetelmää, mikä on erityisesti stressaavissa tilanteissa oppimisen tukena käytetty menetelmä. (Åhman & Gustafberg 2017, 259-260.)

Kun mielikuvaharjoittelulla halutaan vaikuttaa optimaalisessa ajassa fysiologiaan, mieleen ja hermostoon, tulisi harjoite tehdä heti suorituksen jälkeen. Tällöin suorituksen aiheuttamat tuntemukset ja muutokset ovat sekä kehon että hermoston tuoreessa muistissa ja mielen on helpompi muistaa ajatukset ja tunteet, joita on suorituksen aikana on ilmennyt. Tässä tilanteen jälkeen tehdyssä harjoitteessa tulisi aluksi käydä läpi mitä oikeasti tapahtui ja miltä se tuntui sekä kehon eri osissa että mielessä. Tämän jälkeen keskitytään hengittämiseen ja keho-mieli-tilan rentouttamiseen ja käydään edellinen suoritus uudelleen mielessä läpi siten, että se onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla. Mitä vahvemmin kykenee tuntemaan suorituksen mielikuvaharjoituksen aikana sitä hyödyllisempi harjoitus on. (Åhman & Gustafberg 2017, 260.)

4 STRESSINHALLINTA POLAMK:N OPETUSSUUNNITELMASSA

Poliisiammattikorkeakoulun perusopinnoissa otettiin vuonna 2015 käyttöön tilannestressin hallinnan valmennus- ja koulutusmenetelmä PREP. Kirjainyhdistelmä on lyhenne englanninkielen sanoista *Physical Resilience and Efficiency among Police*. (Gustafsberg 2016, 4, 57). Menetelmää käsitellään tarkemmin seuraavassa alaluvussa.

Valmennus- ja koulutusmenetelmän opetus on tällä hetkellä sisällytetty osaksi voimankäytön opetusta. Opetus alkaa Poliisiammattikorkeakoulun psykologien sekä voimankäytön kouluttajien yhdessä vetämällä luento-osuudella, jonka jälkeen menetelmää siirrytään harjoittelemaan käytännön harjoitustilanteisiin. Harjoituksissa menetelmän kouluttamista jatkavat siis voimankäytön opettajat. (Gustafsberg 2016, 4, 57.)

4.1 PREP-menetelmä

Poliisiammattikorkeakoulussa on keväällä 2015 otettu käyttöön voimankäytön koulutukseen liitetty valmennusmenetelmä nimeltä PREP. Menetelmä sai alkunsa vuonna 2013, kun yli 20 vuotta poliisin valmiusyksikössä työskennellyt Harri Gustafsberg ryhtyi yhdessä tutkijatiimin kanssa työstämään Poliisiammattikorkeakoulun ja Toronton yliopiston yhteistä tilannestressin hallinnan tutkimus- ja kehittämishanketta. (Gustafsberg 2016, 47.)

Ensimmäinen tutkimus PREP-menetelmän vaikuttavuudesta suoritettiin maaliskuussa 2014 Poliisiammattikorkeakoululla järjestetyllä VATI (poliisin vaativien tilanteiden erikoisryhmä) –toiminnan jatkokurssilla. Hankkeen suunnittelussa ja kehittämisessä on tehty myös kansainvälistä yhteistyötä. Gustafsbergin pro Gradu- tutkielmassa on hankkeen historiaosiossa mainittu Toronton poliisilaitoksen erikoisyksikkö, Ontarion provinssin poliisiakatemia sekä Ottawan kaupungin ja poliisin yhteistyöseminaari. (Gustafsberg 2016, 47-49, 54.)

Poliisiammattikorkeakoulun voimankäytönopettajien koulutus aloitettiin marraskuussa 2014. Seuraavan vuoden kesänä Gustafsberg koulutti valmennusmenetelmän kouluttajia Yhdysvalloissa ja Kanadassa. Toronton yliopiston Hart Laboratorio rahoitti tutkimuksen. Poliisiammattikorkeakoulu avusti tutkimushankkeen toteutusta palkkaamalla määräaikaiseen virkaan projektin koordinaattorin. Lisäksi Poliisiammattikorkeakoulu tarjosi kaksi kurssia tutkimuksen käyttöön. 12 henkilön koeryhmä ja kaksi avustavaa kouluttajaa tutkimus- ja

kehittämishankkeen käyttöön mahdollisti Helsingin poliisilaitos. Lienee myös olennaista esitellä muutamat tutkimuksen kannalta keskeiset henkilöt. Johtaja Judith P. Andersen Ph.D (Toronton yliopisto), Konstantinos Papazoglou, MA ja Mae Pitel, Bsc, sekä Poliisiammattikorkeakoulusta psykologi Markku Nyman ja psykologi ja lehtori Mari Koskelainen. Gustafsberg itse toimi projektissa koordinoijana, tutkijana ja valmentajana. Hän kirjoitti myös kirjan: ”Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen”, mikä sisältää tutkimuksessa käytetyt valmennusmenetelmät. (Gustafsberg 2016, 47-48.)

Tutkimuksen tulokset olivat myönteisiä. Tutkimuksessa haluttiin vastata kysymykseen siitä, että auttaako käytetty valmennusmenetelmä psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, resilienssiin, traumaattisen stressin kokemiseen ja paraneeko työsuoritus vaikeissa tilanteissa valmennusmenetelmän avulla. Gustafsbergin mukaan tutkimuskysymyksiin perustuen voidaan olettaa tutkimuksen osoittavan, että valmennusmenetelmällä on vaikutus tutkimuksessa mukana olleiden henkilöiden terveyteen edistävästi, elämänlaadun kokemiseen, oman keho-mieli-tilansa säätelyyn sekä turvallisempien ja parempien suoritusten tekemiseen vaativissa ja stressaavissa poliisitehtävissä. (Gustafsberg 2016, 48.)

4.2 Mini-interventio

Poliisiammattikorkeakoulussa järjestettiin keväällä 2019 pienimuotoinen hanke, jonka tarkoituksena oli selvittää stressinhallintamenetelmien käytön vaikutusta ongelmanratkaisukykyä vaativista tehtävistä selviytymiseen. Hankkeesta vastasi psykologi Markku Nyman ja siihen liittyvän mini-interventiokoulutuksen vetivät tutkijatohtori Harri Gustafsberg sekä komisario Juha-Matti Huhta.

Hankkeen osallistujat valikoituvat kurssin 20182 opiskelijoista, joille hanke ensin esiteltiin ja jotka saivat sitten ilmoittautua vapaaehtoisiksi. Hankkeeseen ilmoittautuneista 39 opiskelijasta valittiin satunnaisotannalla 24 koeryhmään ja loput 15 muodostivat verrokkiryhmän. Sekä koe- että verrokkiryhmäläiset osallistuivat ensin hankkeen alkumittaukseen, jossa he suorittivat erilaisia päättelykykyä ja muistia vaativia tehtäviä. Tämän jälkeen koeryhmään valikoituneet opiskelijat osallistuivat neljän tunnin mittaiseen koulutukseen, joka hankkeen aikana nimettiin mini-interventioksi. Verrokkiryhmään kuuluneiden opiskelijoiden on tarkoitus saada saman sisältöinen koulutus myöhemmin.

Mini-interventio eli lyhytneuvonta on yleisemmin käytössä sosiaali- ja terveysalalla erityisesti alkoholiongelmaisten kanssa työskenneltäessä. Alkoholiriippuvaiselle suunnatun mini-intervention tärkeimpänä sisältönä on motivoida ja rohkaista asiakasta päätöksessä juomisen vähentämisestä sekä antaa tietoa alkoholiin liittyvistä asioista. (Alkoholiongelmaisen hoito: Käypä hoito -suositus 2018) Lyhytneuvontaa on testattu myös esimerkiksi itsemurhayrityksestä toipuvien uusintayritysten ehkäisyssä ja sillä on todettu olevan siihen merkittävä vaikutus (Fleischmann ym. 2008).

Opinnäytetyömme taustalla vaikuttaneeseen hankkeeseen liittyvä koulutus päädyttiin toteuttamaan mini-interventiona muun muassa aikataulusyistä. On kuitenkin useissa tutkimuksissa todettu, että mini-interventiot voivat olla yhtä tehokkaita kuin pidempikestoiset interventiot (Aalto 2015). Niinpä oli perusteltua ajatella, että lyhyellä, muutaman tunnin mittaisella koulutuksella voisi olla vaikuttavuutta opiskelijoiden motivaatioon sekä taitoon käyttää jo osittain koulutuksen tiimoilta tutuiksi tulleita stressinhallintamenetelmiä. Perinteisesti mini-interventiot voivat olla kestoltaan huomattavasti lyhyempiä, 5-10 minuutin mittaisia, ja siitä huolimatta niiden vaikutuksen on arvioitu kestävän 9-24 kuukautta (Aalto 2015).

Mini-interventiossa koeryhmään kuuluneet opiskelijat kuuluivat kouluttajina toimineiden Gustafsbergin ja Huhdan omakohtaisia kokemuksia stressinhallintamenetelmien käytöstä niin työtehtävissä kuin arkielämässäänkin. Lisäksi opiskelijat pääsivät kokeilemaan ja harjoittelemaan menetelmiä käytännössä muutaman ohjatun harjoituksen avulla. Osalla opiskelijoista oli koulutuksen ajan käytössään sykemittarit, joiden lukemia oli mahdollista seurata reaaliaikaisesti tietokoneen ruudulta. Näin osallistujat näkivät konkreettisesti, kuinka esimerkiksi tietynlainen hengitystekniikka vaikuttaa sydämensykkeeseen. Mini-interventio järjestettiin Poliisiammattikorkeakoululla luokkaolosuhteissa ja koulutustilaisuuden aikana esitettiin erilaisia ääni- ja videotallenteita, joiden tarkoituksena oli nostaa osallistujien stressitasoja.

Noin puolentoista viikon kuluttua mini-interventiosta järjestettiin loppumittaus, johon osallistuivat jälleen sekä koe- että verrokkiryhmään kuuluneet. Loppumittaus piti sisällään samankaltaisia tehtäviä kuin alkumittauskin, mutta tilanteen stressaavuutta pyrittiin lisäämään tilaisuudessa esitetyllä videotallenteella maaliskuussa 2019 Uudessa-Seelannissa tapahtuneesta terrori-iskusta.

Kuten mini-interventiokin, sekä alku- että loppumittaus järjestettiin luokkaolosuhteissa ja mittaamiseen käytettiin kirjallisia tehtäviä. Alkumittauksen tarkoituksena oli kartoittaa osallistujien lähtötasoa. Loppumittauksessa pyrittiin selvittämään, näkyykö koe- ja verrokkiryhmään kuuluneiden osallistujien suorituksissa jonkinlaisia eroja.

5 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Päädyimme toteuttamaan opinnäytetyömme laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen muodossa. Tarvitsemamme tutkimusmateriaalin keräsimme haastatteluiden avulla. Haastatteluaineiston purimme paperille litteroimalla ja analysoimme sen aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti. Seuraavissa alaluvuissa kerromme enemmän kvalitatiivisesta tutkimusmenetelmästä sekä käyttämästämme haastattelumuodosta, temahaastattelusta ja aineistolähtöisen sisällönanalyysin tekemisestä.

5.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Valitsimme opinnäytetyömme pääasialliseksi tutkimusmenetelmäksi laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän. Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään tyypillisesti silloin, kun pyrkimyksenä on selvittää tutkittavien näkemyksiä tutkimuksen kohteena olevasta asiasta tai ilmiöstä (Valli & Aaltola 2015, 74). Laadullinen tutkimus tavoittelee vastausta kysymykseen ”*Mistä tässä on kyse?*” (Kananen 2019, 25). Työmme tarkoituksena on kartoittaa opiskelijoiden kokemuksia Poliisiammattikorkeakoulussa kehitteillä olevan stressinhallintaintervention vaikutuksista ja näin ollen laadullinen tutkimusmenetelmä tuntui perustellulta valinnalta.

Laadullista tutkimusta tehtäessä oleellista on kohdentaa tutkimus hyvin rajattuun ja mielekkääseen tutkimusongelmaan. Mikäli tutkimuksessa pyritään käsittelemään kaikkea aineistoa ja tietoa, mitä tutkimusprosessin aikana eteen tulee, riskinä on usein hajanainen lopputulos. Kaikkea kerättyä tutkimusaineistoa siis ei ole tarkoituksenmukaista yrittääkään sisällyttää tutkimusraporttiin. Ominaista laadulliselle tutkimukselle on myös, että tutkijan oma tietoisuus sekä näkemykset tutkittavasta ilmiöstä kehittyvät sitä mukaa, kun tutkimus etenee. Tästä johtuen myös tutkimuskysymykset ja -tehtävät usein muotoutuvat sekä tarkentuvat vielä tutkimusprosessin aikana. (Valli & Aaltola 2015, 74-77.)

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruuväline on lähtökohtaisesti tutkija itse (Valli & Aaltola 2015, 74). Aineistoa tutkimukseen voidaan hankkia usealla eri menetelmällä, joista tyypillisimpiä ovat haastattelut, kyselyt, havainnointi sekä jo olemassa

olevista dokumenteista koottu tieto. Menetelmistä voidaan tutkimusaineistoa kerätessä valita vain yksi tai niitä voidaan useampia rinnakkain samassa tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.)

5.2 Teemahaastattelu

Valitsimme haastattelumuodoksi teemahaastattelun. Menetelmä oli meille entuudestaan tuttu ja mielestämme paras hankkia tutkimusaineistoa, jota sitten vertasimme teoreettiseen viitekehykseen. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, koska haastattelun teema-alueet ja aihepiiri ovat kaikille haastateltaville samat (Hirsjärvi & Hurme 2004, 48).

Teemahaastatteluun kuuluu, että haastattelun teema-alueet on määrätty ennalta. Haastattelun aikana teema-alueiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella, mutta haastattelun aikana varmistetaan, että teema-alueet tulee käytyä läpi. Haastattelijalla on lista käsiteltävistä asioista haastattelun tueksi. Valmiita kysymyksiä ei välttämättä ole. (Valli 2018, 29-30.) Opinnäytetyössämme muodostimme edellä mainitun tukilistan kysymysten muodossa.

Haastattelun onnistumisen kannalta haastattelupaikan valinta on olennainen tekijä. Mahdollisimman rauhallinen haastattelutilanne parantaa usein haastatteluun keskittymistä ja tallenteen laatua. (Valli 2018, 33.) Sopivan tilan löytäminen ei ollut meille ongelma, koska käytössämme oli useita mahdollisia tiloja tai luokkahuoneita Poliisi-ammattikorkeakoululla. Sovimme haastatteluajankohdat haastateltavien toiveiden mukaisesti ja haastattelupaikka oli joko ryhmätyötila tai luokkahuone.

Kaikki haastateltavamme antoivat luvan haastattelun nauhoittamiselle. Luvan pyysimme kirjallisena (Liite 2). Nauhoittaminen tuo varmuutta aineiston keruuseen ja oikein käytettynä se myös lisää tulosten luotettavuutta (Kananen 2008, 79). Nauhoitus toteutettiin iPhoneen sanelinohjelmalla sekä ääninauhurilla, joista äänite oli helppo siirtää tietokoneelle litterointia varten.

5.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysin pyrkimyksenä on muodostaa tiivis kuvaus ilmiöstä, jota tutkitaan. Tämä kuvaus liittyy saadut tulokset aiempaan tutkimukseen aiheesta. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tekstimuotoon muutettua aineistoa tarkastellaan ja eritellään eroja ja yhtäläisyyksiä etsimällä. Aineistolähtöisessä analyysissä luokittelu perustuu luonnollisesti itse aineistoon. Aluksi aineisto pilkotaan pieniksi osiksi, muodostetaan käsitteitä ja lopputulos on uudelleen järjestetty kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117, 122-127.)

Aineiston analyysin kannalta tärkeä vaihe on litterointi eli nauhoitetun aineiston auki kirjoitus. Litteroinnin aikana on tavallista huomata, että jokaisella kuuntelukerralla käsitys meillä olevasta vuorovaikutuksesta tarkentuu. Nauhoitettu aineisto pitää sisällään valtavan määrän informaatiota. (Hyvärinen ym. 2017, 437.) Työmme analysointivaiheessa käsitelimme litteroitua aineistoa siten, että haastateltavien henkilöllisyys oli anonymisoitu muotoon H1, H2, H3 jne. Valmiista opinnäytetyöstä eivät haastateltavien henkilöllisyydet käy ilmi. Työn valmistuttua kaikki aineisto hävitettiin asianmukaisesti.

5.4 Toteutus

Laatimamme opinnäytetyösuunnitelma ja siihen liitetty aikataulu olivat merkittävässä osassa opinnäytetyön toteutuksen kannalta. Koska teimme tutkimusta parityönä, oli tärkeää, että molemmat pitivät suunnitellusta aikataulusta kiinni. Meillä ei sinällään ollut kiire, koska aloitimme opinnäytetyöprosessin vuotta kurssillemme suunniteltua aiemmin, mutta meille oli selvää, että työ valmistuisi vuoden 2019 puolella, jotta sen työstäminen pysyisi aktiivisena ja aineisto tuoreena. Työskentelyä rytmittivät myös seminaarit, joihin osallistuimme 25.3.2019, 14.8.2019 ja 3.9.2019.

Haastateltavamme olivat opiskelijoina poliisihallinnon edustajia ja haastattelimme yli viittä henkilöä, joten ennen haastatteluiden aloittamista meidän tuli anoa Poliisiammattikorkeakoulun ohjeen mukainen tutkimuslupa (Poliisiammattikorkeakoulu 2019). Lähetimme tutkimuslupahakemuksen 14.5.2019 ja ennakkotieto tutkimusluvasta tuli sähköpostitse 29.5.2019 ja virallinen tutkimuslupa on allekirjoitettu 31.5.2019.

Haastattelimme opinnäytetyötämme varten 14 (N=14) Poliisiammattikorkeakoulun kurssin 20182 opiskelijaa, jotka olivat osallistuneet hankkeeseen. Haastateltavista yhdeksän kuului koeryhmään, joka osallistui alku- ja loppumittausten lisäksi hankkeeseen liittyvään mini-interventioon keväällä 2019. Viisi haastatelluista kuului verrokkiryhmään, joka saa vastaavan mini-interventiokoulutuksen myöhemmin, mittausten jälkeen.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastatteluajat sovimme haastateltavien toiveiden mukaisesti ja pyrimme tekemään haastatteluun saapumisesta mahdollisimman vaivatonta tiedottamalla haastateltaville ajoissa haastatteluajankohdasta ja -paikasta. Aloitimme haastattelut toukokuussa ja ne olivat valmiit kesäkuun puolivälissä. Koe- ja verrokkiryhmään kuuluneilta kysyttiin osaltaan toisistaan eroavat kysymykset. Teemahaastattelurunkoa työstäessämme saimme konsultaatioapua Harri Gustafsbergilta. Teemahaastattelurunko liitteenä (LIITE 1). Konsultoimme Gustafsbergia myös lopullisten tutkimuskysymystemme suhteen, jotka muotoutuivat haastattelujen tekemisen jälkeen.

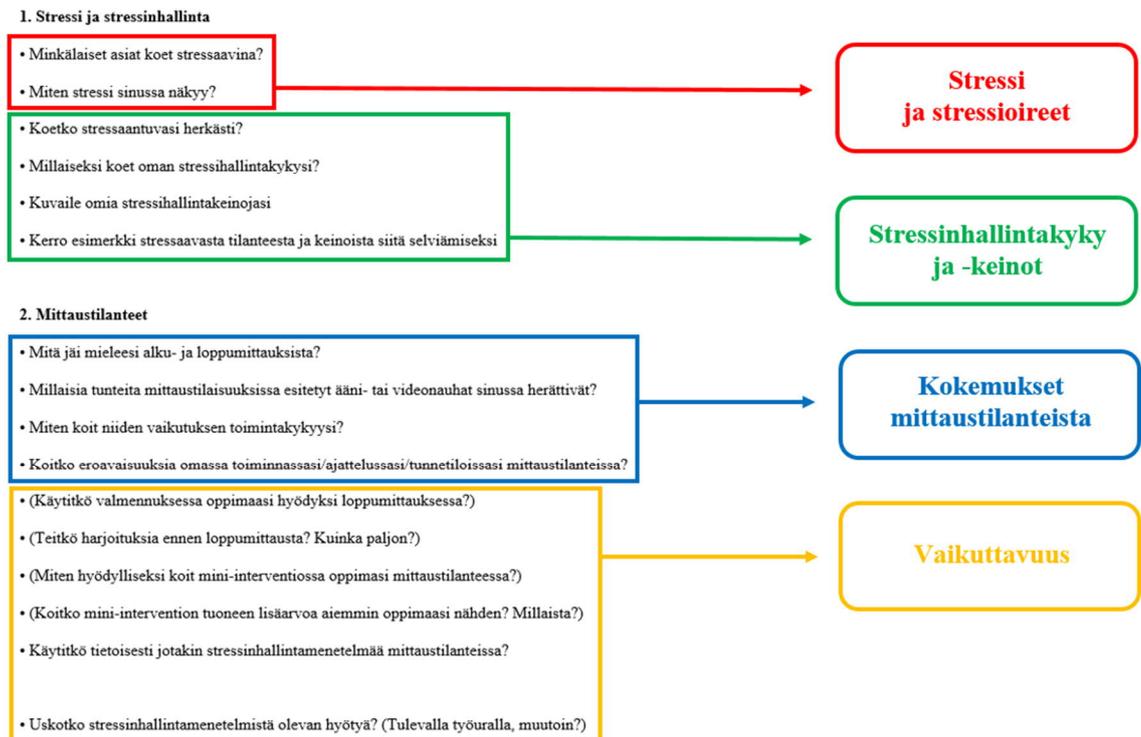
Aloitimme aineiston työstämisen siirtämällä haastatteluiden nauhoitustallenteet tietokoneillemme. Jaoimme haastattelut keskenämme ja kirjoitimme ne auki, eli litteroimme sanasta sanaan. Haastattelut olivat kestoiltaan 11 minuutista 24 minuuttiin. Yhteiskuntatieteiden tohtori Jari Eskola on todennut, tunnin haastattelun litterointiin on syytä varata kokonainen työpäivä (Valli & Aaltola 2015, 179). Litteroimme aineiston kahdessa viikossa ja molemmilla oli osuutensa valmiina sovitusti kesäkuun viimeiseen päivään mennessä. Litteroitua aineistoa kertyi lähes sata sivua. Otimme litteroinneista paperitulosteet, jotka luimme huolellisesti ja useita kertoja läpi. Tämän jälkeen tapasimme heinäkuun alussa ja sovimme analyysimenetelmästä tarkemmin. Tämä on niin sanottua ryhmäprosessointia, jossa haastattelijat keskustelevat aineistosta esille nousseista asioista ja tekevät päätöksiä jatko-toimenpiteiden suhteen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 138).

Valitsimme analyysimenetelmäksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin ja lähdimme työstämään aineistoa teemoittamalla. Aineiston järjestely teemoittain tarkoittaa sitä, että haastatelluista poimitaan teeman alle ne kohdat, jotka liittyvät kyseessä olevaan teemaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). On mahdollista, että teemat muistuttavat teemahaastattelurunkoa, jonka avulla aineistoa on kerätty (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Juuri näin kävi meidän työmme teemojen kohdalla ja valitsimme teemat omaa teemahaastattelurunkoamme mukaillen.

Teemahaastattelurunko

(Suluissa olevat kysymykset vain koeryhmäläisille)

Sisällönanalyysiteemat:



Kuvio 2. Sisällönanalyysiteemojen muodostuminen teemahaastattelurungon pohjalta.

Valitsimme neljä teemaa, jotka ovat stressi ja stressioireet, stressinhallintakyky ja -keinot, kokemukset mittaustilanteista ja vaikuttavuus. Annoimme teemoille värikoodit ja aloimme nostaa litteroidusta haastatteluaineistosta teemojen mukaisia ilmauksia. Luokittelimme teemavärein koodattua tekstiä tietokoneillamme, minkä ansiosta ilmaukset ja niiden myötä koko aineisto tulivat erittäin tutuiksi.

Jaoimme analysoitavan aineiston keskenämme aluksia siten, että kumpikin teemoitteli niitä tekstejä, joita ei ollut itse litteroinut. Tällä tavoin varmistimme, että aineisto kokonaisuudessaan tuli molemmille tutuksi. Kun aineisto oli käsitelty, eli kustakin litteroidusta haastattelusta nostettu sisällönanalyysiteemoihin sopivia sitaatteja, aloitimme tulosten kirjoittamisen kumpikin tahoillamme. Lopullisen version tuloksista kirjoitimme yhdessä, jolloin tutuimme jälleen molemmat aineistoon kokonaisuudessaan ja huomasimme, että toinen saattoi huomata jotain, mikä toiselta oli jäänyt huomaamatta.

Aluksi tuloksissamme oli valtava määrä sitaatteja haastatteluistamme. Emme antaneet sen häiritä, vaan luimme niitä läpi yhä uudelleen ja uudelleen. Keskustelimme yhdessä, mitkä

olivat mielestämme ne tulosten kannalta olennaisimmat sitaatit, jotka halusimme tekstiin jäävän. Olimme molemmat tyytyväisiä lopputulokseen ja lopulliseen tekstiin jäivät mielestämme juuri oikeat, huolella valitut lainaukset, joilla toimme haastateltaviemme ääntä kuuluviin. Tulokset olivat valmiit syyskuun 2019 lopulla.

Teoriamme oli kirjoitettu melko pitkälle jo suunnitelmaan, mutta tuloksia kirjoittaessamme huomasimme milloin mitäkin teorian osaa tuli täydentää ja hankkia lisää tietoa. Itse tulosten tarkastelu oli mielestämme työn kiinnostavin vaihe. Tämä vaiheen työstimme kokonaan yhdessä loka-marraskuun aikana. Kirjoittaminen oli vaivatonta ja tulokset tuntuivat keskustelemaan teorian kanssa kuin itsestään. Kuitenkin vielä tässäkin vaiheessa työstimme myös teoriaa tiivistämällä ja osin tarkentamalla, jotta se palvelisi parhaiten juuri meidän opinnäyte-työtämme.

Joulukuun aikana viimeistelimme tekstin, sekä kirjoitimme tiivistelmän, johdannon ja pohdinnan. Lähetimme myös työn luettavaksi kaikille haastatelluillemme, jotta he voivat varmistua siitä, että heitä ei valmiista työstä voisi tunnistaa.

6 TULOKSET

6.1 Stressi ja stressinhallinta

Ensimmäinen teema käsitteli yleisellä tasolla stressiä sekä stressinhallintaa. Haastateltavilta pyrittiin selvittämään muun muassa, millaiset asiat he kokevat stressaavina ja kuinka stressi heissä näkyy.

Kaikki 14 haastateltavaa kertoivat jollain tasolla kokevansa stressiä. Suurin osa haastateltavista kuitenkin koki, etteivät stressaannu erityisen herkästi. Yksi haastateltavista arveli, että Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat sietävät stressiä varmasti yleisesti keskivertoa paremmin. Haastatelluista vain yksi kertoi kokevansa itsensä stressiherkäksi, mutta oppineensa iän myötä elämään sen kanssa ja sietämään sitä.

Mut kyllä mä nyt luulen, et semmonen ehkä keskimäärästä parempi tommonen stressinsietokyky on, mikä nyt ei varmaan ihme, jos tänneki on päästy, nii varmaa vähän kaikilla on. (H5)

Kolme haastateltavista totesi stressiherkkyyden riippuvan asiasta ja tilanteesta. Oman mukavuusalueen ulkopuolella stressaannutaan helpommin kuin silloin, kun ollaan tekemisissä itselle tuttuun asioiden kanssa. Yksi haastateltavista pohti olevan hankala arvioida, kuinka herkästi itse stressaantuu, sillä ei tiedä, miten muut reagoivat vastaavissa tilanteissa. Yksi haastateltavista myös erotti selkeästi jännityksen ja stressin toisistaan.

Mut sitte jos on semmonen et tietää mitä tekee ja jos vaikka pitää jonku esitelmän, nii jos tietää mitä puhuu ja näin, niin silloin ei kauheen helposti (stressaannu). Et jos ollaan niinku mukavuusalueella. (H11)

En niinku stressaannu. Ehkä se pysyy semmosena jännityksenä, että mie oon aika kova jännittämään niinku just, jos tulee yllättäen, että nouse ylös ja laula, niin sit tulee semmonen, et eeei en varmasti, mutta tuota, en oo semmonen stressaajatyypinen ihminen. (H7)

Haastateltavilta kysyttiin, millaiset asiat he kokevat stressaavina. Puolet haastateltavista kertoi koulun aiheuttavan tällä hetkellä ainakin jonkin verran stressiä. Erityisesti tiukat deadlinet sekä tehtävien kasaantuminen koettiin stressaavina. Yksi haastatelluista totesi koulusta aiheutuvan stressin olevan osittain myös itse aiheutettua, kun tehtävät ja tentteihin valmistautumisen jättää viime tippaan. Lisäksi haastatteluissa opiskelijoissa stressiä aiheuttavina asioina esiin nousivat raha-asiat, kiire sekä esiintyminen. Haastateltavat kokivat stressaavana myös esimerkiksi työhaastattelut tai muut tilanteet, joissa joutuu esittelemään omia taitojaan tai osaamistaan.

Koulu, deadline, tämmöset. Semmonen että jos on koko aika niinkö pitää tehdä jotakin ja niinku koko aika joku pukkaa päälle nii semmonen (H8)

Raha-asiat on semmoset mitkä jos niinku tavallaan talousasiat ei oo kunnossa niin nehän vaikuttaa sitten niinku koko elämään (H14)

no esim. esiintyminen. Se stressaa. Jos on joku iso joukko. Ja sit ehkä semmoi yks mikä stressaa nii omat suoritukset, oli se sitte niinku yleisesti, niinku no yrittää aina pyrkii suoriutumaan hyvin. (H3)

Työelämään ja erityisesti poliisin ammattiin liittyviä stressin aiheuttajia pohdittaessa esille nousivat äkilliset ja yllättävät sekä vaaralliseksi koetut tilanteet. Näissä tilanteissa haastateltavat kokivat erityisen stressaavaksi sen, että niissä vaaditaan nopeaa reagointia sekä päätöksentekoa. Lisäksi koettiin stressaavana se, että omalla toiminnalla saattaa näissä tilanteissa olla merkityksellisiä seurauksia. Yksi haastatelluista kertoi myös yleisen tietämättömyyden ja odottamisen olevan työtehtävissä stressaavaa.

Emmä yleisesti oo kauheen stressaava, mut ehkä sitte jos ajattelee tätä ammatia, niin ehkä ne semmoset yllättävät tilanteet, mitkä sit tietysti.. ehkä ne niinku kaikista, mitkä on jollain tavalla niinku vaarallisia, niin ne. (H13)

No yleinen tietämättömyys että jos odottaa jotain ei tie yhtään mitä sieltä on tulossa esimerkiksi nii se on ehkä stressaavinta. (H10)

Semmoset niinku äkilliset ja yllättävät tilanteet, missä vaaditaan semmosta nopeeta reagointia ja sit semmoset tilanteet missä on oikeesti todella paljon merkitystä sillä mitä siinä vaiheessa tekee. (H6)

Ehkä semmoset, missä tulee paljon asioita ja sit pitäis tehdä joku päätös niiden perusteella, joku järkevä päätös. Jos mietitään niinku työelämää. (H5)

Haastateltavilta kysyttiin, kuinka stressi heissä ilmenee ja kokevatko he jonkinlaisia stressioireita. Puolet haastatelluista kertoi kokeneensa selkeitä fyysisiä stressioireita, kuten sykkeen kiihtymistä, hikoilua, migreeniä, käsien- tai äänen värinää, sekä vaikeuksia äänen tuottamisessa. Fyysiset reaktiot liittyivät usein äkillisiin stressireaktioihin.

--mut sit jos on semmonen niinku tosi nopea tilanne niin sit mie ihan tunnen niinku et miulla sydän rupeaa hakkaamaan ja sit mulla saattaa olla niinku vaikea tuottaa ääntä tai tulee semmonen että tuntuu että sanat jää kurkkuun vähän. (H8)

No joskus on esimerkiksi kädet tärissä, kämmenet hikoillu, muutenki hikoillu ja - (H10)

No kai se nyt varmaan syke kiihtyy ja verenpaine nousee ja hikoiluttaa. Sillai must näkee aika selkeesti jos on joku vähänki kuumottava tilanne, nii naamasta näkee kyl sen heti sitte. Et poskipäät kuumottaa heti sillon jos ottaa päähän joku asia. (H9)

Myös stressin näkymistä omassa toiminnassa pohdittiin. Stressillä havaittiin olevan vaikutusta ajatteluun ja ratkaisujen tekemiseen. Yksi haastatelluista kertoi esimerkiksi huomaneensa, kuinka stressaavassa tilanteessa kyllä ymmärtää, että jotain pitäisi tehdä, mutta päätöksen tekeminen ja toimiminen on tavallista haastavampaa. Haastatelluista kävi myös ilmi, että stressin alla valitsee helposti opitun toimintamallin, vaikka joku muu voisi olla tilanteessa järkevämpi. Yksikään haastateltava ei kertonut, että stressaava tilanne aiheuttaisi heissä minkäänlaista jähmettymistä tai paikalleen jääytymistä.

-- et jos on joku stressaava tilanne et jotain pitäis tehdä nii sit lähtee niinku nouseen tästä ylös ja lähen kävelee tonne ovelle ja sit mä mietin et ei vittu, mä

meen sittenki tähän takas istumaan. Se on vähän semmosta edes takas, tyhmän näkösenä. (H10)

-- et tavallaan niinku helposti tulee semmosta tiettyihin toimintamalleihin sitoitumista siinä vaiheessa, et tekee niinku sen mikä ekana tulee mieleen koska nyt on tehtävä jotakin tai sillai et tosi vaikee niinku sitten hakee mitään vaihtoehtoja. (H6)

Yksi haastatelluistamme nosti esiin stressin vaikutuksen keskittymiskykyyn. Kun mieltä kuormitetaan monilla pikkuasioilla samanaikaisesti, lisää se stressiä. Stressin lisääntyessä myös keskittymiskyky huononee entisestään.

-- enemmän minuu stressaa, jos mie en tee jotain asioita ja sit ne on kumminki mielessä. Niin stressaavampaahan on kaikki tekemättömät asiat ainakin miulla. Niin keskittymiskyky on huonompi. (H14)

Stressillä nähtiin myös olevan vaikutuksia vireystilaan. Kaksi haastateltavaa kertoi kokeneensa stressin nostaneen vireystilaa. Nämä kokemukset liittyivät äkilliseen stressireaktioon eikä niinkään pidempikestoiseen stressiin. Vireydentilan kasvu oli auttanut haastateltavia toimimaan stressaavassa tilanteessa, mutta vaikuttanut samalla havainnointikykyyn. Haastatteluista ilmeni, että stressaavan tilanteen johdosta nousseessa vireystilassa asioiden havainnoiminen voi olla haastavampaa, vaikka toiminta sinänsä pysyisi johdonmukaisena.

-- siinä niinku tuli semmonen just että kauhee semmonen tota virtapiikki. (H7)

just semmonen korotettu vireydentila -- Varmaan jotain pientä putkinäköä ja tämmöstä näin siihen liittyen. (H10)

Myös juuri mainitun pidempikestoisen stressin, tai muun kuin äkillisen stressireaktion vaikutuksia nostettiin haastatteluissa esiin. Ärtymys mainittiin kahteen otteeseen ja yksi haastateltava kertoi stressin aiheuttavan unettomuutta. Osa haastateltavista tosin kertoi, etteivät koe esimerkiksi kasaantuvien tehtävien aiheuttamaa ärtymystä varsinaisesti stressinä.

Sitte jos on semmonen pitempiaikanen ressi niin yleensä mie oon vähän semmonen ärtyny ja kiree. Ja saatan vähän tiuskia ja näin-- (H8)

6.2 Kokemukset stressinhallintakyvystä ja stressinhallintakeinot

Toinen teema käsitteli haastateltavien kokemuksia omasta stressinhallintakyvystään. Kymmenen 14:sta haastateltavasta kertoi kokevansa stressinhallintakykynsä hyväksi tai vähintään kohtalaiseksi. Nämä haastatellut kertoivat, etteivät he ole koskaan kokeneet tilannetta, jossa stressireaktio olisi estänyt heitä toimimasta. Kaksi heistä pohti tuntevansa enemmänkin ärtymystä kuin stressiä esimerkiksi tilanteissa, joissa asiat ja tehtävät tuntuvat kasaantuvan.

Jälleen yksi haastateltavista kuitenkin totesi, että stressinhallintakykyä on vaikea arvioida, sillä ei tiedä mihin sitä voisi verrata tai millainen on hyvä stressinhallintakyky. Haastatelluista kävi myös ilmi, etteivät kaikki ole ennen hanketta ajatelleet, että stressireaktioita pitäisi tietoisesti pyrkiä hallitsemaan. Yksi haastatelluista kertoi käsitelleensä stressin ja stressaavat tilanteet enemmänkin jälkikäteen tekemällä jotakin mieluista. Toinen haastateltava totesi, ettei omia stressireaktioita ole tullut tarkemmin ajateltua juuri sen vuoksi, että niiden kanssa on esimerkiksi työtilanteissa aina pärjännyt.

No enpä oikeestaan, no ennen tätä koko koulutusysteemiä, nii emmä oo mitenkään niinku pyrkiny hallitsemaan sitä. -- vaan sit sen niinku jälkeen on yrittäny ku on ollu sellast aikaa, nii tehä jotain semmost mukavaa, joka ei stressais. (H3)

No emmä nyt varmaan ainakaan ihan ensimmäisenä paniikkiin mee, että jos tulee jotaki semmosia tilanteita, mut tosiaan ni ei, kyllä mä varmaan pystyn hallitsemaan aika hyvin. (H5)

Sillai että ei oo kumminkaan tullu koskaan semmosta mitään ylitsepääsemättöntä stressireaktiota. Et aina on kuitenkin pärjännyt sen stressireaktion kanssa niissä tilanteissa niin sitä ei oo jotenkin ajatellu sillan kauheen tarkasti. (H6)

Neljä haastateltavaa kertoi huomanneensa parannusta omassa stressinhallintakyvyssään työelämässä koettujen tilanteiden sekä nykyisen koulutuksen myötä. Stressaaville ja jännittäville tilanteille altistuminen on haastateltujen kokemuksen mukaan parantanut kykyä hallita stressiä. Koulussa opetelluista stressinhallintamenetelmistäkin on ollut hyötyä ja niitä on voitu soveltaa myös vapaa-ajalla esimerkiksi kilpaurheilussa.

-- varsinki niinku jos mieltii työelämää, kerkes kuitenkin muutaman vuoden olla niin pikkusen niinku siihenki tottu ja oppi sitä sietämään. (H1)

On se aina ollu semmonen suht hyvä ja kyl mie saan aina niinku itteni koottua sitten kun tarvii, mut kyl se on niinku koulun myötä parantunukkin. (H8)

Lisäksi haastateltavilta kysyttiin, millaisia stressinhallintakeinoja heillä on tällä hetkellä käytössään. Haastateltavat kertoivat hallitsevansa pidempikestoista stressiä esimerkiksi liikunnalla, luonnossa olemisella tai muulla mielekkäällä tekemisellä, joka vie ajatukset muualle stressaavasta asiasta. Yksi haastatelluista kertoi olevansa tavallisesti hyvin sosiaalinen, mutta kaipaavansa rentoutuakseen välillä aikaa olla yksin. Haastatelluista kolme kertoi käyttävänsä stressinhallintaan aktiivisesti mielikuvaharjoittelua. Kaikki kolme kertoivat sen tulleen tutuksi urheiluharrastusten kautta. Yksi haastatelluista kertoi osallistuneensa alkuvuodesta stressinhallintaan liittyvään koulutukseen ja hänellä olevan sen tiimoilta kesken vielä myös verkkovalmennus. Hänen mukaansa kiinnostus mentaalisen puolen kehittämistä kohtaan heräsi koulun sekä työelämän kokemusten myötä.

Se sitte menee ehkä salin puolelle sitte. Siellä tulee treenattuu kovempaa, et sitä kautta mie oon oppinu purkamaan stressiä. (H7)

Vaikka lukee jotain hyvää kirjaa tai vaikka pelaa jotain peliä mikä vaatii keskittymistä. Koittaa hankkia itselleen jotain muuta mietittävää. (H10)

Et teen semmosta mielikuvaharjoittelua, et ajattelen aina et se asia menee niiku hyvin niin yleensä se sit menee. (H14)

Sitte nyt on niinku ehkä tämän koulun myötä tavallaan ja varmaan ton työelämänki myötä pikkusen heränny siihen, että just että tätä henkistä puolta miettimään, näitä keinoja. (H1)

Kysyimme myös, kuinka haastateltavat toimivat äkillisissä stressaavissa tilanteissa. Kaksi haastatelluista kertoi tietoisesti pysäyttävänsä ja rauhoittavansa tilanteen mielessään. Toinen heistä kertoi tarkastelevansa tilannetta ikään kuin ulkopuolelta objektiivisin silmin. Toinen taas kertoi pyrkivänsä erottelemaan tapahtuneesta tosiseikat ja toimimaan niiden perusteella.

Yksi haastateltavista kertoi jo pelkästään stressioireiden tiedostamisen auttavan niiden hallitsemisessa. Hänen mukaansa esimerkiksi omien fyysisten reaktioiden, kuten sykkeen kiihtymisen havaitseminen ja huomioiminen hillitsee reaktioita.

No ainakin se keino mikä itellä on, niin se on niinku se tilanteen pysäyttäminen. Et mieltii niinku et mistä tässä on kyse, mitkä ne on ne faktat ja sitte siitä niinku rupeaa johtaan sitä et mitä kannattais ehkä tehdä. Et semmosella niinku tilanteen rauhottamisella. (H1)

Ja vähä sellai niinku kattoo vierestä niinku sitä toimintaa, asettuu niinku homman ulkopuolel tavallaan, oon koittanu semmosta. (H9)

Suurin osa haastateltavista totesi, ettei heillä ole ollut mitään erityisiä keinoja käytössään, kun ovat kohdanneet äkillisiä stressitilanteita. Tilanteet on tavalla tai toisella hoidettu, sillä niin on täytynyt tehdä. Tilanteet ovat myös opettaneet, kuinka ne olisi hyvä hoitaa. Hengitykseen keskittyminen sekä syvään hengittäminen olivat olleet kuitenkin useammalla haastateltavalla käytössä jo ennen Poliisiammattikorkeakoulun PREP-koulutusta, jossa tekniikkaa käytiin läpi. Kaksi haastateltavaa mainitsi käsitelleensä äkillisiä stressitilanteita myös jälkikäteen esimerkiksi työkavereiden kanssa keskustellen tai debriefing- eli jälkipuintimetelmän avulla.

Et yrittää vaan jotenki suoriutua siitä vaan, et saa sen niinku pois alta. (H3)

Kyl se on ehkä tullu enemmän tuolta kantapäin kautta se, että on oppinu niinku tilanteissa ottamaan tietyllä tavalla rennosti tai miten sen nyt sanoo. (H5)

Miul on ollut tapana justinsa, no se on varmaan kaikilla, että jos valmistautuu johonki suoritukseen niin sit on vähän semmonen niinku, hengittelee syvempään ja puhaltaa pitkään ulos, mutta nyt tekee sitä tietosemmin. (H7)

-- Yleensä jos on ollu joku semmonen joku voimankäyttötilanne vaikka töissä niin siitä se mitä sen jälkeen on tehty niin puhuttiin tottakai niinku naureskeltiin sotatarinoina niinku niiden kollekkoiden kans ketä oli sitä hoitamassa -- (H10)

6.3 Kokemukset mittaustilanteista

*Tuli siit vähä semmone et okei, et tää on samanlainen ku meidän pääsyko-
keissa ja mun mielest se oli pääsykokeiden vaikein osuus tavallaan kui-
tenki semmonen, mis piti keskittyä. (H13)*

Kolmannessa teemassa kartoitimme haastateltavien kokemuksia mittaustilanteista. Mittaus-
tilanteet aiheuttivat haastateltavissamme enimmäkseen hämmennystä. Ne toivat monille
mieleen pääsykokeet ja erityisesti alkumittauksen tarkoitus pohditutti. Haastatteluista kävi
ilmi, että mittaukset yhdistettiin älykkyystesteihin ja niiden katsottiin mittaavan etupäässä
ongelmanratkaisukykyä. Mittaustilanteiden todettiin vaatineen keskittymistä, mutta niiden
odotettiin aiheuttavan toteutunutta enemmän stressiä, tai ainakin mittaavan stressinsietoky-
kyä.

*Siihen alkutestiin en oikeen osaa sanoo, että testataanko siinä nyt sitten sitä
paineensietokykyä vai älyä vai mitä siinä testataan. (H2)*

*En nyt sitten tiedä kuinka paljon ne stressinhallintaa, et jos ei kokeita erityisen
paljon jännitä ja varsinkin kun noilla ei sikäli mitään väliä siis sillee niinku it-
ten kannalta, niin ei mua ainakaan stressannut ne alkukokeet pahemmin. (H4)*

Toinen mittaustilanne koettiin haastattelujen perusteella yleisesti ensimmäistä mittausta
mielekkäämmäksi sekä aiheuttaneen stressiä hieman alkumittausta enemmän. Mielekkyyttä
lisäsi se, että ongelmanratkaisukyvyyn testaamisen lisäksi itseään joutui haastamaan myös
muilla tavoin.

*Siinä (loppumittauksessa) nyt jo vähän testattiin sitä et miten pysyy ajatukset
kasassa kun ne näytti sen videon. (H5)*

Mittaustilanteet toivat haasteltaville siis mieleen pääsykokeet, mutta ne koettiin silti vain
vähän tai ei ollenkaan stressaavina. Eräs haastateltavamme nosti esiin tärkeän huomion siitä,
minkä vuoksi mittaus ei stressannut. Koetilaisuuden alussa oli osallistujille kerrottu, ettei
kartoituksella tai sen tuloksilla ole seurauksia. Kyseessä ei siis ollut esimerkiksi oman tule-
vaisuuden kannalta merkittävä koe, vaan tehtävät sai tehdä aivan rauhassa. Yksilölliset erot
kuitenkin näyttäytyivät huolimatta siitä, että mittausten tuloksilla ei sinänsä ollut väliä. Siinä

missä yksi haastateltavista pohti, että mitä testeillä ylipäätään mitataan, mietti toinen, että on pärjättävä toista ryhmää paremmin, sillä hänet on nyt koulutettu “pärjäämään paremmin”.

Ja sit nyt tää jälkimmäinen, niin siin oli ehk itellä se, et ku miettii et tietää et toinen ryhmä ei oo saanu sitä koulutusta, nii itte lähinnä stressas ehkä sitä et huomaaks nyt niit asioita. Koska me ollaan saatu se koulutus ja ehkä ja oletetaan että pitäis suoriutuu jotenki paremmin. (H3)

Kysyimme myös, käyttivätkö haastateltavat mittaustilanteissa tietoisesti jotakin stressinhallintamenetelmää. Vaikka mittaustilanteita ei koettu erityisen stressaavina, kahta lukuun ottamatta kaikki koeryhmäläiset kertoivat keskittyneensä tietoisesti hengittämiseensä loppumittauksessa. Mielikuvaharjoitteet tulivat esiin muutamassa koeryhmän haastattelussa. Myös verrokkiryhmästä kolme haastateltua kertoivat hengitelleensä syvemmin. Tietoinen rauhoittuminen tuli myös verrokkiryhmän keskuudesta esiin muutaman kerran. Yksi verrokkiryhmän haastateltavista kertoi pyrkineensä välttämään mitään tietoista menetelmää, koska ei ole saanut vielä koulutusta kuuluessaan verrokkiryhmään.

Joo, kyllä käytin. Kyllä sen huomaa että aika moni muukin käytti. Puhina kuulu pitkin luokkaa. Joo kyllä mä niit tein ja sit sitä ajatusmaailmaa tai sitä et mitä siinä oli lisäks et hyvin menee. Et joo, tosi aktiivisesti jopa. (H2)

Yritin ainakin käyttää. Tai sillain just teki sitä (hengitystekniikkaa). Kyl se niinku autto vähän sillai keskittymään. (H3)

Loppumittauksessa esitettiin video Uudessa-Seelannissa maaliskuussa 2019 tapahtuneesta moskeijaan kohdistuneesta terrori-iskusta. Yhtä lukuun ottamatta kaikki haastateltavat olivat nähneet videon, tai ainakin osan siitä, jo aiemmin eikä sen koettu aiheuttavan erityisen suuria tunteita. Useampi haastateltavista totesi, ettei video silti ollut mukavaa katseltavaa tai kuunneltavaa. Haastatellut kokivat, ettei video vaikuttanut heidän toimintakykyynsä juurikaan – jos ollenkaan. Myös haastateltava, jolle video tuli mittaustilanteessa uutena, kertoi kokeensa, että kykeni toimimaan sen katsomisen jälkeen normaalisti.

Haastateltavista valtaosa arveli, ettei video olisi vaikuttanut heidän toimintakykyynsä enempää, vaikka he olisivat nähneet sen mittauksilanteessa ensimmäistä kertaa. Useampi haastateltava totesi, ettei video ajanut asiaansa stressitasojen nostattajana, sillä sen lisäksi, että sen oli nähnyt aiemminkin, muistutti se kuvakulmansa vuoksi liiaksi videopeliä.

6.4 Kokemukset vaikuttavuudesta

Neljännessä teemassa kartoitimme koeryhmäläisten osalta heidän kokemuksiaan mini-interventiosta ja sen vaikuttavuudesta. Lisäksi pyrimme selvittämään, mitä haastateltavat ajattelevat yleisesti erilaisten stressinhallintamenetelmien vaikuttavuudesta. Kokemuksia stressinhallintamenetelmien vaikuttavuudesta kartoitimme sekä koe- että verrokkiryhmään kuuluneilta.

6.4.1 Mini-interventio

Kaikki haastattelemamme koeryhmään kuuluneet kokivat mini-intervention hyödyllisenä ja sen tuoneen lisäarvoa PREP-koulutuksen päälle. Mini-intervention nähtiin syventävän ymmärrystä stressinhallinnasta, mutta antavan kuitenkin vain eväitä siihen, kuinka taitoa voisi kehittää. Yksilön vastuu taidon kehittamisestä ja ylläpitämisestä nousi useassa haastattelussa esille. Haastateltavat kokivat, että on täysin yksilöstä itsestään kiinni, kuinka paljon mini-interventiosta opitusta tulee hänelle olemaan hyötyä.

Suuresta osasta koeryhmäläisten haastatteluja ilmeni, että stressinhallintaa toivottaisiin käsiteltävän enemmän jo koulutuksen alusta lähtien. Sitä toivottiin myös sisällytettäväksi osaksi kaikkia opintoja ja erityisesti käytännön harjoituksia.

Pitäishän tätä olla enemmän. Koulutuksen alkuvaiheessa joku 1-2 päivän tiukka setti tätä ja sit et se olis sisällytetty kaikkiin opintoihin tietyllä tavalla.. (H2)

-- kaikissa taktiikkahommissa ja näissä niinku ajettu sisään, niin mä luulen että tästä vois joku automaatiomalli kehittyä helpommin ja tavallaan niinku automaattisesti osais käyttää. (H2)

Mini-interventio toteutettiin luokkaolosuhteissa ja siihen oli varattu aikaa neljä tuntia. Koe-ryhmäläisten stressitasoihin pyrittiin vaikuttamaan esittämällä tilaisuudessa erilaisia videoita äänitallenteita. Videoiden ja ääninauhojen vaikuttavuuden arvioinnissa osa haastatelluista toi esiin olosuhteet. Video näytettiin kannettavan tietokoneen näytöltä, mikä toi hieman lisätäisyyttä eikä vaikutus ollut niin voimakas kuin jos videon olisi nähnyt esimerkiksi suurelta valkokankaalta. Ääninauhasta puolestaan oli paikoin vaikea saada selvää, mikä vaikutti nauhan herättämiin tunteisiin.

Vaikka olosuhteet heikensivät kokemusta, kukaan haastateltavista ei ollut sitä mieltä, etteikö joko videolla tai äänitallenteilla olisi ollut mitään vaikutusta heihin. Kaikki haastateltavat siis kokivat ikäviä tuntemuksia tai ajatuksia näkemästään ja/tai kuulemastaan. Toimintakykyyn sen ei kuitenkaan koettu vaikuttavan. Siinä, koettiin video- vai äänitallenteet, esiintyi haastateltavien välillä selvää hajontaa. Äänitallenteet herättivät haastateltavissa keskimäärin voimakkaampia tunteita kuin video.

No varmaan ehkä ne häkenauhat oli enemmän semmosia, et niitä jäi vaan niinku kuuntelemaan sitä sen ihmisen niinku sitä hätää, et siinä oli ehkä semmonen, et jos joku niistä ois sillee jotenki lamauttanu tai sillee. (H11)

--video nyt oli semmonen et tuli just semmonen ihmisvihaajavitutus päälle, mut kyllähän siinä kun se XXX sieltä kuiski, että muistakaa hengittää ja näin, nii se jonkun verran autto ja vähän niinku palautti siihen tilanteeseen. (H8)

Osa haastateltavista toivoi, että mini-interventio olisi sisältänyt myös käytännön harjoituksia, kuten voimankäyttötilanteita, joissa stressinhallintaa olisi päässyt paremmin testaamaan. Pienessä mittakaavassa toteutetun tutkimusprojektin rajoitukset esimerkiksi resurssien suhteen kuitenkin ymmärrettiin.

6.4.2 Stressinhallintamenetelmät

Koeryhmään kuuluneista haastateltavista valtaosa uskoi haastattelujen perusteella stressinhallintamenetelmistä olevan työelämässä hyötyä. Haastatteluissa korostui kuitenkin jälleen harjoittelun merkitys. Yksi haastateltava pohti, pitäisikö menetelmien tulla täysin selkärangasta ennen kuin niistä voisi olla käytännön työssä hyötyä. Ainoastaan yksi koeryhmään kuuluneista haastatelluista suhtautui epäselvästi siihen, tuleeko stressinhallintamenetelmiä tositilanteessa käytettyä.

Kyllä mä uskon et se niinku pidemmällä tähtäimellä, kun sitä niinku tekee (H2)

Jos se toimii jo siinä vaiheessa, niin kyllähän sen pystyy näkemään et pidemmän ajan jälkeen, ni kyl sen pitäis niinku toimia ihan kaikilla. (H3)

No vaikee sanoo kyllä (onko menetelmistä hyötyä). Ehkä se unohtuu väistämättä tiäks niis alkutilanteissa, ku muutenki asiat on uusia. (H13)

Kaikki viisi verrokkiryhmään kuulunutta haastateltavaa uskoivat menetelmien käytön voivan vaikuttaa toimintakykyyn positiivisella tavalla. Verrokkiryhmäläisten usko stressinhallintamenetelmien toimivuuteen perustui haastatteluiden perusteella pääasiassa omiin kokemuksiin. Haastateltavat kertoivat hyötynensä muun muassa urheiluharrastuksissa sekä -kilpailuissa erityisen paljon mielikuvaharjoittelusta. Yksi haastateltavista totesi minkä tahansa päivän olevan erilainen riippuen siitä, millaisella asenteella ja ajatuksella siihen aamulla lähtee. Yksi verrokkiryhmän haastatelluista totesi menetelmien uskottavuuden perustuvan osaltaan myös siihen, että kokemuksia niiden toimivuudesta käytännössä on kuultu uskottaviksi koetuilta tahoilta.

Just kun kuulee noita, et on niinku oikeesti kovat tekijät, et karhuryhmä ja muu on todennu, et ne auttaa, nii mun mielestä se ei oo niinku yhtään vaikee uskoo, etteikö se toimis. (H5)

Verrokkiryhmään kuuluneet kertoivat kokeneensa menetelmät hyödyllisiksi myös Poliisi-ammattikorkeakoulun opinnoissa. Yksi haastatelluista kertoi huomanneensa esimerkiksi ampumaradalla selkeää parannusta osumatarkkuudessa, kun paikalla on ollut opettaja, joka on

välillä muistuttanut opiskelijoita hengittämään syvään ja näin rauhoittamaan itseään. Haastateltavista kaksi kertoi huomanneensa tietoisien hengitykseen keskittymisen vaikutuksen erityisesti voimankäytön koulutukseen ja poliisitaktiikkaan liittyvissä harjoituksissa.

-- kyllä siinä aina ku se muistutti et nyt rauhotu ja hengitä nii kyllä sen niinku, et siinä pysy semmonen tavallaan sit se järki mukana siinä touhussa, et ei mee kouhota vaan menemään vaan tota ja ei ehkä tuu sit niitä työturvallisuusriskejä niin helposti. (H5)

Kaikki haastateltavat sekä verrokki- että koeryhmästä olivat yhtä mieltä siitä, että menetelmiä tulisi harjoitella enemmän ja myös aidoissa työelämän tilanteissa, jotta hyödyn voisi todellisuudessa nähdä. Useat haastateltavat totesivat, ettei varsinkaan mini-intervention jälkeen ole tullut vielä vastaan sillä tavoin stressaavia tilanteita, että stressinhallintamenetelmiä olisi voinut kokeilla ja käyttää. Moni toivoi niiden tiimoilta saatavan myös enemmän koulutusta. Kaksi haastateltavista toi esiin ihmetystä siitä, että Poliisiammattikorkeakoulun opetuksessa keskitytään paljon epäolennaisimmilta tuntuviin asioihin ja mielenhallintaan liittyvien asioiden jäävän todella vähäisiksi. Molemmat opintojen painotusta pohtineet haastateltavat näkivät mielenhallinnan liittyvän merkityksellisesti koko koulutukseen.

Yks päivä ja yks kerta ei niinku riitä, kun sitä pitäis tehdä niinku kokoajan tavallaan. Ihan yhtä paljon kun kaikkia muitaki osa-alueita. (H12)

Ihan sama kuinka paljon sä tiedät lakipykälää tai jotain fyysisen voimankäytön tekniikoita tai kuinka hyvin sä osaat käyttää niitä aseita, jos sun mieli menee semmoseen kramppiin et sä et pysty toimiin. (H12)

Useampi haastateltava kuitenkin totesi, että suurin vastuu menetelmien harjoittelusta ja omaksumisesta on aina yksilöllä itsellään. Haastateltavat kokivat, että on käyttäjästä kiinni, kuinka paljon hyötyä mini-interventiossa tai koulutuksessa muutoin esitellyistä taidoista tulee lopulta olemaan. Kukaan haastatelluista ei usko opituista menetelmistä olevan hyötyä, jollei niitä lähde itse aktiivisesti kehittämään. Yksi haastateltavista kertoi kiinnostuneensa stressinhallinnasta ja -menetelmistä jo aiemmin työelämän sekä opiskelun myötä, mutta totesi arvelevansa, että menetelmien tulisi olla säännöllisesti käytössä ennen kuin niistä on hyötyä.

Mä sanoisin, et se on varmaan käyttäjästä kiinni tosi paljon, että jos sitä oppii käyttämään niin siitä on tosi paljon hyötyä. (H10)

Jos tämänkin jättää tähän niinku ettei tätä nyt omatoimisesti lähe viemään eteenpäin niin ei mitään hyötyä, uskoisin. (H2)

Koeryhmään kuuluneilta haastateltavilta kysyimme myös, ovatko he tehneet mini-interventiossa harjoiteltuja stressinhallintaharjoitteita ennen loppumittausta. Kaikki koeryhmään kuuluneet yhdeksän haastateltavaa kertoivat kokeilleensa harjoitteita ainakin satunnaisesti. Tehdyt harjoitteet olivat haastattelujen perusteella eri pituisia hengitysharjoitteita, jossa tietoisesti keskitytään omaan hengitykseen. Yksi haastateltavista kertoi kokeilleensa lisäksi mini-interventiossa tehtyä rentoutusharjoitusta.

Mini-intervention ja loppumittauksen väliin jäi vain vajaa kaksi viikkoa, joten moni haastatelluista koki, ettei sinä aikana ehtinyt harjoitteisiin kunnolla paneutua eikä havaita, onko niistä ollut hyötyä. Yksi haastateltavista kertoi huomanneensa, että iltaisin tehdyt hengitysharjoitteet auttoivat nukahtamaan paremmin. Kolme haastateltavaa kertoi kokeilleensa hengitystekniikkaa lähinnä opintojen liittyvien harjoitusten tai esiintymisen yhteydessä. Useammalla oli myös käsitys, että harjoitteluun pitäisi varata erikseen aikaa, mitä ei kevään opiskelukiireiden keskellä tahtonut löytyä. Yksi haastateltavista kertoi havahtuneensa loppumittauksen yhteydessä pidetyssä palautetilaisuudessa siihen, että nimenomaan kaiken kiireen keskellä harjoitteita olisi ollut hyvä tehdä.

Jotenki ajatellu et ei sitä aikaa löydä, vaik se aika ois just pitäny löytää siin kohassa, ku ois eniten tarvinnu sitä. (H3)

-- ei tavallaan ollu semmosia kunnan stressaavia tilanteita, et olis tavallaan pystynyt sitten arvioimaan niitten harjoitusten hyödyllisyyttä. (H6)

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen eettisyyttä sekä luotettavuutta arvioitaessa, on hyvä miettiä, mitä ollaan tutkimassa ja miksi, eli mikä on tutkimuksen tarkoitus. Tutkijan omaa suhdetta tutkimukseen on myös syytä pohtia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 153-154, 163.) Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia stressistä sekä kartoittaa heillä käytössä olevia stressinhallintakeinoja. Lisäksi tarkoituksena oli kuvata Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia keväällä 2019 järjestetyn mini-interventiokoulutuksen vaikuttavuudesta. Stressi ja stressinhallinta tuntuivat meille koulutuksen ja lähestyvän työharjoittelujakson vuoksi varsin ajankohtaisilta sekä kiinnostavilta teemoilta. Lisäksi tutkimusprojekti, johon mini-interventio liittyi, käynnistyi opinnäyteprosessimme kannalta juuri sopivaan aikaan. Meille oli myös tärkeää, että työllä on mahdollista tuottaa uutta sekä jollakin tavoin hyödyllistä tietoa. Näillä edellytyksillä aiheeseen tarttuminen ja itse opinnäytetyön tekeminen oli meille mielekästä.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on myös merkityksellistä, kuinka tutkimusjoukko valikoidaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155-156, 164). Toteutimme aineiston keruun haastatteluin ja haastateltavat valikoituivat tutkimusprojektiin osallistuneiden, oman kurssimme opiskelijoiden joukosta. Osallistujille kerrottiin suunnitteilla olevasta opinnäytetyöstämme saatekirjeellä, jonka tutkimusprojektin vetäjä heille välitti. Me emme siis siinä vaiheessa tienneet tutkimusprojektiin osallistuneiden henkilöllisyyksiä. Saatekirjeessä pyydettiin täyttämään haastattelua koskeva suostumuslomake (LIITE 2), mikäli siihen oli halukas osallistumaan. Haastattelut olivat siis haastateltaville täysin vapaaehtoisia.

Niin ikään käytetty aineistonkeruumenetelmä sekä muut aineiston keräämiseen liittyvät seikat, tulee ottaa huomioon tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa. Myös aineiston analyysiin sekä saatuihin tuloksiin ja tehtyihin johtopäätöksiin tulee kiinnittää huomiota. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164.) Opinnäytetyömme aineiston keräsimme haastattelemalla 14 Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijaa. Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina ja olimme molemmat mukana kaikissa haastatteluissa. Näin saatoimme täydentää toinen toistemme ajatuksia kysymyksiä esittäessämme. Arvioimme, ettei molempien paikallaolo vaikuta negatii-

visesti haastatteluihin, sillä olimme kaikille haastateltaville entuudestaan tuttuja. Tiedustelimme asiaa myös ensimmäisiltä haastateltaviltamme, jolloin olisi vielä ollut mahdollisuus muuttaa järjestelyä, mikäli haastateltava olisi kokenut tilanteen epämukavana.

Aineiston analysoinnin teimme huolellisesti. Pyrimme myös jatkuvasti varomaan, etteivät omat olettamuksemme päässeet vaikuttamaan tuloksiin. Olemme tarkastelleet opinnäytetyömme tuloksia aiemmin tehtyjen tutkimusten valossa ja viitanneet niihin Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeen mukaisesti.

Tutkijan tekemät eettiset ratkaisut liittyvät läheisesti tutkimuksen uskottavuuteen. Uskottavuus pohjautuu hyvin pitkälti hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Käytäntöön kuuluu muun muassa, että tutkijat noudattavat yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa kuin tutkimuksen arvioinnissakin. Hyvän tieteellisen käytännön mukaista on myös, että tutkijat ottavat huomioon muiden tutkijoiden tekemän työn ja viittaavat asianmukaisesti heidän julkaisuihinsa omassa tutkimuksessaan. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012.) Tässä opinnäyteprosessissa olemme noudattaneet näitä käytäntöjä. Nauhoitimme kaikki tekemämme haastattelut kahdella nauhurilla, jotta saimme tutkimusaineiston tallennettua mahdollisimman tarkasti sekä luotettavasti. Kanasen (2008, 123) mukaan nauhoittaminen on perusedellytys sille, että kirjoitusvaiheessa kerätty saadaan palautettua mieleen mahdollisimman aitona.

Luotettavuuden lisäämiseksi tutkimuksessa voidaan käyttää useita triangulaatioita. Triangulaatiolla tarkoitetaan useiden erilaisten teorioiden, aineistojen tai menetelmien käyttöä samassa tutkimuksessa. (Eskola & Suoranta 2003, 68.) Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet menetelmiä, jotka voidaan liittää aineistotriangulaatioon sekä tutkijatriangulaatioon. Aineistotriangulaatiosta puhutaan silloin, kun yhdessä tutkimuksessa on käytetty useampia aineistoja (Eskola & Suoranta 2003, 69). Opinnäytetyössämme käytimme haastatteluaineiston lisäksi runsaasti tutkimusta tukevaa kirjallista aineistoa, kuten aiemmin tehtyjä tutkimuksia sekä tieteellistä kirjallisuutta.

Tutkijatriangulaatiolla puolestaan tarkoitetaan tilannetta, jossa useampi tutkija tutkii samaa ilmiötä. Tällaisessa tilanteessa tutkijoiden täytyy pohtia tekemiään havaintoja yhdessä sekä keskustella ja päästä yksimielisyyteen näkemyksistään. Tutkimuksen tulokset monipuoliset ja näkökulmia nousee esille laajemmin, kun mukana on enemmän kuin yksi tutkija.

(Eskola & Suoranta 2003, 69.) Meidän työssämme tutkijatriangulaatio näkyi useassa vaiheessa. Esimerkiksi kaikki haastattelut suoritimme yhdessä, jolloin meidän oli jälkikäteen mahdollista keskustella haastattelu tilanteista sekä vertailla haastateltavan vastauksista tekemiämme tulkintoja.

Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää se, että olimme molemmat tehneet laadullisen tutkimuksen jo aiempien ammattikorkeakouluopintojemme yhteydessä. Tutkimuksen luotettavuutta ei voi parantaa jälkikäteen, vaan validiteetti ja realibiliteetti on huomioitava jo tutkimusmenetelmiä valittaessa (Kananen 2019, 30-31). Osasimme siis kiinnittää tähän huomiota heti työn suunnitteluvaiheista alkaen.

Luotettavuuden arviointia on syytä tehdä koko tutkimusprosessin osalta ja tutkimuksen laatu tulee varmistaa prosessin aikana tehdyillä oikeilla valinnoilla (Eskola & Suoranta 2003, 211; Kananen 2008, 123). Opinnäytetyössämme olemme pyrkineet varmistamaan työn luotettavuuden kuvaamalla avoimesti ja tarkasti kaikki tutkimusprosessimme vaiheet. Ensimmäisen opinnäyteseminaarin yhteydessä käytiin keskustelua aiheen rajaamisesta ja sen myötä päädyimme kohdentamaan tutkimuksemme nimenomaan opiskelijoiden kokemuksiin perustuvaksi. Näin varmistimme, ettei opinnäytetyötämme erehdytä pitämään osana itse tutkimusprojektia. Lisäksi jäävasimme itsemme pois tutkimusprojektin osallistujista jo oman opinnäyteprosessimme alkuvaiheessa.

7.2 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia stressistä sekä heillä käytössä olevia stressinhallintakeinoja. Tarkoituksena on myös kuvata Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia mini-interventiokoulutuksen vaikuttavuudesta. Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää, millaiset asiat Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat stressaavina, miten stressi heissä ilmenee ja millaisia stressinhallintakeinoja heillä on käytössään. Lisäksi tehtävänä oli selvittää, miten Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat mini-interventiokoulutuksen vaikuttavuuden.

7.2.1 Stressaavat asiat

Kaikki opinnäytetyötämme varten haastattelemamme Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat kertoivat kokevansa stressiä jollain tavalla aika ajoin. Lähes kaikki haastateltavat kuitenkin kertoivat, etteivät koe stressaantuvansa kovinkaan herkästi. Haastatteluista kävi myös ilmi, että haastateltavat kokevat stressiherkkyytensä riippuvan vahvasti tilanteesta. Kuten Fink totesi vuonna 2016 julkaistussa artikkelissaan *Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety*, on stressin merkitys eri ihmisille hyvin erilainen erilaisissa tilanteissa. Siihen, millaiset asiat yksilö kokee stressaavina, vaikuttavat myös geenit sekä saatu kasvatus (Ledoux 2002, 13).

Haastattelujen perusteella Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat opiskeluun liittyvien asioiden aiheuttavan heille ainakin jonkin verran stressiä. Erityisesti kasaantuvat tehtävät ja tiukat deadlinet koettiin haastateltavien keskuudessa stressaavina. Tämä näkyy myös vuonna 2009 tehdyssä Opetus- ja kulttuuriministeriön opiskelijatutkimuksessa, joka oli osa eurooppalaista eri maiden opiskelijoiden olosuhteita vertailevaa tutkimushanketta. Tutkimukseen vastasi lähes 4000 suomalaista korkeakouluopiskelijaa, joista 43 prosenttia opiskeli ammattikorkeakoulussa. Tutkimuksen mukaan 34 prosenttia, eli yli kolmannes siihen vastanneista ammattikorkeakouluopiskelijoista koki stressiä opintojen etenemisestä. Tulos oli sama myös yliopisto-opiskelijoiden kohdalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010, 13, 53.)

Haastateltavien kertomuksista kävi ilmi, että koulun lisäksi stressiä aiheuttavat muun muassa esiintymistä vaativat tilanteet sekä raha-asiat. Opetus- ja kulttuuriministeriön opiskelijatutkimuksen mukaan vain 37 prosenttia ammattikorkeakouluopiskelijoista koki, että heillä on opintojen aikana ollut riittävästi rahaa omien menojen kattamiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010, 41).

Työelämään ja poliisin ammattiin liittyvistä stressiä aiheuttavista asioista esille nousivat haastatteluista erityisesti äkilliset ja yllättävät sekä vaaralliseksi koetut tilanteet. Dave Grossmanin mukaan pelko kuolemasta tai loukkaantumisesta on merkittävä stressinaiheuttaja myös taistelutantereella olevien sotilaiden keskuudessa. Grossman toteaa kuitenkin, ettei kuolemanpelko ole suinkaan suurin asia, joka sotilaille sotatilanteessa aiheuttaa stressiä. (Grossman 2009, 75.)

Koskelaisen (2016) mukaan stressireaktio voi syntyä sellaisissa haastavissa tilanteissa, jollaisista selviytymisestä ei henkilöllä ole aiempaa kokemusta. Tällaisia tilanteita voivat olla yhtä lailla voimakeinojen käyttöä vaativat kenttätötilanteet kuin hankalat kuulustelutkin (Koskelainen 2016). Myös haastateltavamme kokivat stressaantuvansa herkemmin toimiesaan oman mukavuusalueensa ulkopuolella kuin silloin, kun tekevät itselleen tuttuja asioita.

Yksi haastatelluista totesi myös odottamisen ja yleisen tietämättömyyden siitä, mitä tulee tapahtumaan, aiheuttavan hänelle stressiä. Dave Grossman on yhdessä Loren W. Christensenin kanssa kirjoittamassaan kirjassa *On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace* (2008) todennut epävarmuuden olevan myös sotilaille sotatilanteessa yksi suurimmista taakoista. Hyökkäyksen odottaminen aiheuttaa sellaista stressiä, joka erityisesti pitkään, jopa kuukausia tai vuosia, jatkuessaan on elimistölle erittäin myrkyllistä. Samalla tavoin kuin sotilaiden kohdalla, myös poliisin työssä on jatkuva mahdollisuus siihen, että seuraavan kulman takana on jopa hengenvaarallinen uhka. (Grossman & Christensen 2008, 273.)

7.2.2 Stressioireet

Stressitilanteessa ihmisen autonominen hermosto aktivoituu ja sen seurauksena kehossa aiheutuu monenlaisia fyysisiä reaktioita. Tyypillisiä fyysisiä stressioireita ovat esimerkiksi sydämensykkeen nopeutuminen, hengityksen tiheneminen, verenpaineen nousu, vapina sekä lisääntynyt hikoilu erityisesti kämmenissä ja jalkapohjissa. (Manka 2015, Puttonen 2006.) Haastateltavistamme puolet kertoi kokeneensa juuri edellä kuvatun kaltaisia fyysisiä tunteuksia erityisesti äkillisissä stressitilanteissa. Haastateltavat kertoivat huomanneensa esimerkiksi sykkeensä kiihtyvän, käsien ja äänen tärisevän ja hikoilun lisääntyvän. Yksi haastatelluista kertoi kasvojensa alkavan punoittaa näkyvästi, kun hän kohtaa jonkin stressaavan tai jännittävän tilanteen. Lisäksi yksi haastatelluista kertoi kokevansa vaikeuksia äänen tuottamisessa stressaavissa tilanteissa. Yksi haastateltavista kertoi stressaavan tilanteen laukaiseen hänellä jopa migreenikohtauksen. Ellison (2004, 37) on listannut päänsäryn yhdeksi lukuisista oireista, joita stressi saattaa ihmisessä aiheuttaa.

Stressireaktion alkuperäisenä tarkoituksena on ollut valmistaa keho toimimaan havaittua uhkaa vastaan joko hyökkäämällä tai pakenemalla, mutta toisinaan ihminen jähmettyy toimin-

takvyttömäksi stressaavan tilanteen kohdatessaan (Manka 2015, Ellison 2004, 25). Yksi-kään haastateltavistamme ei kertonut kokeneensa minkäänlaista jähmettymistä stressaavissa tilanteissa, vaan kaikki kokivat kykenevänsä toimimaan ainakin jollain tavalla. Yksi haastatelluista kertoi myös huomanneensa päätöksenteon ja toimimisen olevan stressitilanteessa tavallista haastavampaa. Yksilön kokemat stressireaktiot voivatkin vaikuttaa toimintakykyyn myös alentavasti. Stressin myötä niin kyky havainnoida kuin tehdä päätöksiä ja toimia voi siis joko parantua tai heikentyä. (Gustafsberg 2018, 58; Koskelainen 2016)

Haastatteluista kävi ilmi myös, että äkillisessä stressaavassa tilanteessa toimii herkästi jonkin opitun toimintamallin mukaisesti riippumatta siitä, onko se kyseisessä tilanteessa paras mahdollinen tapa. Gustafsberg ja Åhman (2017) toteavat omilla rutiineilla sekä tavoilla olevan niin hyvät kuin huonotkin puolensa tilannetajun kannalta. Kuitenkin jossain tilanteissa automatisoituneiden rutiinien mukaan toimiminen mahdollistaa tilanteen laajemman havainnoinnin. Tilannetajun kehittyminen edellyttää omien tapojensa ymmärtämistä. (Åhman & Gustafsberg 2017, 52.)

Lisäksi kaksi haastatelluista kertoi huomanneensa äkillisen stressitilanteen nostaneen omaa vireystilaa. Haastateltavat kokivat vireystilan nousun auttaneen toimimaan tilanteessa, mutta vaikuttaneen puolestaan heikentävästi kykyyn havainnoida, mitä ympärillä tapahtuu. Harri Gustafsberg kertoo kirjassa Karhuryhmä tilanteesta, jossa hänet oli ryhmänsä kanssa hälytetty keikalle asuntoon, jonka parvekkeella oli nähty mies osoittelemassa haulikolla. Miehen tiedettiin varmuudella olevan edelleen sisällä asunnossa. Asuntoon mentiin raskaisiin suoja-varusteisiin pukeutuneina ja sisälle pääseminen vaati oven rikkomisen. Sisällä Gustafsberg kertoi todenneensa asunnon tyhjäksi, kunnes hänen perässään asuntoon tullut kollegansa oli osoittanut Gustafsbergin seisovan ruumiin päällä. Aseella parvekkeelta osoitellut mies oli siis ampunut itsensä sillä välin, kun poliisit olivat juuri murtaamassa ovea. Gustafsbergin mukaan riittävä stressitila aiheuttaa sen, ettei ihminen kykene välttämättä ymmärtämään, mitä hänelle puhutaan tai mitä ympäristössä tapahtuu. Ihminen ei myöskään tavalliseen tapaan hahmota näkemäänsä ja myös aistien signaalit voivat hämärtyä. Tästä seurauksena Gustafsberg ei aiemmin kuvatussa tilanteessa huomannut seisovansa ihmisruumiin päällä, vaikka se jälkikäteen tuntuukin aivan käsittämättömältä. (Gustafsberg & Holmavuo 2019, 28-30).

Pidempiaikaisen stressin koettiin haastattelujen perusteella vaikuttavan muun muassa keskittymiskykyyn. Esimerkiksi kasaantuneet tekemättömät koulutehtävät painavat mieltä niin, että niiden tekemiseen keskittyminen muuttuu entistä hankalammaksi. Työterveyslääkäri

Mikael Sallisen (2005) mukaan on tyypillistä, että stressin pitkittyessä ihmisellä on vaikeuksia keskittymisen ja nukkumisen kanssa. Yksi haastatelluistamme kertoi huomanneensa stressin aiheuttavan hänellä unettomuutta pitkään jatkuessaan. Pitkittyneessä stressitilanteessa ihminen on usein myös tavanomaista väsyneempi ja ärtyneempi (Sallinen 2005). Haastateltavistamme kaksi kertoi pitkittyneen stressin näkyvän heissä lisääntyneenä ärtymyksenä. Useampi haastateltava kertoi kokevansa ärtymistä esimerkiksi koulutehtäviin liittyen, mutta he pitivät sitä omana reaktionaan, eivät niinkään seurauksena stressaantumisesta.

7.2.3 Stressinhallintakyky ja -keinot

Haastateltavamme kokivat oman stressinhallintakykynsä pääasiassa hyväksi tai vähintään kohtalaiseksi. Yksi haastatelluista arveli kaikilla Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoilla olevan keskivertoa parempi stressinsietokyky, sillä sitä on koulun pääsykokeissa testattu. Haastateltavat kokivat oman stressinhallintakyvyn arvioinnin hankalaksi, sillä mitään yleistä mittaria sille, millainen on hyvä tai huono stressinhallintakyky, ei ole.

Yliluutnantti Samuli Vähä-Mäkilä toteaa pro gradu -tutkielmassaan olemassa olevan lukuisia erilaisia ja yksilöllisesti vaihtelevia stressinhallintakeinoja. Yleisesti ottaen stressinhallinnan päämääränä on negatiivisen stressin hallintaan saaminen. Ensimmäinen askel stressinhallinnassa on stressin läsnäolon ymmärtäminen ja hyväksyminen. (Vähä-Mäkilä, 2013, 31.) Haastateltavamme kertoivat huomanneensa oman stressinhallintakykynsä parantuneen esimerkiksi työelämässä koettujen tilanteiden ja nykyisen koulutuksen myötä. Yksi haastateltavista kertoi olevansa luonnostaan kova stressaamaan, mutta stressinhallinta- sekä -sietokykynsä parantuneen sen myötä, kun stressiin on työelämässä tottunut.

Vähä-Mäkilän mukaan kaikelle stressinhallinnalle on yhteistä yksilöä kuormittava stressitekijä, joka vaikuttaa yksilön toimintakykyyn. Stressireaktioiden kieltäminen tai salaaminen aiheuttaa lisää stressiä ja toimintakyvyn alenemista. (Vähä-Mäkilä, 2013, 32.) Yksi haastatelluistamme kertoi huomanneensa, että kun fyysiset stressioireet tiedostaa ja huomioi niiden ilmaantuessa, helpottavat ne huomattavasti.

Kaksi haastateltavaa kertoi toimintatavakseen äkillisessä stressitilanteessa tilanteen tietoisesti pysäyttämisen ja rauhoittamisen mielessään. Toinen heistä kertoi tarkastelevansa tilannetta

ikään kuin ulkopuolisen silmin. Toinen kertoi pyrkivänsä erottelemaan tapahtuneesta tosi-seikat ja toimimaan niiden edellyttämällä tavalla. Kuten Gustafsberg ja Åhman ovat kirjassa *Tilannetaju ilmaisseet*, on erilaisilla ajattelutavoilla parantava vaikutus kykyyn tarkastella tilanteita (Åhman & Gustafsberg 2017, 51).

Tietoinen hengitykseen keskittyminen sekä syvään hengittäminen esimerkiksi ennen edessä olevaa suoritusta oli ollut käytössä useammalla haastateltavista jo ennen koulun PREP -valmennusta, jossa tekniikkaa käytiin läpi. Poliisiammattikorkeakoulun perusopintoihin sisältyvään PREP -koulutukseen kuuluu alun teoriaosuuden lisäksi käytännön harjoituksia, jotka pitävät sisällään muun muassa erilaisia hengitysharjoituksia (Gustafsberg 2016, 57).

Haastatelluista useampi kertoi käyttävänsä aktiivisesti mielikuvaharjoittelua. Kaikki mielikuvaharjoittelua käyttäneet kertoivat menetelmän tulleen tutuksi urheiluharrastusten kautta. Kuten tohtorit Ilkka ja Harri Virolainen teoksessaan *Mielen voima työssä* ovat todenneet, mielikuvaharjoittelu liitetään usein urheilusuorituksiin. Vaikka mielikuvaharjoittelua voitaisiin hyödyntää monipuolisesti myös työelämässä, on sen käyttö siihen nähden aivan liian vähäistä. (Virolainen & Virolainen 2016, 196.)

Kaksi haastateltavaa kertoi käyneensä äkilliset stressitilanteet läpi myös jälkikäteen joko työkavereiden kanssa keskustellen tai debriefing -menetelmän avulla. Debriefing- eli jälkipuintimenetelmän tarkoituksena on ehkäistä traumaattisen tapahtuman aiheuttamia pidempiaikaisia ongelmia, kuten traumaperäistä stressihäiriötä (Ellison 2004, 130). Debriefing-istunto järjestetään kolmen päivän kuluessa traumaattisesta tapahtumasta ja istunnon aikana ryhmä käy vetäjän johdolla läpi kokemuksiaan tapahtuneesta sekä sen herättämiä ajatuksia ja tunteita (Pasternack 2004). Debriefing on ollut yleisesti käytössä jo pitkään erityisesti taistelutehtävissä olleiden sotilaiden keskuudessa (Ellison 2004, 130).

Pidempiaikaista stressiä haastateltavamme kertoivat pyrkivänsä hallitsemaan ja helpottamaan itselle mielekkäällä tekemisellä, joka vie ajatukset pois stressaavista asioista. Useampi haastateltava kertoi purkavansa stressiä liikunnan sekä ulkoilun kautta. Usein esimerkiksi niin kutsuttua arkistressiä ehkäistään suosimalla terveellisiä elämäntapoja, joihin kuuluu liikunnan harrastaminen, ravitseva ruoka sekä hyvä sosiaalinen ympäristö (Mastroianni ym. 2011, 82).

7.2.4 Vaikuttavuus

Mini-interventio. Suurin osa haastattelemistamme koeryhmäläisistä koki mini-interventio-koulutuksen hyödyllisenä ja sen koettiin myös tuoneen lisäarvoa koulun opetussuunnitelmaan sisältyvän PREP -koulutuksen päälle. Mini-intervention koettiin myös syventävän ymmärrystä stressinhallinnasta ja sen merkityksestä. Poliisiammattikorkeakoulun PREP -koulutus sisältää kahden tunnin mittaisen teoriaosuuden sekä neljän tunnin mittaisen harjoitusosion, johon sisältyy käytännön harjoituksia sekä tilannesimulaatio, jossa stressinhallintamenetelmiä pääsee kokeilemaan ja harjoittelemaan (Gustafsberg 2016, 57; Laukkanen 2020).

Moni haastatelluista koeryhmään kuuluneista toi esille yksilön oman vastuun siitä, kuinka paljon opetelluista taidoista on hänelle hyötyä. Haastatellut totesivat, olevan yksilön itsensä harteilla, kuinka taitoja ylläpitää ja kehittää. Stressinhallintaan liittyvää koulutusta toivottiin kuitenkin yleisesti lisää myös poliisin opintoihin. Työsuorituksia haastavissa tilanteissa onkin tutkimusten mukaan mahdollista parantaa harjoittelemalla taktisia ja teknisiä taitoja sekä kehittämällä resilienssikykyä aktiivisesti. Tämä vaatii kuitenkin asiaan perehtymistä sekä jatkuvaa ja keskittynyttä harjoittelua. (Arnetz ym. 2008 2; Gustafsberg 2016, 6.) Esimerkiksi poliisin valmiusyksikkö Karhun työajasta suuri osa käytetään harjoitteluun, jotta ryhmän toimintakyky tositilanteessa olisi paras mahdollinen (Gustafsberg & Holmavuo 2019).

Kaikki koeryhmään kuuluneet yhdeksän haastateltavaa kertoivat mini-intervention jälkeen kokeilleensa siellä opeteltuja harjoitteita ainakin satunnaisesti koulutuspäivän jälkeen. Suurin osa harjoitteista oli haastattelujen perusteella erimittaisia hengitysharjoituksia, jossa tietoisesti keskitytään omaan hengitykseen. Gustafbergin ja Åhmanin mukaan tehokas hengittäminen on taito, jolla voi edistää akuutista stressitilanteesta palautumista. Hengittämällä tietoisesti syvään tulee samalla vaikuttaneeksi syketasoon, mikä vaikuttaa edelleen stressivasteeseen. Tehokas hengittäminen vaatii harjoittelua ja sen oppiakseen harjoituksia tulisi tehdä säännöllisesti ja omana harjoituksenaan (Gustafberg & Åhmanin 2017, 246-247.)

Yksi haastatelluista kertoi myös kokeilleensa mini-interventiossa tehtyä rentoutusharjoitusta. Mini-intervention ja haastattelujen väliin jäänyt aika koettiin sen verran lyhyeksi, ettei harjoitteisiin oltu ehditty kunnolla paneutua. Yksi haastatelluista kertoi kuitenkin huomaaneensa, että iltaisin ennen nukkumaanmenoa tehdyt hengitysharjoitukset vaikuttivat positii-

visesti unensaantiin. Syvään hengittäminen on edellytys rentoutumiselle (Virolainen & Virolainen 2016, 199). Melatoniini on ihmisen nukahtamishormoni. Se reagoi stressiin ja ihmisen rentoutuessa melatoniinin määrä kehossa muuttuu paremmin tarpeita vastaavaksi, jolloin nukahtaminen helpottuu (Ljungberg 2012, 23.)

Haastatteluista ilmeni, etteivät haastatellut kokeneet mittaustilanteita niin stressaavina, että olisivat osanneet sanoa, oliko mini-interventiossa opituista stressinhallintamenetelmistä niiden osalta hyötyä. Haastateltavat kertoivat mittaustilanteiden tuoneen mieleen pääsykokeet, mutta koska mittausten tuloksilla ei ollut heidän kannaltaan mitään merkitystä, eivät ne myöskään sen suuremmin aiheuttaneet stressiä. Lisäksi mini-intervention ja loppumittauksen väliin jäi vain vajaat kaksi viikkoa aikaa, mikä monen haastateltavan mukaan oli liian lyhyt aika mini-interventioissa opeteltujen taitojen harjoitteluun.

Stressinhallintamenetelmät. Haastateltujen suhtautuminen stressinhallintamenetelmiin oli yleisesti ottaen positiivinen. Valtaosa uskoi menetelmistä olevan tulevaisuudessa työelämässä hyötyä. Ainoastaan yksi koeryhmään kuuluneista haastatteluista suhtautui epäselvästi siihen, tuleeko stressinhallintamenetelmiä tositilanteessa käytettyä. Pohdintaa aiheutti myös se, pitäisikö menetelmien tulla täysin selkärangasta ennen kuin niistä käytännön työssä olisi tosiasiallista hyötyä.

7.3 Jatkotutkimusaiheita

Me toteutimme opinnäytetyötämme varten tekemämme haastattelut keväällä 2019, jolloin haastateltavilla oli meneillään Poliisiammattikorkeakoulun opintojen viides periodi. Työharjoitteluun opiskelijat lähtevät opintojen kuudennen periodin jälkeen ja kurssin 20182, jonka opiskelijoista tutkimusjoukkomme siis koostui, osalta työharjoittelujakso alkoi lokakuussa 2019. Näin ollen yhdelläkään haastattelemistamme opiskelijoista ei vielä haastatteluajan kohtana ollut kokemusta poliisityöstä. Olisikin varsin mielenkiintoista tietää, kuinka opiskelijoiden kokemukset stressinhallintamenetelmien vaikuttavuudesta ovat työharjoittelun ja myöhemmin työelämän myötä muuttuneet ja mikä mahdollisiin muutoksiin on syynä.

Tekemistämme haastatteluista nousi esille se, että mini-interventiokoulutuksen ja loppumittauksen sekä haastattelujen väliin jäi niin vähän aikaa, ettei harjoituksia ollut ehditty kovin

paljon tehdä. Myöskään mitään niin stressaavia tilanteita, kuten vaikkapa käytännön harjoituksia, ei haastateltavien kertoman mukaan ollut mini-intervention jälkeen vielä tullut vastaan eikä opittuja stressinhallintamenetelmiä sen vuoksi ollut päästy vielä kunnolla kokeilemaan. Niinpä toinen todella mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisikin selvittää, ovatko mini-interventioon osallistuneet opiskelijat jatkaneet stressinhallintamenetelmien harjoittelua vielä loppumittauksen jälkeenkin. Samoin olisi kiinnostavaa tietää, ovatko opiskelijat työharjoittelussa kohdanneet tilanteita, joissa stressinhallintamenetelmiä olisi päässyt käytännössä kokeilemaan ja onko niistä koettu olevan hyötyä.

Kuten todettua, meidän opinnäytetyömme oli sen taustalla vaikuttaneesta stressinhallintahankkeesta täysin irrallinen tutkimus. Voisi kuitenkin olla varsin kiinnostavaa vertailla hankkeeseen liittyneiden mittausten tuottamaa dataa sekä tuloksia opinnäytetyömme tuloksiin. Tällaisessa vertailussa tulisi tosin ottaa huomioon se, että haastateltavamme eivät kokeneet mittaustilanteita erityisen stressaaviksi. Näin ollen pitäisi arvioida, kuinka paljon luokkaolosuhteissa toteutettujen mittausten tulokset todellisuudessa kertovat opiskelijoiden stressinhallintakyvystä.

Tietysti on myös mielenkiintoista aikanaan nähdä, millaisia tuloksia hankkeen mittaukset ovat tuottaneet. Erityisen kiinnostavaa on lukea, onko mini-interventiokoulutuksen saaneiden koeryhmäläisten sekä verrokkiryhmään kuuluneiden opiskelijoiden mittaustuloksissa eroavaisuuksia. Lisäksi hankkeen tulokset sekä meidän opinnäytetyömme tulokset saattaisivat hyvinkin poikia lisäideoita tulevien opinnäytetöiden aiheiksi.

7.4 Itsearviointi

Kappaleessa 5.4 olemme kuvanneet opinnäytetyömme toteutuksen vaiheet. Tässä kappaleessa pureudumme siihen, mitä opinnäytetyöprosessi opetti meille. Arviomme opinnäytetyöprosessin rajoituksia sekä sitä, missä onnistuimme ja minkä olisimme toisaalta jälkikäteen ajatellen voineet tehdä paremmin – tai ainakin toisella tavoin.

Opinnäytetyön tekeminen on oman kokemuksemme mukaan pitkä ja varsin työläs prosessi. Tämän työn kohdalla prosessi oli ainakin erityisen pitkä, sillä sen työstäminen kesti kaiken kaikkiaan noin vuoden. Aloitimme opinnäytetyön tekemisen vuotta aiemmin kuin valtaosa

kurssitovereistamme, joten meidän prosessiimme ei liittynyt esimerkiksi lähestyvän valmistumisen tuomaa aikapainetta. Koemme sen olleen sekä positiivinen että osaltaan myös negatiivinen asia.

Yksi ehdottoman hyvä puoli niin sanotusti etuajassa aloitetussa opinnäytetyöprosessissa oli se, ettei meillä ollut kiire ja saimme ”pureksia” aineistoa rauhassa. Toisaalta se, ettei työn edistymiselle ollut juurikaan ulkopuolelta asetettua aikataulua, aiheutti ajoittain sitä, että kirjoittaminen unohtui pidemmäksikin aikaa muun muassa muiden koulutöiden alle. Opinnäytteen työstäminen vaati kuitenkin aina täydellistä keskittymistä ja taukojen jälkeen otti oman aikansa ennen kuin edes pääsimme kärryille siitä, mitä olimmekaan viimeksi työn eteen tehneet. Toisaalta, aina kun pääsimme kirjoittamisen kanssa vauhtiin, sujui se varsin jouhevasti ja luontevasti – niin yhdessä kuin erikseenkin.

Omat persoonamme tulivat myös työskentelyssä esiin joskus varsin vahvastikin. Siinä missä toinen meistä kaipasi ja ajoittain vaatikin tiukempia aikatauluja, piti toinen prosessin rauhallisempaa etenemistä työn sisällön sekä laadun kannalta järkevämpänä. Mutta näin jälkikäteen voimme todeta, että ilman sekä niitä joskus väkisin ennalta päätettyjä määräpäiviä että toisaalta rauhoittelua niin tahdin kuin hermojenkin suhteen, olisi työ tuskin vieläkään valmis. Huolimatta luonteenpiirteidemme eroavaisuuksista, osoittautui toistemme tuki prosessin aikana kuitenkin moneen otteeseen korvaamattomaksi.

Aivan opinnäytetyöprosessin aluksi innostuimme aiheestamme niin, että suunnitelmamme oli melko mahtipontinen ja ylimitoitettu siihen nähden, että kyseessä on ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Suunnittelimme toteuttavamme työn pääosin laadullisena tutkimuksena ja liittävämmme siihen kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen osuuden kyselylomakkeiden muodossa. Aluksi olimme myös ajatelleet saavamme hankkeeseen liittyvien mittausten tulokset mukaan oman työmme analyysiin. Luovuimme ajatuksesta kuitenkin hyvin pian prosessin edetessä, kun huomasimme tämän olevan ongelmallista sen kannalta, että työmme tarkoitus oli olla hankkeesta irrallinen projekti. Jälkikäteen ajatellen on myös työn eettisyyden ja luotettavuuden kannalta hyvä, ettei meillä ollut mittaustuloksia käytössämme omaa tutkimusaineistoamme analysoidessamme. Tulokset olisivat saattaneet luoda meille ennako-oletuksia, jotka olisivat voineet vaikuttaa olennaisesti tekemiimme johtopäätöksiin.

Työmme rajaamisen ja prosessin etenemisen kannalta merkittävin hetki oli se, kun päätimme keskittyä ainoastaan opiskelijoiden kokemusten kartoittamiseen. Samalla luovuimme suunnittelemaamme kyselylomakkeesta. Se osoittautui viisaaksi päätökseksi, sillä pelkästään tekemistämme haastatteluista auki kirjoitettua materiaalia kertyi sadan sivun verran. Nyt työn laajuus oli näin tekijöiden näkökulmasta inhimillinen ja sen työstäminen pysyi mielekkäänä.

Teemahaastattelut osoittautuivat erinomaiseksi keinoksi kartoittaa haastateltaviemme kokemuksia tutkittavasta aiheesta. Haastattelimme yhteensä 14 (n=14) henkilöä, mikä sekkin on suuri määrä. Kuten todettua, aineistoa kertyi valtavasti ja siitä nousi selkeästi esille teemojemme mukaisia asioita. HavaitSIMME kyseisiä seikkoja jo itse haastattelutilanteissa, joten on mahdollista, että nämä havainnot ovat vaikuttaneet teemojen muodostumiseen. Näin jälkikäteen voi pohtia, olisiko toisenlainen aineiston analyysimenetelmä nostanut esiin vielä jotain, mitä me emme huomanneet. Todennäköisesti, mutta toisaalta kaksi tutkijaa on varmasti tehnyt enemmän havaintoja kuin yksi.

Teoreettista viitekehystä luodessamme ei siinäkään ollut huolta, etteikö lähdeaineistoa olisi ollut riittävästi saatavilla – päinvastoin. Onnistuimme jakamaan teorian kirjoitusta siten, ettei molempien tarvinnut kahlata aivan kaikkea lähdeaineistoa läpi. Siitä huolimatta molempien oli tutustuttava huolellisesti toistensa teoriaosuuteen kirjoittamiin teksteihin, jotta tutkimusaineiston analysointi yhdessä oli mahdollista. Samalla teksti tuli oikoluettua useampaan otteeseen prosessin aikana.

Pareittain työskentely oli molemmille tuttua myös edellisten opinnäytetöiden tiimoilta. Kaikilla meillä on kuitenkin omat heikkouksemme ja vahvuuksemme, joten juuri toistemme kanssa työskentely oli ainutlaatuinen ja opettava kokemus. Osasimme hyödyntää toistemme vahvuuksia, mikä helpotti projektia suuresti. Toisaalta siinä piilee vaara jäädä hieman mukavuusalueelle eikä itseään välttämättä tule haastettua itseään sellaisissa osa-alueissa, joiden tietää olevan toiselle helpompia. Tästä esimerkkinä se, että Suvi on Annia vahvempi kielissä, joten englanninkieliset lähteet jäivät lähinnä Suvin kahlattaviksi.

Erityisen tyytyväisiä olemme opinnäytteemme aiheeseen, joka oli niin mielenkiintoinen, että työn tekeminen näin pitkän ajanjakson ajan tuntui olleen sen arvoista. Ohjaajamme haastoi-
vat meitä sopivasti ja olemme sekä tyytyväisiä että ylpeitä lopputuloksesta. Työmme tärkein

arvo on mielestämme se, että saimme sen avulla opiskelijoiden eli tulevien poliisien äänen kuuluviin erittäin tärkeässä asiassa.

7.5 Lopuksi

Opinnäytetyömme taustalla olleeseen hankkeeseen osallistui kaikkiaan 39 opiskelijaa. Kurssillamme, jonka opiskelijoista hankkeen osallistujat rekrytoitiin, on alle 80 opiskelijaa. Eli noin 50 prosenttia kurssista lähti vapaaehtoisesti mukaan hankkeeseen, joka toteutettiin varsinaisen opiskeluajan ulkopuolella eikä siitä saanut opintopisteitä. Tämä kertoo jo paljon opiskelijoiden asenteesta aihetta kohtaan. Stressinhallintakyky ja -menetelmät koetaan tärkeiksi ja opiskelijat haluavat kehittää omia taitojaan niiden tiimoilta.

Olemme onnellisessa asemassa siinä, että aihetta on aivan viime vuosina ehditty tutkia jonkin verran ja positiivisia kokemuksia stressinhallintamenetelmien käytöstä on jo nähty käytännön työssä. Menetelmien on siis osoitettu toimivan juuri poliisin työssä. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että menetelmien vaikuttavuuteen uskotaan ja uskottavuuteen vaikuttavat paitsi oma kokemus niiden toimivuudesta, myös se, että kokemuksia menetelmien käytöstä kuullaan uskottavilta tahoilta. Kuka voisikaan olla parempi suunnannäyttävä kuin yli 20 vuotta poliisin vaativimpia tilanteita varten koulutetussa valmiusyksikössä toiminut Harri Gustafsberg.

Työn tuloksista on nähtävissä myös se, että opiskelijat ymmärtävät harjoittelun merkityksen myös stressinhallinnassa. Motivaatio oman osaamisen kehittämiseen vaikuttaa tulosten perusteella olevan suuri ja opiskelijat toivovat stressinhallinnan olevan suuremmassa osassa jo koulutuksen aikana. Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että stressinhallintamenetelmät toivottaisiin sisällytettävän kaikkeen opetukseen heti koulutuksen alusta lähtien.

Opinnäytetyömme tulokset osoittivat lisäksi, että opiskelijat kokevat oman stressinhallintakyvyn arvioimisen haastavaksi. Tämän koettiin johtuvan muun muassa siitä, ettei tiedetä, millainen tosiasia on hyvä stressinhallintakyky tai siitä, ettei asiaan ole kiinnitetty aiemmin erityisesti huomiota. Esimerkiksi mini-interventiossa käytössä olleet sykemittarit koettiin tulosten perusteella hyödyllisiksi, sillä ne kertoivat reaaliaikaisesti oman syketason sekä antoivat välittömän palautteen siitä, kuinka tietynlainen hengitystekniikka sykkeeseen vaikutti. Vastaavanlaisten sykemittareiden ottaminen mukaan vaikkapa voimankäyttö- tai

taktiikkaharjoituksiin voisi edesauttaa opiskelijaa tiedostamaan omat stressin aiheuttamat fysiologiset reaktionsa. Uskoaksemme mittarin mukanaolo voisi lisäksi muistuttaa opiskelijaa käyttämään stressinhallintakeinoja myös stressaavan tilanteen ollessa käynnissä.

Opinnäytetyöprojektimme kesti kaikkiaan lähes vuoden. Projekti oli haastava ja ajoittain yllättävänkin työläs, mutta antoi kuitenkin paljon. Jo ennalta meitä kiinnostanutta aihetta oli mielekästä tutkia lisää. Olemme myös päässeet hyödyntämään oman työmme antia syksyllä alkaneessa työharjoittelussamme, jossa stressinhallintakykyä testataan lähes päivittäin. On ollut ilo huomata, että opiskelijoiden asenne stressinhallintamenetelmiä kohtaan on positiivinen ja vastaanottavainen. Kuten yksi haastateltavistamme haastattelussaan asian kiteytti:

Ihan sama kuinka paljon sä tiedät lakipykälii tai jotain fyysisen voimankäytön tekniikoita tai kuinka hyvin sä osaat käyttää niit aseita, jos sun mieli menee semmoseen kramppiin et sä et pysty toimiin. (H12)

LÄHTEET

Aalto, Mauri: 2015. Alkoholinkäyttöön liittyvän lyhytneuvonnan vaikutuksen kesto. Näytönastekatsaus. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nak04626>. Luettu 3.2.2020.

Aalto, Mauri: 2015. Lyhytneuvonnan ja laajemman intervention vertailu. Näytönastekatsaus. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nak04622#R1>. Luettu 3.2.2020.

Alkoholiongelmaisen hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50028#s8>. Luettu 3.2.2020.

Arnetz, Bengt B. & Nevedal, Dana C. & Lumley, Mark A. & Backman, Lena & Lublin, Ake 2008: Trauma resilience training for police: Psychophysiological and performance effects. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 24, 1-9.

Block, Stanley H., suom. Hartikainen, Teija 2014: Kehon ja mielen yhteys. Stressinkäsittelyn työkirja. Helsinki, Basam Books Oy.

Conn, Stephanie M. 2018: Increasing resilience in police and emergency personnel. *Strengthening Your Mental Armor*. New York, Routledge.

Ellison, Katherine W. 2004: Stress and the police officer. 2. painos. Springfield, Illinois, Charles C Thomas, Publisher, LTD.

Fink, G. 2016: Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. Artikkel. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128009512000017>. Luettu 19.10.2019.

Fleischmann, Alexandra, Bertolote, José M, Wasserman, Danuta, De Leo, Diego, Bolhari, Jafar, Botega, Neury J, De Silva, Damani, Phillips, Michael, Vijayakumar, Lakshmi, Värnik, Airi, Schlebusch, Lourens, Thanh, Huong Tran Thi 2008. Effectiveness of brief intervention and contact for suicide attempters: a randomized controlled trial in five countries. *Bulletin of the World Health Organization*, Volume: 86, Issue: 9, Published: 2008. Luettavissa: <https://www.scielosp.org/pdf/bwho/2008.v86n9/703-709/en>. Luettu 3.2.2020.

Frank, Matthew G., Watkins, Linda R., & Maier, Steven F. 2013. Stress-induced glucocorticoids as a neuroendocrine alarm signal of danger. Artikkel. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5652304>. Luettu 19.10.2019.

Grossman, Dave 2009: On killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society. Back Bay Books / Little, Brown and Company, New York.

Grossman, Dave 2008: On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace. USA: Warrior Science Publications.

Gustafsberg, Harri & Holmavuo, Heidi 2019: Karhuryhmä. Helsinki, Otava.

- Gustafsberg, Harri 2018: Do people get shot because some cops panic. Enhancement of individual resilience through a police resilience and efficiency training program. Väitöskirja. Tampere, Suomen Mentoritiimi Oy.
- Gustafsberg, Harri 2016: Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressinhallintaan. Tampereen yliopisto. Turvallisuushallinnon maisteriohjelma. Pro gradu -tutkielma.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2004: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki, Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki, Yliopistopaino.
- Hudson, John (suom. Hurme-Keränen, Auli) 1999: Mietiskely ja stressinhallinta. Mielenrauhaa ja hyvää oloa hengitystekniikoilla ja mielikuva-harjoituksilla. Hämeenlinna, Karisto Oy
- Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.) 2017: Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere, Vastapaino.
- Kananen, Jorma 2019.: Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas. Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylä, PunaMusta Oy
- Kananen, Jorma 2008: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä, Jyväskylän yliopistopaino.
- Koistinen, Michaela 2011: Tilannetietoisuus ja tilannekuva operatiivisessa liikenteenhallinnassa. Liikenneviraston julkaisuja.
https://julkaisut.vayla.fi/pdf3/lts_2011-54_tilannetietoisuus_ja_tilannekuva_web.pdf. Luettu 28.10.2019.
- Koskelainen, Mari 2016: Stress management as a part of police work. Artikkel. Luettavissa: <https://www.cepol.europa.eu/sites/default/files/science-research-bulletin-15-2.pdf>. Luettu 18.3.2019.
- Laukkanen, Jukka 2020: Ylikonstaapeli. Sähköposti 17.1.2020.
- Ledoux, Joseph (suom. Pietiläinen Kimmo) 2002. Synaptinen itse. Miten aivoni tekivät minusta minut. Helsinki: Terra Cognita
- Lipp, Marilda Novaes & Lipp, Louis Mario Novaes 2019: Proposal for a Four- Phase Stress Model. Psychology, 10. Artikkel. Luettavissa: <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011094>. Luettu 19.10.2019.
- Ljungberg, Tuikka 2012: Rentoutumisen avaimet – vapaudu stressistä ja jännityksestä. Tallinna, Delfiini Kirjat.
- Manka, Marja-Liisa 2015: Stressikirja: Mistä virtaa? Helsinki, Talentum. Elektroninen aineisto.

Mastroianni, George & Palmer, Barbara & Penetar, David & Tepe, Victoria 2011: A warrior's guide to psychology and performance. What you should know about yourself and others. Washington, D.C.: Potomac Books, Inc.

Pasternack, Iris 2004: Psykologinen jälkipuinti eli debriefing – kiistanalainen käytäntö edelleen. Työterveyslääkäri-lehden artikkeli. Luettavissa: https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00139. Luettu 28.11.2019.

Poliisiammattikorkeakoulu. 2019. Ohje Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetyön tutkimussuunnitelman tekemiseen tutkimusluvan hakua varten. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu.

Puttonen, Sampsa 2006: Stressin fysiologiset vaikutukset. Artikkel. Luettavissa: http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00352#s1. Luettu 19.3.2019.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006: KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere, Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html. Luettu 31.8.2019

Saarenmaa, Kaisa, Saari, Katja ja Virtanen, Vesa 2010: Opiskelijatutkimus 2010: Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75515/okm18.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 14.11.2019.

Sallinen, Mikael 2005: Käsitys stressistä on sen arvioinnin ja hallinnan perusta. Työterveyslääkäri-lehden artikkeli. Luettavissa: https://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00254&p_haku=akuutin. Luettu 25.7.2019

Selye, Hans 1973. The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. American Scientist, 61(6), 692-699. Luettavissa: www.jstor.org/stable/27844072. Luettu 3.2.2020.

Selye, Hans 1950: Stress and the General Adaptation Syndrome. British Medical Journal. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2038162/>. Luettu 31.8.2019.

Taini, Mia 2005: Mielikuvaharjoittelun vaikutus kilpailuvauhtisen suunnistussuorituksen virheisiin ja suorituksen fyysiseen rasittavuuteen suomalaisilla juniorisuunnistajilla. Valmennus- ja testausopin Pro Gradu- tutkielma. Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12558/URN_NBN_fi_jyu-2006208.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 3.12.2019

Tan, Siang Yong & Yip, Angela 2018: Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. Singapore medical journal vol. 59,4 (2018): 170-171. Luettavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5915631/>. Luettu 18.10.2019.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valli, Raine (toim.) 2018: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. Painos. Keuruu, Otavan kirjapaino.

Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.) 2015: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva, PS-kustannus.

Vähä-Mäkilä, Samuli 2013: Stressinhallinnan koulutuksen kehittäminen kriisinhallintaoperaatioon valmistavassa koulutus- ja valintatilaisuudessa. Maanpuolustuskorkeakoulu. SM 2 Maasotalinja. Pro Gradu –tutkielma. Luettavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/92339/PRO%20GRADU%2c%20SM798..pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Luettu 23.10.2019

Åhman, Helena & Gustafsberg, Harri 2017: Tilannetaju. Päätä paremmin. Toinen painos. Helsinki, Alma Talent Pro.

LIITTEET

Liite 1 Teemahaastattelurunko

(Suluissa olevat kysymykset vain koeryhmäläisille)

1. Stressi ja stressinhallinta

- Minkälaiset asiat koet stressaavina?
- Miten stressi sinussa näkyy?
- Koetko stressaantuvasi herkästi?
- Millaiseksi koet oman stressihallintakykysi?
- Kuvaile omia stressihallintakeinojasi
- Kerro esimerkki stressaavasta tilanteesta ja keinoista siitä selviämiseksi

2. Mittaustilanteet

- Mitä jäi mieleesi alku- ja loppumittauksista?
- Millaisia tunteita mittaustilaisuuksissa esitetyt ääni- tai videonauhat sinussa herättivät?
- Miten koit niiden vaikutuksen toimintakykyysi?
- Koitko eroavaisuuksia omassa toiminnassasi/ajattelussasi/tunnetiloissasi mittaustilanteissa?
- (Käytitkö valmennuksessa oppimaasi hyödyksi loppumittauksessa?)
- (Teitkö harjoituksia ennen loppumittausta? Kuinka paljon?)
- (Miten hyödylliseksi koit mini-interventiossa oppimasi mittaustilanteessa?)
- (Koitko mini-intervention tuoneen lisäarvoa aiemmin oppimaasi nähden? Millaista?)
- Käytitkö tietoisesti jotakin stressinhallintamenetelmää mittaustilanteissa?

- Uskotko stressinhallintamenetelmistä olevan hyötyä? (Tulevalla työuralla, muutoin?)

Liite 2 Haastattelusuostumuslomake

Hei,

aiempien opintojemme mahdollistamana olemme aloittaneet opinnäytetyöprojektimme vuotta ennen suunniteltua aloittamisajankohtaa. Tarkoituksenamme on kartoittaa opiskelijoiden kokemuksia liittyen kyseessä olevaan hankkeeseen. Aikomuksemme on kerätä tietoa haastatteluun, jotka toteutettaisiin loppumittauksen jälkeen, sinulle sopivana ajankoh- tana. Haastattelut tultaisiin tekemään nimettöminä eikä haastateltavien tarvitse valmistautua niihin millään tavoin.

Tavoitteeseemme päästäksemme tarvitsisimme tietysti apuanne. Mikäli sinulta liikenisi 30- 60 minuuttia haastattelulle, olisimme erittäin kiitollisia.

Ystävällisin terveisin,

Anni Mäkinen ja Suvi Lavi 20182C

Vahvistan suostumukseni haastatteluun allekirjoituksella

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Liite 3 Lupa haastattelun nauhoittamiselle

Olemme Suvi Lavi ja Anni Mäkinen ja opiskelemme Poliisiammattikorkeakoulussa kurssilla 20182. Olemme tekemässä opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kartoittaa poliisiammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia keväällä 2019 toteutetusta mini-interventiosta. Mini-interventio on osa Poliisiammattikorkeakoulun stressinhallintaan liittyvää hanketta.

Aineiston keruu opinnäytetyötämme varten tapahtuu haastattelemalla hankkeeseen osallistuneita opiskelijoita. Haastattelunauhoitteet kirjoitetaan tekstimuotoon ja analysoidaan. Haastatteluista saatuja tietoja käytetään vain opinnäytetyöhömmä ja aineisto tuhoetaan asianmukaisesti työn valmistuttua. Haastateltujen henkilöllisyyksiä ei voida valmiista opinnäytetyöstä tunnistaa, sillä haastateltavat pysyvät nimettöminä.

Haastateltava voi keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa.

Suostun haastateltavaksi opinnäytetyötä varten. Annan suostumukseni haastattelun nauhoittamiselle. Olen saanut riittävästi tietoa haastattelussa antamieni tietojen käsittelystä.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvitys