

Tietoisuustaidot poliisityön tukena

Tuisku Uvanto

1/2026

Opinnäytetyö / poliisi (AMK)

Tiivistelmä

TEKIJÄ:	Tuisku Uvanto
OPINNÄYTETYÖN NIMI:	Tietoisuustaidot poliisityön tukena.
OPINNÄYTETYÖN MUOTO:	tutkimuksellinen
JULKISUUSASTE:	julkinen
OHJAAJA:	Kaisa Lankoski ja Tiina Väkiparta
TUTKINTO:	poliisi (AMK)
SIVUMÄÄRÄ:	27
TARKASTUSKUUKAUSI JA -VUOSI:	1/2026
AVAINSANAT:	Tietoisuustaidot, Työhyvinvointi

Tämä opinnäytetyö käsittelee tietoisuustaitoja tukena poliisin työssä. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda lisää suomenkielistä kirjallisuutta aiheesta ja tarkastella jo tehtyä tutkimusta aiheesta ja tehtyjen tutkimusten tuloksia.

Opinnäytetyö on tehty kirjallisuuskatsauksen muodossa. Kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan kolmea kansainvälistä tutkimusta, joissa tutkimuksen kohteena on tietoisuus taitojen harjoittamisen vaikutus poliisissa työskenteleviin henkilöihin. Tutkimukset on löydettävissä verkkolähteiden muodossa.

Opinnäytetyössä saatiin selville ensinnäkin, että tietoisuustaidoista poliisista ei ole vielä tehty paljon tutkimusta. Tehdyissä tutkimuksissa on tutkittu tietoisuustaitojen vaikutusta muun muassa stressiin, mielenterveyteen ja resilienssiin. Tutkimuksissa on saatu selville, että tietoisuustaitojen harjoittelu voi muun muassa auttaa vähentämään stressiä ja PTSD-oireita poliiseilla. Lisäksi tutkimuksissa on tarkasteltu tietoisuustaitojen harjoittamisen kannattavuutta poliisin organisaatiotasolla. Tämä tehtiin tutkimalla eri tietoisuustaitoja opettavien sovellusten hyötyjä niiden käyttäjille ja verraten näitä hyötyjä sovellusten kustannuksiin.

Abstract

AUTHOR:	Tuisku Uvanto
TITLE OF THESIS:	Mindfulness in policing.
TYPE OF THESIS:	research-based thesis
PUBLICITY:	public
SUPERVISOR:	Kaisa Lankoski and Tiina Väkiparta
DEGREE:	Bachelor of Police Services
NUMBER OF PAGES:	27
MONTH AND YEAR OF REVIEW:	1/2026
KEYWORDS:	Mindfulness, Occupational well-being

This final thesis focuses on mindfulness and its possible benefits for police officers. The thesis aims to create more literature on the topic in Finnish and study the existing research on mindfulness in policing.

The thesis was conducted as a literature review. The review is focusing on three international studies that investigate the effects of mindfulness practice on police officers. All selected studies are available through accessible through online sources.

First, the findings indicate that research on mindfulness in policing is very limited. The research papers studied in this thesis explore how mindfulness impacts factors such as stress, PTSD-symptoms and resilience among police officers. The results show that mindfulness might have positive effects on these areas. Furthermore, it has been studied how police officers practising mindfulness might benefit police on organizational level as well. This was examined by comparing the price of a mindfulness app to the benefits they offered.

Sisällys

Tietoisuustaidot poliisityön tukena.....	1
1 Johdanto.....	5
2 Teoria.....	6
2.1 Tietoisuustaidot.....	6
2.1.1 Meditaatio.....	7
2.1.2 Meditaation historia.....	7
2.1.3 Tietoisuustaitoihin pohjautuva stressinhallinta (MSBR).....	8
2.1.4 Esimerkki tietoisuustaitoharjoituksesta.....	8
2.1.5 Meditaation ja tietoisuuden läsnäolon terveyshyödyt.....	9
2.2 Kuormittavat tekijät poliisin työssä.....	10
2.2.1 Järkyttävät aistiärsykkeet.....	10
2.2.2 Myötätuntouupumus.....	10
2.2.3 Sijaistraumatisoituminen.....	11
2.2.4 Työssä suoriutumisen haasteet.....	11
2.3 Kuormittavien tekijöiden aiheuttamia reaktioita ihmisessä.....	12
2.3.1 Stressi.....	12
2.3.2 Työperäinen stressi.....	12
2.3.3 PTSD.....	12
2.3.4 Masennus.....	13
3 Tutkimuskysymykset.....	13
4 Tutkimusmenetelmät.....	13
4.1 Kirjallisuuskatsaus.....	14
4.1.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	14
4.2 Tiedonhaku.....	15
4.3 Tekoälyn käyttäminen.....	15
5 Tutkimusaineisto.....	15
5.1 Tutkimus tietoisuustaitojen vaikutuksista suorituskykyyn ja työhyvinvointiin.....	16
5.2 Tietoisuustaitojen vaikutukset PTSD-oireisiin ja stressiperäisiin terveysvaikutuksiin.....	16
5.3 Tietoisuustaitojen vaikutukset stressiin, mielenterveyteen ja syljen kortisolitasoihin.....	17
6 Tulokset.....	18
7 Pohdinta.....	21
8 Lähteet.....	23

1 Johdanto

Poliisi kohtaa työssään monenlaisia kuormittavia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa työssä jaksamiseen, työn laatuun ja omaan hyvinvointiin. Aloitin pohtimaan eri tapoja, joiden avulla hyvinvointia voisi kohentaa. Ensimmäisenä mieleeni tulivat perinteiset tavat, joilla ihmiset pitävät hyvinvointiaan yllä, kuten nukkuminen, terveellisesti syöminen ja urheileminen. Näistä aiheista on kuitenkin tehty Poliisiammattikorkeakoulussa jo useita opinnäytetöitä, joten halusin tutkia asiaa jostakin uudesta näkökulmasta. Mieleeni tuli meditaatio, johon olen itse hiljattain tutustunut ja kokenut sen rauhoittavan mieltä. Aihe kiinnostaa minua ja omat positiiviset kokemukset innostivat minua tutkimaan aiheet enemmän poliisin ammatin näkökulmasta. Tutkin aiheet nimenomaan tietoisuustaito-meditaation (eng. mindfulness) näkökulmasta. Samaan aihepiiriin kuuluvia opinnäytetöitä on tehty PREP-hengitystekniikoihin liittyen. Näissä on paljon samoja elementtejä kuin tietoisessa läsnäolossa. Polamk opiskelijoiden mielipiteistä PREP-tekniikoihin on tehty opinnäytetyö. Kyseisen Tatu Turusen ja Emil Viitalan opinnäytetyön mukaan Polamk opiskelijat kokevat PREP-tekniikan hyödyllisenä (Turunen, Viitala 2019). Tämän takia uskon, että myös tietoisuustaitojen harjoittamista voitaisiin pitää arvokkaana Polamk opiskelijoiden ja poliisissa työskentelevien keskuudessa.

Tässä opinnäytetyössä perehdyn tietoisuustaitojen harjoittamisen merkitykseen poliisin työn tukena. Esittelen kolmen tutkimuksen tuloksia ja pohdin näiden kautta tietoisuustaitojen toimivuutta poliisin työn tukena.

Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokeamiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Nämä tietoisuustaidot voivat olla avuksi esimerkiksi ahdistuksen, masennuksen, stressin ja kivun lievittämisessä. Myös vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin ja vastustuskykyyn on raportoitu (mieli.fi 2025).

Perehdyin kolmeen eri tutkimukseen. Ensimmäisessä näistä tutkittiin tietoisuustaitojen vaikutusta stressiin, mielenterveyteen ja syljen kortisolitasoihin. Toisessa tutkimuksessa perehdyttiin tietoisuustaitojen vaikutusta työhyvinvointiin ja organisaatiotuloksiin. Kolmannessa tutkimuksessa taas tutkittiin tietoisuustaitojen vaikutusta PTSD-oireisiin ja stressiperäisiin terveysvaikutuksiin.

Kaikissa kolmessa tutkimuksessa saatiin viiteitä siitä, että tietoisuustaitojen-harjoittelulla voi olla positiivisia vaikutuksia poliisin työssä suoriutumiseen ja hankalien asioiden käsittelyyn.

Tietoisuustaidoista ei Poliisiammattikorkeakoulussa ole tehty aikaisempaa tutkimusta, joten motivaatiota opinnäytetyön tekemiseen tuovat sen mahdolliset uudet hyödyt ja näkökulmat poliisin työtä tekeville kollegoilleni. Opinnäytetyöni tavoitteena onkin selvittää, voisiko tietoisuustaito-meditaatio toimia täydentävänä hyvinvoinnin tukena poliiseille.

2 Teoria

2.1 Tietoisuustaidot

Meditaatiolla on monia muotoja ja sitä voi harjoittaa monella eri tavalla. Tässä opinnäytetyössä tulen käsittelemään tietoisuustaitojen harjoittelemista, joka on meditaation muoto. Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken ja kokemusten havainnointiin ja hyväksymiseen niitä tuomitsematta. Englanninkielinen tietoisuustaitoja tarkoittava termi mindfulness voi kuvata ihmisen psykologista piirrettä, mindfulness-meditaatiota eli tietoisien läsnäolon harjoittelua tai psykologista prosessia eli tapaa, jolla ihminen suhtautuu omiin kokemuksiinsa ja havainnoi niitä. Yksi siteeratuimpia tietoisuustaitojen määritelmiä on John Kabat-Zinnin näkemys, jonka mukaan tietoisuustaidot ovat tietoisuutta, joka syntyy, kun huomio suunnataan tietyllä tavalla: tarkoituksella, nykyhetkeen ja tuomitsematta. (Keng ym. 2011)

Kaiken ikäiset hyötyvät tietoisuustaidoista: tietoisuustaidot eivät ainoastaan alenna stressiä vaan auttavat myös tunteiden säätelyssä ja tarkkaavaisuuden hallinnassa. Lisäksi usein havaittuja vaikutuksia ovat sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistuminen, oppimiskyvyn ja muistin paraneminen sekä positiivisten tunteiden lisääntyminen. (mieli.fi 2025)

Tietoisuustaitojen harjoittaminen on saanut hyväksyntää myös joiltakin terveysviranomaisilta, esimerkiksi Iso-britannialainen NICE (National Institute for Health and Care Excellence) suosittelee tietoisuustaitoihin liittyviä menetelmiä vakavan masennuksen hoitoon (NHS 2022).

2.1.1 Meditaatio

Meditaatio voi monelle käsitteenä kuulostaa etäiseltä. Kyseessä on kuitenkin pohjimmiltaan mielen rauhoittamisesta ja hengitysharjoituksista, joiden aikana pyritään itsetarkkailuun ja hetkessä läsnä olemiseen sekä rauhoittumiseen. Meditaatiossa pyrkimyksenä on keskittyä nykyhetkeen ja omiin tuntemuksiin. Meditoidessa mieli pyritään tyhjentämään kaikesta muusta kuin nykyhetkestä. Tietyissä meditaation muodoissa keskitytään johonkin tiettyyn tuntemukseen, kuten ääneen, kuvaan tai mantraan, joka on meditoitaessa toistettu sana tai lause. Meditaatiota on tutkittu ja se on yhdistetty esimerkiksi stressin vähentämiseen ja unen laadun parantumiseen (NCCIH 2022) (Sutton 2019). Tämän vuoksi uskon meditaatiossa piilevän mahdollisesti työkaluja poliisille, joka kohtaa työsäään stressaavia tilanteita ja mahdollisesti uniongelmia vuorotyön ja epäsäännöllisen vuorokausirytmien myötä. Tietoisuustaito-meditaatiossa keskitytään hengityksen tarkkailuun ja nykyhetkessä olemiseen tekemättä tuomitsemuksia (Mattila 2018). Meditaatio on viime vuosikymmeninä kasvattanut suosiotaan, National Health Interview Surveyn mukaan 17.3% yhdysvaltalaisesta aikuisesta harjoitti meditaatiota vuonna 2022. (NCCIH 2022). Meditaatiolla ja tietoisuustaitojen harjoittamiseen liittyy myös negatiivisia kokemuksia. NCCIH:n mukaan yli 6000 ihmistä kattaneessa tutkimuksessa noin 8% raportoi negatiivisia vaikutuksia. Tämä määrä on samankaltainen kuin psykologi sessioissa terapeutoissa raportoitu määrä (NCCIH 2025).

2.1.2 Meditaation historia

Ensimmäiset kirjoitetut lähteet meditaatiosta ovat 1500 eaa. Intiasta. Vedalaisuuteen liittyi harjoituksia, joissa on samankaltaisia piirteitä kuin nykypäivän meditaatiossa (aloita meditaatio 2024a). Vedalaisten meditaatioon kuului istuminen mukavassa asennossa silmät kiinni, usein mantraa toistaessa tai tietyn äänen ollessa taustalla. Jo silloin tämän meditaation tavoitteena oli ruumiin ja mielen lepo (hellomyyoga.com 2025). Meditaation länsimainen soveltaminen alkoi laajemmin 1970-luvulla. Tällöin yhdysvaltalainen Jon Kabat-Zinn kehitti tietoisuustaitoihin perustuvan stressinhallintaohjelman kroonisesti sairaille ja kipupotilaille (MSBR-ohjelma). Tulokset tämän ohjelman käytöstä ovat erittäin hyviä. (mieli.fi 2025.)

2.1.3 Tietoisuustaitoihin pohjautuva stressinhallinta (MSBR)

Jon Kabat-Zinn loi tietoisuustaitojen pohjalta Mindfulness-based stress reduction (MBSR) nimisen menetelmän, jonka vaikutukset perustuvat neurotieteeseen. Menetelmä kehitettiin alun perin kroonisista sairauksista kärsiville potilaille, jotka kärsivät esimerkiksi kivusta tai ahdistuksesta, eivätkä saaneet perinteisistä hoitomenetelmistä apua. MBSR:n vaikutuksista on tehty tuhansia tutkimuksia ja se onkin maailman tutkituin mindfulness-meditaation muoto (Mindfulness.fi 2024) (Mindful 2024).

Myös kaksi tässä opinnäytetyössä tarkastelemaani tutkimusta pohjautuvat MSBR-menetelmään.

2.1.4 Esimerkki tietoisuustaitoharjoituksesta

Tietoisuustaitojen harjoittelun ymmärtämiseksi esittelen tässä kappaleessa lyhyen tietoisuustaito-harjoitteen. Tietoisuustaito harjoitteet voivat olla hyvinkin lyhyitä ja niitä on mahdollista tehdä vaikka työvuoronkin lomassa esimerkiksi ruokatauon jälkeen tai ennen nukkumaanmenoa mielen rauhoittamiseksi. Alla olevan esimerkkiharjoituksen on tarkoitus antaa lukijalle käsitys, kuinka lyhyitä tietoisuustaito-harjoitteet voivat olla.

Esimerkkiharjoitus

Vaihe 1: Ota mukava asento

Voit sulkea silmät tai pitää ne hieman raollaan. Suorista selkäranka ja rentouta hartiat.

Vaihe 2: Tutki kehosi fyysisiä reaktioita sekä tunteitasi

Vaihe 3: Tarkkaile hengitystä

Ota täysi hengenveto sisään ja pitkä uloshengitys sen jälkeen

Vaihe 4: Mieti mitä tunnet pään, kasvojen, kaulan ja hartioiden alueella

Mitä tuntemuksia tai liikkeitä tunnet näillä alueilla?

Vaihe 5: Tutki samaan tapaan nyt käsivarsien ja käsien tuntemuksia

Vaihe 6: Siirry tutkimaan keskikrooppaasi, selän ja vatsan aluetta

Vaihe 7: Kuulostele kehoasi: miltä istuminen tuntuu?

Tarkkaile miltä kontakti tuoliin tai muuhun kosketuspintaan tuntuu

Vaihe 8: Siirry tutkimaan jalkojasi

Vaihe 9: Tutki onko missään kohtaa kehoasi erityisiä tuntemuksia, onko jossain kohtaa kehoasi erityisen herkkiä alueita?

(Fargo 2024)

2.1.5 Meditaation ja tietoisien läsnäolon terveyshyödyt

Meditaation ja tietoisien läsnäolon terveyshyötyjä on tutkittu viime aikoina. Tutkimuksissa on keskitytty esimerkiksi niiden vaikutuksista ahdistukseen stressiin, masennukseen, kipuun ja päihteiden vieroitusoireisiin.

Eräs Yhdysvaltalais tutkimus summaa yhteen tietoisuustaidoista tehtyjä tutkimuksia eri näkökulmista ja listaa niissä raportoituja tietoisuustaitojen kautta saatavia hyötyjä. Tietoisuustaitojen kautta saatavia hyötyjä ovat tutkimusten mukaan muun muassa lisääntyneet tyytyväisyys elämään, itsenäisyyden tuntemus, optimismi, empatian tunteminen ja parantunut itsetunto. (Brown & Ryan 2003, Rasmussen & Pidgeon 2010, Dekeyser ym. 2008. viitattu Keng ym. 2011). Samassa tutkimuksessa myös mainitaan, että tietoisuustaitojen harjoittelu voi aiheuttaa myös negatiivisia vaikutuksia. Näitä ovat muun muassa masennus, dissosiaatio, sosiaalinen ahdistus ja neuroottisuus (Brown & Ryan 2003, Dekeyser ym. 2008, Giluk 2009, Cash & Whittingham 2010, Baer ym. 2006, Walach ym 2006 viitattu Keng ym. 2011). Edellä mainitut tulokset ovat tutkimuksista, joissa osallistujat itse raportoivat omaa tietoisuustaitojensa tasoa ja sitä verrattiin heidän hyvinvointiinsa. Kengin ja kumppanien (2013) tutkimuksessa mainitaan erikseen myös tutkimukset, joissa tutkimusmenetelmänä on ollut verrata tietoisuustaitojen harjoittelevien ja ei harjoittelevien eroja psyykkisessä hyvinvoinnissa. Näiden tutkimusten tulosten mukaan tietoisuustaitojen harjoittamisella on positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin, kuten elämäntyytyväisyyteen.

Eräessä toisessa tietoisuustaitoja käsittelevässä tutkimuksessa tutkittiin tietoisuustaitoihin perustuvan MBSR harjoittelun vaikutusta potilaisiin, jotka sairastivat kroonisia sairauksia. Tutkimuksessa saatiin tulokseksi, että MBSR harjoittelu vähentää masennusta, psyykkistä kuormitusta ja ahdistusta (Bohlmeijer ym. 2010).

Tutkimukset ovat kuitenkin pääosin olleet vielä alustavia tai ne eivät ole täyttäneet tieteellisen tutkimuksen kriteereitä. Tutkimuksissa on saatu positiivisia tuloksia meditaation ja tietoisuustaitojen vaikutuksista terveyteen. Tulokset ovat kuitenkin olleet vaikeasti

analysoitavissa, koska tutkimuksissa on käytetty useita eri meditaatio- ja tietoisuustaito tekniikoita. Lisäksi tuloksia on voitu tulkita liian optimistisesti. (NCCIH 2022).

2.2 Kuormittavat tekijät poliisin työssä

Poliisin työhön liittyy lukuisia kuormittavia tekijöitä. Jokapäiväisessä arjessa poliisi kohtaa tilanteita, jotka voivat kuormittaa kehoa ja mieltä. Seuraavissa kappaleissa esittelen poliisityön kuormittavia tekijöitä.

2.2.1 Järkyttävät aistiärsykkeet

Järkyttäviä aistiärsykejä voi kohdata monenlaisissa poliisin tehtävissä niin kenttätyössä kuin rikostutkinnan puolellakin. Kenttätyössä voi tulla eteen tilanteita, joissa näkee kuolleita, pahoinpideltyjä ja onnettomuuksiin joutuneita ihmisiä. Nämä ovat asioita, joita suurin osa ihmisistä ei kohtaa ja niiden näkeminen voi olla mielelle raskasta. Teoksessa mainitaan myös päihderiippuvaisten asunnot, jotka voivat olla hyvinkin järkyttäviä. Itseläni jäi työharjoittelusta esimerkiksi mieleen kotietsinnän turvaaminen, jossa pieni lapsi asui vanhempien kanssa olosuhteissa, jotka eivät varmasti ole lapsen hyvinvoinnille ja kehitymiselle terveet. Lapsiin liittyen teoksessa mainitaan lapsiin kohdistuvat seksuaalirikokset, joiden parissa rikostutkijat työskentelevät. Lapsirikosjuttuja tutkiessa joutuu työskentelemään erityisen traumatisoivan materiaalin parissa. Yksityiskohtaiset kuvaukset esitutkimateriaalissa, kuvat ja videot voivat aiheuttaa traumatisoitumista, varsinkin jos tilanteeseen ei ole valmistautunut. Traumatisoituminen puolestaan voi johtaa mielen-terveyden järkkymiseen. Tutkimuksissa on osoitettu, että kolmikymmenvuotisen työuran aikana poliisi kohtaa työssään kymmeniä, jopa useita satoja traumaattisia tilanteita (Rudofossi, 2009; Pattersson 2001, viitattu teoksessa Poliisityön psykologia).

2.2.2 Myötätuntouupumus

Myötätuntouupumus yhdistetään usein hoitoalalla työskenteleviin ihmisiin. Myötätuntouupumusta kuvataan seurauksena rutiinimaiselle traumalle altistumiselle. Myös poliisi kohtaa rutiininomaisesti tilanteita, joissa altistuu traumalle. Myötätuntouupumus aiheuttaa sitä kokevalle samankaltaisia oireita kuin mitä itse traumatisoituneet uhrit kokevat. Myötätuntouupumusta voi aiheuttaa muun muassa väkivallan uhrien tai rikollisten kanssa työskenteleminen. Koettu myötätuntouupumus voi aiheuttaa lisää oireita, kuten työuupumusta ja PTSD:tä. Bosman ja Henningin (2022) mukaan eräässä tutkimuksessa

saatiin tulokseksi, että lasten hyväksikäyttötapauksia tutkineet poliisit olivat myötätunto uupumukselle alttiimpia kuin poliisit, jotka eivät tutkineet väkivaltarikoksia. Myötätuntouupumusta kokee suuremmalla riskillä sellaiset poliisit, joilla on ollut primaaritrauma (Bosma & Henning 2022.) Peilisoluiista puhutaan tieteellisessä tutkimuksessa. Ihmisen tietyt hermosolut voivat aktiivisesti jo liikkeiden, eleiden ja ilmeiden näkemisestä. Näiden peilisolujen kautta voidaan selittää ilmiö, miksi pystymme samaistumaan toisten ihmisten tunnetiloihin (Gallese, 2011, viitattu kirjassa Poliisityön psykologia).

2.2.3 Sijaistraumatisoituminen

Sijaistraumatisoitumista ja toissijaista traumaattista stressiä on käytetty kirjallisuudessa synonyyminä myötätuntouupumukselle, mikä kertoo ilmiöiden suuresta samankaltaisuudesta. (Bosma & Henning 2022) Kuten myötätuntouupumukseen myös sijaistraumatisoitumiseen liittyy tunteiden tarttuminen. Sijaistraumatisoituminen kuitenkin liittyy enemmän traumatisoivaan tilanteeseen joutuneen ihmisen kohtaaminen. Myötätuntouupumuksesta puhuttaessa tarkoitetaan useita ihmisiä kohtaan koetun myötätunnon kasaantumista, kun taas sijaistraumatisoitua voi yhden henkilön kokeman traumaattisen tapahtuman myötä. (Poliisityön psykologia 2021.) Kuka tahansa, joka on empaattisessa kanssakäymisessä traumaattisen tilanteen kohdanneen henkilön tai heidän traumaansa liittyvän materiaalin kanssa on riskialtis sijaistraumatisoitumiselle. Sijaustrauman oireita ovat muun muassa liiallinen samaistuminen ja emotionaalinen sitoutuminen trauman kokeeseen ihmiseen sekä vaikeudet pitää asiakkaaseen ammatillinen raja. (British Medical Association 2024)

2.2.4 Työssä suoriutumisen haasteet

Työssä suoriutumisen haasteina poliisin työssä voivat olla esimerkiksi kiire, resurssien puute ja paineen alla työskentely kenttätöissä sekä juttujen kasaantuminen ja aikaisemman tutkinnan keskeytyminen akuutimpien juttujen vuoksi tutkinnassa. Nämä tekijät voivat aiheuttaa työuupumusta (Poliisityön psykologia 2021.) Työharjoittelun aikana Itä-Uudenmaan poliisilaitoksella nämä niukkojen resurssien aiheuttamat tekijät tulivat minulle tutuiksi. Kentällä saattoi olla vuoroja, jolloin keikkoja oli odotuksella. Kun edellinen keikka päättyi, jäivät paperityöt myöhemmäksi, koska piti jo lähteä uudelle keikalle. Tutkinnan puolella taas oli jatkuvasti hoidettavana paljon juttuja, joiden tutkinta oli kesken. Niitä ei kuitenkaan saanut kasattua heti valmiiksi esitutkintapöytäkirjoiksi, sillä yön aikana saattoi tulla uusi juttu, joka piti ottaa hoidettavaksi ja tehdä esimerkiksi kuulusteluja siihen liittyen.

2.3 Kuormittavien tekijöiden aiheuttamia reaktioita ihmisessä

Edellisessä kappaleessa mainitut asiat ovat juurisyytä, jotka voivat aiheuttaa mielenterveydelle haittoja, joita tässä kappaleessa käsitellään perusteellisemmin. Tässä kappaleessa käsitellyt haitat mielenterveydelle ovat sellaisia, joiden lieventymisen ja tietoisuustaitojen-harjoittelun välistä yhteyttä on tutkittu käyttämässäni tutkimusaineistossa.

2.3.1 Stressi

Stressi on fysiologinen ja psykologinen reaktio ulkoisiin stressitekijöihin. Stressi aiheuttaa muutoksia ihmisen käyttäytymiseen sekä tuntemuksiin ja se vaikuttaa kehon lähes joka osaan jollain tapaa. (American Psychological Association n.d.) Stressi voi aiheuttaa ihmisessä negatiivisia oireita; fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia. Näitä voivat olla muun muassa päänsärky, vatsavaivat, perhe- ja parisuhdeongelmat, unen häiriöt ja ahdistuneisuus. (Terveystalo 2023)

2.3.2 Työperäinen stressi

Työperäinen stressi on yhtä lailla fysiologinen tai psykologinen reaktio stressitekijöihin. Työperäisessä stressissä nämä tekijät ovat tapahtumia tai olosuhteita työpaikalla. Työstressiin voivat vaikuttaa esimerkiksi suhde omiin kollegoihin ja esimiehiin, työmäärä, fyysiset olosuhteet työpaikalla ja vastuun määrä (American Psychological Association 2018). Pitkittynyt työstressi voi johtaa uupumukseen, joka on pitkäkestoista energian 11 ehtymistä. Uupumuksessa fyysinen, henkinen ja älyllinen suorituskyky heikkenevät (Mielenterveystalo n.d.)

2.3.3 PTSD

Traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD voi kehittyä järkyttävän, pelottavan tai todella uhaavaan tapahtuman kokemisen tai todistamisen seurauksena (Eerola 2024). PTSD:tä esiintyi erään Iso-Britannian poliiseille suunnatun kyselytutkimuksen mukaan 8 prosentilla vastaajista (Brewin ym. 2020). Kansainvälisen 24 maata kattavan tutkimuksen mukaan taas 14,2% poliiseista kärsii PTSD:stä. PTSD liittyy osaltaan myös stressiin, sillä tutkimuksessa riskitekijänä sille nähtiin työperäinen stressi (Syed ym. 2020). PTSD:n oirekuvaan kuuluu uudelleenkokeminen, välttely, kiihtyneisyys ja muutokset ajattelussa ja mielialassa (Eerola 2024).

2.3.4 Masennus

Masennus on Suomessa yleisin mielialahäiriö. Masennus tuo monesti mukanaan muita ongelmia, kuten unettomuutta. Masennusta sairastaa noin 6% Suomen väestöstä (Rovasalo 2025). Laajan 24:n eri maan poliiseille tehdyn tutkimuksen mukaan masennusta esiintyy 14,6% poliiseista. Poliisien kohonnutta alttiutta masennukselle aiheuttaa esimerkiksi negatiivisia tunteita kokevien ihmisten kohtaaminen, mikä voi luoda myötätuntopumista (Syed ym. 2020). Masennus voi aiheuttaa toimintakyvyn heikkenemistä ja jopa kehon toimintojen muutosta. Pitkittänyt masennus on uhka työkyvylle (Rovasalo 2025).

3 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykset ovat kysymyksiä, joihin tutkimuksessa pyritään vastaamaan. Niiden avulla rajataan tutkimusaihetta ja ne kiteyttävät sen, mitä tutkimuksessa halutaan tutkia ja mistä siinä halutaan saada tietoa. Tutkimuskysymysten avulla tutkija myös antaa itselleen suuntaviivat siihen, mitä hän on tutkimassa. Tutkimuskysymyksiä seuraessa tutkija ei eksy pois hänen tutkimansa aiheen parista ja huomio keskittyy oleelliseen (Vesterinen 2021). Tutkimuskysymysten tulee olla neutraaleja, ja niihin ei saa sisältyä olettamuksia siitä, mitä tutkimuksessa tullaan saamaan selville. Tärkeää on myös, että tutkimuskysymys on täsmällinen, tarpeeksi yksinkertainen ja hyvin rajattu (Oulun yliopisto 2025). Tässä opinnäytetyössä halusin tutkia aikaisempia tutkimuksia aiheesta ja koota niistä tietoa kirjallisuuskatsauksen muodossa. Tämän pohjalta asetin itselleni kaksi tutkimuskysymystä, joiden kautta tarkastelen aihetta.

- 1. Millaista tutkimusta tietoisuustaitojen-harjoittelun hyödyistä poliiseille on tehty?**
- 2. Mitä hyötyjä tutkimuksissa on löydetty?**

4 Tutkimusmenetelmät

Tässä kappaleessa avaan käyttämiäni tutkimusmenetelmiä, tiedonhaun menetelmiä sekä tekoälyn käyttöä opinnäytetyössä. Käytän kirjallisuuskatsausta tutkimusmenetelmänä, sillä se mahdollistaa aiemman tutkimustiedon kokoamisen ja analyysin käsittelemästäni aiheesta. Tiedonhaku toteutettiin luetettavia tietokantoja ja verkkolähteitä käyttäen. Tekoälyä opinnäytetyössäni on käytetty Poliisiammattikorkeakoulun ohjeen mukaisesti.

4.1 Kirjallisuuskatsaus

Tämä opinnäytetyö on tehty kirjallisuuskatsauksena, tarkemmin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on osa kaikkea tieteellistä tutkimusta. Kirjallisuuskatsauksessa käytännössä tutkitaan tutkimusongelmaan liittyvää jo olemassa olevaa kirjallisuutta ja luodaan siitä tiivistelmä. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on saada tutkimuksen lukijalle yleiskäsitys käsiteltävänä olevasta aiheesta. Kirjallisuuskatsaukseen liittyy myös aiheeseen liittyvän kirjallisuuden analysoiminen sen yhteen kokoamisen lisäksi. Aineisto, jota kirjallisuuskatsaukseen kasataan, määrittyy tutkimuskysymyksen avulla. (Mannila 2021.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa perehdyn jo olemassa olevaan kirjallisuuteen tietoisuustaidoista ja sen vaikutuksista poliisihenkilökunnassa. Tarkemmin pyrin löytämään aineistoa tietoisuustaidoista apuna stressin hoitamiseen ja unenlaadun parantamiseen sekä siihen, miten se soveltuu työkaluksi vuorotyötä tekeville poliisille. Työni tavoitteena on koota aiempaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta lyhyeen nippuun, jonka kautta lukija saa kattavan kuvan siitä voiko tietoisuustaidot auttaa poliisina työskentelyyn. Tulen kasaamaan yhteen niin tietoisuustaitojen puolesta puhuvaa aineistoa kuin siihen kriittisesti suhtautuvaa aineistoa ja pohtimaan myös itse aiheita niiden pohjalta. Parhaassa tapauksessa tätä opinnäytetyötä voidaan joskus hyödyntää poliisityön kehittämisessä. Tämä on myös tutkimukseni tavoite.

4.1.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tarkemmin määriteltynä työ on kuvaileva kirjallisuus katsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus jakautuu yhä integroivaan ja narratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen. Opinnäyte työssäni on käytetty tutkimusmenetelmänä näistä jälkimmäistä. Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan kokonaiskuvan luomista valitusta aiheesta, käyttäen apuna jo olemassa olevaa materiaalia. Tarkoituksena on löytää aiheeseeni olennaimmin liittyvä aineisto ja kasata sen pohjalta tiivistelmä ja pohtia itse aiheita. (Mannila 2021.) Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ei ole tarkkoja sääntöjä aineistoa valitessa. Myös tutkimuskysymykset voivat olla väljempiä kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa kuin esimerkiksi meta-analyysissä tai systemaattisessa katsauksessa. Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tavoitteena on luoda helppolukuista aineistoa, jossa epäyhtenäistä tietoa yhdistetään. (Salminen 2011.)

4.2 Tiedonhaku

Tiedonhaku tässä opinnäytetyössä on tehty monipuolisesti ja systemaattisesti. Tavoitteenaan oli löytää ajankohtainen ja olennainen sekä luotettava tieto aiheesta. Tietoa etsitiin verkkolähteistä ja tieteellisistä julkaisuista. Tiedonhaku tässä opinnäytetyössä on tehty ensisijaisesti käyttäen Google Search sekä Microsoft Bing hakutyökaluja. Hakukoneiden avulla löytyi kattavasti lähteitä teorian avaamiseen ja käsitteiden määrittelyyn sekä tieteellisiä tutkimuksia, jotka esittelen tutkimusaineistoon perehtyvässä kappaleessa. Hakusanoina aineiston hankintaan käytettiin englanninkielisiä termejä kuten "Mindfulness in policing", "Mindfulness AND Police" sekä "Mindfulness for police".

4.3 Tekoälyn käyttäminen

Tässä opinnäytetyössä on käytetty tekoälyä osana tekstin muokkaamista ja tiedonkäsittelyä. Tekoälyä on hyödynnetty englanninkielisen lähdemateriaalin kääntämiseen suomeksi. Käytin tekstin kääntämistä tekoälyssä työkaluna, jotta tekstin lukeminen ja ymmärtäminen olisi sujuvampaa. Tekoäly auttoi tiettyjen sanojen ja ilmaisujen kääntämiseen, sillä kaikki aihepiirin sanasto englanniksi ei ollut minulle ennestään tuttua. Tekoälyn käyttäminen on toteutettu eettisesti. Tekoälyä on käytetty työkaluna ja se ei ole korvannut omaa kriittistä ajattelua tai kirjoitustyötä.

5 Tutkimusaineisto

Tässä opinnäytetyössä olen valinnut tutkimusaineistoksi kolme aikaisempaa tutkimusta, jotka käsittelevät tietoisuustaitojen hyötyjä poliiseille. Näissä kaikissa tutkimuksissa on lähestytty tietoisuustaitojen mahdollisia hyötyjä poliiseille hieman eri näkökulmista. Lähteet ovat alkuperäistutkimuksien raportteja, jotka ovat saatavilla verkkolähteiden muodossa. Käsittelemäni tutkimukset ovat vuosilta 2019-2023, joten käytetty aineisto on tuoreta ja tutkimuksissa saadut tulokset ovat ajankohtaisia. Kaikki käsittelemäni tutkimukset ovat kansainvälisiä. Kaksi tutkimuksista ovat yhdysvaltalaisia ja yksi on iso-britannialainen. Olisin mielelläni käsitellyt myös kotimaisia tutkimuksia aiheesta, mutta niitä ei ollut saatavilla. Käsittelemieni tutkimusten lisäksi olen käyttänyt laajasti verkkolähteitä käsitteiden määrittämiseksi.

5.1 Tutkimus tietoisuustaitojen vaikutuksista suorituskyykyyn ja työhyvinvointiin

Helen Fitzhughin, George Michaelidesin, Kevin Danielsin, Sara Connollyn ja Emike Nasamaun tutkimus *Mindfulness for performance and wellbeing in the Police: Linking Individual and organizational outcomes* (2023) puolestaan käsittelee tietoisuustaitoja suorituskyykyyn ja työhyvinvoinnin näkökulmasta, niin yksilö- kuin organisaatiossa. Kyseessä on suurin kontrolloitu tutkimus, jossa tietoisuustaitojen vaikutuksia on tutkittu poliisien ja poliisiorganisaation henkilöstön keskuudessa. Tutkimuksen päämääränä oli saada tietoa tietoisuustaitojen hyödyistä nimenomaan pitkällä aikavälillä. Tutkimushenkilöt käyttivät tietoisuustaitoja opettavia verkkosovelluksia. Tutkimuksen mukaan kahden tietoisuustaitoja opettavaan sovelluksen käyttäjien hyvinvointi ja suorituskyyky paranivat kontrolliryhmään verrattuna. Tutkimukseen osallistujat käyttivät näitä sovelluksia 24-viikon ajan. Kumpikin tutkimusryhmä käytti eri sovellusta. Toinen sovelluksista oli tavallinen tietoisuustaitoja opettava sovellus (Headspace) ja toinen oli poliiseille kohdennettu tietoisuustaitoja opettava sovellus (Mindfit-Cop). Sovelluksien käyttäjiä verrattiin kontrolliryhmään, joka ei käyttänyt sovelluksia. Tutkimukseen osallistuneet ihmiset olivat viidestä eri poliisilaitoksista Englannin ja Walesin alueelta, osallistujiin sisältyi niin poliiseja kuin muuta henkilökuntaa poliisilaitoksilta.

5.2 Tietoisuustaitojen vaikutukset PTSD-oireisiin ja stressiperäisiin terveysvaikutuksiin

Daniel W Grupen, Chad McGeheen, Chris Smithin, Andrew D Francisin, Jeanette A Mumfordin ja Richard J Davidsonin tutkimus *Mindfulness training reduces PTSD symptoms and improves stress-related health outcomes in police officers* (2019) käsittelee tietoisuustaitojen vaikutuksia PTSD-oireisiin ja stressiin liittyviin oireisiin poliiseissa. Tutkimukseen osallistuneet poliisit työskentelivät kaikki miehistötehtävissä. Poissulkevana kriteereinä oli aiempi osallistuminen tietoisuustaitoihin liittyvään interventioon, merkittävä kokemus meditaatiosta sekä henkilöiden aikataulut, jotka haittaisivat tutkimukseen osallistumista.

Kahdeksan viikkoa kestäneeseen tutkimukseen osallistui 30 yhdysvaltalaisista poliisia. Osallistujat jaettiin kahteen 15 henkilön ryhmään. Ensimmäinen ryhmä osallistui interventioon 2016 syyskuusta alkaen ja toinen ryhmä 2017 helmikuusta alkaen. Koulutuksen sisältö pohjautui tietoisuustaitojen MBSR ja MBRT (Christopher ym. 2016) malleihin.

Se oli kuitenkin räätälöity poliisin työtä tekeville soveltuvaksi. Interventioon sisältyi kerran viikossa kahden tunnin mittainen tapaaminen ja viikolla 7 neljä tuntia kestävä pidempi harjoituspäivä. Näihin tapaamisiin kuului teoriaopetusta, tietoisuustaito-harjoitteita sekä keskusteluja eri kokoisissa ryhmissä. Osallistujille jaettiin lisäksi nauhoitettuja harjoituksia. Näitä ohjeistettiin tekemään kuusi päivää viikossa. Harjoitusten kesto oli aluksi 9 minuuttia päivässä ja kesto pidennettiin 20 minuuttiin päivässä koulutuksen edetessä. Näiden lisäksi osallistujia kannustettiin tekemään lyhyitä epävirallisia harjoitteita, kuten hengitysharjoituksia. Näitä ohjeistettiin tekemään osana päivittäisiä työtehtäviä ja vapaa ajan aktiviteetteja. Osallistujia pyydettiin ottamaan muistiin näiden harjoitusten pituus ja luonne. (Grupe ym. 2019.)

5.3 Tietoisuustaitojen vaikutukset stressiin, mielenterveyteen ja syljen kortisolitasoihin

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa *The Impact of Mindfulness Training on Police Officer Stress, Mental Health, and Salivary Cortisol Levels* (Daniel W Grupe ym. 2021) perehdyttiin tietoisuustaito-harjoitteiden vaikutukseen stressiin, mielenterveyteen ja syljen kortisolitasoihin poliiseissa. Tutkimuksen mukaan Yhdysvalloissa on käynnissä kaksi kriisiä: poliisien mielenterveysongelmat ja värillisten ihmisten sekä muiden vähemmistöjen kokemana syrjintä. Tässä opinnäytetyössä keskitytään kuitenkin lähinnä ensin mainittuun ongelmaan. Yhdysvaltalais tutkimuksessa (Grupe ym. 2021) mainitaan altistuminen 16 traumalle, krooninen työperäinen stressi ja kasvaneet jännitteet poliisin ja yhteisöjen välillä syinä kohonneeseen riskiin muuhun väestöön verrattuna sairastua PTSD:hen, masennukseen ja alkoholismiin sekä itsemurhan tekemiseen. Grupen ja kumppanin (2021) tutkimuksessa mainitaan, että viimeaikaisten tutkimusten perusteella tämän ongelman ratkaisuun voisi auttaa tietoisuustaitojen harjoittelu, mutta olemassa oleva tieto tietoisuustaitojen hyödyistä poliisien mielenterveydelle ja hyvinvoinnille on kuitenkin vielä hajanaista. Grupen ym. (2021) interventioon osallistui 114 poliisia Yhdysvaltalaisesta kaupungista. 8-viikkoa kestäneessä interventio oli MSBR-malliin ja Mindfulness-Based Resilience Training -menetelmään pohjautuva. Viikoittaisissa kaksi tuntia kestäneisiin oppitunteihin sisältyi opetusta, tietoisuustaito-harjoitteita ja pareittain sekä pienryhmissä käytäviä keskusteluja. Opetuksellinen sisältö koostui tietoisuustaitojen periaatteista, stressiä ja tunteita käsittelevästä materiaalista sekä tieteellisestä tutkimuksesta tietoisuustaitoihin liittyen. Tietoisuustaito-harjoitteet olivat mm. hengitysharjoitteita,

kävelymeditaatiota, joogaa ja ajatusten sekä tunteiden tiedostamista. Osallistuneille jaetut harjoitteet olivat kouluttajien ja poliisien nauhoittamia, ja osallistujia kehoitettiin aloittamaan 9 minuutin harjoittelulla päivässä sekä nostamaan sitä lopulta 20 minuuttiin päivässä.

Gruppen ym. (2021) tutkimuksessa tuloksia mitattiin syljen kortisolitasoilla, hiusten kortisolitasoilla, tietyillä veren tulehdusarvoilla sekä osallistujien itsearvioinneilla. Tietoisuustaito-interventioon osallistuneiden tuloksia verrattiin ryhmään, joka ei osallistunut tietoisuustaitoja kehittävien harjoitteiden tekemiseen. Edellä mainitut tasot mitattiin ennen intervention aloittamista, sen aikana sekä 3 kuukautta sen jälkeen.

6 Tulokset

Tässä kappaleessa esittelen tulokset, jotka lukemieni tutkimusten kautta sain tutkimuskysymyksiin. Toisaalta sain osviittaa siitä, minkälaisia tutkimuksia tutkimastani aiheesta on tehty sekä minkälaisia tuloksia niissä on saatu.

Asetin itselleni kaksi tutkimuskysymystä:

- 1. Millaista tutkimusta mindfulness-harjoittelun hyödyistä poliiseille on tehty?**
- 2. Mitä hyötyjä tutkimuksissa on löydetty?**

6.1 Tutkimukset mindfulness-harjoittelusta poliisilla

Tätä opinnäytetyötä kirjoittaessani huomasin, ettei tietoisuustaitojen vaikutusta poliisien työhön ole juurikaan tutkittu. Lisäksi huomasin, että suomenkielisiä tutkimuksia aiheesta ei löytynyt ollenkaan. Tässä katsauksessa käsitellyt tutkimukset ovat Yhdysvalloista ja Iso-Britanniasta. Tutkimukset, joihin tutustuin ovat pioneeritutkimuksia tästä aihepiiristä. Tutkimuksia löytyi joitakin kymmeniä ja pyrin valitsemaan niistä mielekkäimmät. Tutkimukset joihin perehdyin, antoivat osviittaa, että aiheesta ollaan tekemässä lisää tutkimuksia tulevaisuudessa, sillä niissä kerättiin mittaustuloksia tulevaisuudessa tehtäviä tutkimuksia varten. Yhden katsauksessa käsitellyn tutkimuksen (Grupe ym. 2019.) yhteydessä tehtiin mittauksia vatsaan asetettavalla vyöllä ja ihoon kiinnitettävillä EKG elektrodeilla. Näiden laitteiden ollessa kiinnitettynä, osallistujat olivat lepotilassa sekä

tekivät käyttäytymistehtäviä, joissa esimerkiksi keskityttiin hengitykseen. Näin saatiin kerättyä psykofysiologisia tuloksia. Nämä tulokset kuitenkin kerättiin tulevia suurempia tutkimuksia varten, eikä tässä opinnäytetyössä käsiteltävään tutkimukseen. Lisäksi samassa tutkimuksessa osallistujilta kerättiin tuloksia haastatteluiden avulla. Haastattelut liittyivät siihen, miten osallistujat omaksuivat tietoisuustaitojen harjoittamisen jokapäiväiseen elämäänsä intervention jälkeen.

Tämän katsauksen tutkimuksissa on tutkittu tietoisuustaitojen harjoittelun vaikutusta stressiin (Grupe ym. 2021 ja Grupe ym. 2019), PTSD-oireisiin (Grupe ym. 2021 ja Grupe ym. 2019), resilienssiin (Fitzhugh ym. 2023). Sen lisäksi että tietoisuustaitojen harjoittelun vaikutuksesta poliisissa työskenteleviin on tutkittu, myös tietoisuustaitojen harjoittelun vaikutusta poliisiorganisaation suorituskyvyn näkökulmasta on tutkittu (Fitzhugh ym. 2023). Tutkimuksissa käytettiin erilaisia tutkimusasetelmia; sekä perinteisiä tutkimusmenetelmiä, jossa tutkimusjoukon tuloksia verrattiin kontrolliryhmään (Grupe ym. 2021 ja Grupe ym. 2019) että tietoisuustaitosovelluksia hyödyntäviä menetelmiä (Fitzhugh ym. 2023). Suurimmassa osassa tutkimuksia kerättiin tuloksia haastatteluiden, fyysisten mittareiden ja itsearviointien avulla. Ainakin yhdessä tutkimuksista mainitaan, että mittaukset tehtiin kliinisessä ympäristössä suljetussa huoneessa, ja ne olivat sairaanhoitajan tekemiä (Grupe ym. 2019). Kaikissa katsauksen tutkimuksissa osallistujat osallistuivat erilaisiin tietoisuustaitoja kehittäviin interventioihin, jotka olivat kestoaltaan 8-24 viikon pituisia. Tutkimuksissa käytetyt harjoitteet ja koulutus pohjautui pääosin MBSR ja MBRT menetelmiin. Tietoisuustaitojen harjoittaminen oli hiottu erityisesti poliisin ammattiin sopivaksi. (Grupe ym. 2019 ja Grupe ym. 2021). Katsauksessa käsitellyissä tutkimuksissa käytettiin niin ryhmäinterventioita kuin itsenäistä mobiilipohjaista tietoisuustaitojen 18 harjoittelua. Ryhmäinterventioissa osallistujat kokoontuivat viikoittain ryhmissä opettelemaan tietoisuustaitoja teoriaopetuksen, käytännön harjoitteiden ja ryhmäkeskustelujen avulla. Harjoitteisiin kuului esimerkiksi hengitysharjoituksia, meditaatiota ja joogaa. Lisäksi osallistujia kannustettiin päivittäiseen itsenäiseen harjoitteluun. Kaikissa tutkimuksissa otettiin huomioon osallistujien sitoutuminen harjoitusohjelmaan sekä se millaisena he kokivat niiden mielekkyyden ja toteutettavuuden. Näitä tuloksia kerättiin haastattelujen kautta.

6.2. Tietoisuustaitojen harjoittelun hyödyt poliisilla

Katsauksen tutkimuksissa esitetyissä hypoteeseissa oli kaikissa ajatuksena, että tietoisuustaitojen harjoittelu tuo poliiseille hyötyjä. Oletettuja hyötyjä olivat psyykkisen kuormituksen, stressin, PTSD-oireiden, ahdistuksen ja masennuksen väheneminen. Lisäksi oletettiin resilienssin vahvistumista, sairauspoissaolojen vähenemistä ja kohennuksia työssä suoriutumisessa. Näiden asioiden oletettiin myös peilautuvan hyötyinä organisaatiotasolle asti. Hypoteesien taustalla oli ajatus siitä, että parantuneiden tietoisuustaitojen avulla yksilöt pystyvät paremmin säätämään tunnetilojaan ja reaktioitaan, joka auttaisi puolestaan vahvistamaan ammatillista toimintakykyä vaativissa ja henkisesti raskaissa tilanteissa. Joissakin tutkimuksissa myös esitettiin ajatus siitä, että koettu työnhallinta voisi vaikuttaa tietoisuustaitojen harjoittelun vaikuttavuuteen. Tutkimuksissa käytettiin erilaisia harjoittelumenetelmiä ja yksi esitetty hypoteesi oli, että juuri poliiseille räätälöity tietoisuustaito ohjelma toisi enemmän hyötyjä kuin yleismaailmallinen tietoisuustaitojen harjoittelu.

Tutkimuksissa havaittiin, että tietoisuustaitojen harjoittelu voi tuoda merkittäviä hyötyjä yksittäisille poliiseille sekä koko poliisiorganisaatiolle työyhteisötasolla. Yleisin havainto, jota tutkimuksissa tehtiin, oli stressin väheneminen ja parantunut psyykinen hyvinvointi. Tutkimuksissa myös saatiin tulokseksi, että tietoisuustaitojen harjoittelu voi vähentää PTSD-oireita, ahdistusta ja uupumusta. Joissakin tapauksissa havaittiin myös masennusoireiden vähenemistä ja unenlaadun paranemista. Monesti tulokset havaittiin heti interventioiden päätyttyä, mutta monesti tulokset myös vahvistuivat intervention päättymisen jälkeen tehdyssä jälkiseurannassa saaduissa mittauksissa. (Grupe ym. 2019 ja Grupe ym. 2021). Tutkimuksissa havaittiin kortisolitasojen muutoksia, mutta osassa 19 mittauksissa biologisissa mittareissa muutoksia ei havaittu, kuten sykkeessä ja veren tullehdusarvoissa. Tietoisuustaitojen harjoittelun määrä näyttäisi olevan kytköksissä siihen, kuinka paljon hyötyjä saavutetaan. Tämä ei kuitenkaan päde kaikkiin mitattuihin osa-alueisiin. (Grupe ym. 2021). Työhyvinvoinnin näkökulmasta tietoisuustaitojen on todettu voivan parantaa työssä suoriutumista ja resilienssiä. Mobiilisovelluksia hyödyntäneissä tutkimuksissa on lisäksi raportoitu sairauspoissaolojen vähenemistä. Kaikissa tutkimuksissa saatiin kokonaiskuva, että tietoisuustaitojen harjoittelu voi olla tehokas keino tukea poliisien hyvinvointia, henkistä jaksamista ja työkykyä. (Grupe ym. 2019; Grupe ym. 2021; Fitzhugh ym.2023).

7 Pohdinta

Jokaisessa käsittelemässäni tutkimuksessa raportoitiin hyötyjä liittyen tietoisuustaitojen vaikutuksesta poliisiin työssä suoriutumiseen. Tutkimuksissa raportoitiin tiettyjä samoja hyötyjä, mutta ne myös osittain erosivat toisistaan.

Yhdessä käsittelemässäni tutkimuksessa (Grupe ym. 2019) raportoitiin, että tietoisuus taitojen harjoittelu oli kasvattanut osallistujien kokemaa työstressiä. Alkaessani lukemaan tutkimuksia en ajatellut, että tietoisuustaitojen harjoittelu voisi tuoda negatiivisia vaikutuksia. Oletukseni oli, että joko tietoisuustaitojen harjoittelu tuo positiivisia tuloksia tai sitten se ei vaikuta tutkimukseen osallistujiin lainkaan. Pohdin, onko mahdollista, että uusi opittava asia toi lisää kuormitusta tutkimukseen osallistuneiden poliisien arkeen. Uuden asian opetteleminen ja harjoittelu vaatii keskittymistä ja osallistujat ovat voineet kokea, että heillä on entistä enemmän asioita mielen päällä. Toisaalta tulokset kasva-
neesta työstressistä saatiin 3 kuukauden päästä intervention loputtua, joten harjoiteltu asia ei ollut enää niin uusi.

PTSD-oireisiin keskittyneessä tutkimuksessa (Grupe ym. 2021) mainittiin mittaustuloksia, joita kyseisessä tutkimuksessa ei kuitenkaan käsitelty. Tutkimuksessa mainittiin tulokset lyhyesti ja selitettiin, että tulokset ovat pääasiallisesti myöhempiä tutkimuksia varten. Näitä tuloksia olivat EKG elektrodeilla mitatut tulokset osallistujien tehdessä käyttäytymistehtäviä sekä haastattelutulokset tutkimuksen jälkeen. Oli outoa, että tutkimuksessa mainittiin tehtyjä mittauksia ilman tuloksien julkistamista sillä tieto tehdyistä tutkimuksista ei antanut lisäarvoa, kun tuloksia ei julkistettu lukijan tietoon. Toisaalta 20 ymmärrän ylimääräisten mittausten tekemisen tutkimuksen yhteydessä kustannussyistä. Lisäksi tieto tehdyistä mittauksista on aihepiiristä kiinnostuneille positiivinen asia, sillä se tarkoittaa, että aiheesta on tulossa lisää tutkimuksia tulevaisuudessa.

Fitzhughin ja kumppanien (2023) tutkimuksessa puhuttiin siitä, vaikuttaako tietoisuustaitoja opettava sovellus itsessään tutkittaviin työssä suoriutumiseen liittyviin ominaisuuksiin vai tuleeko vaikutus lisääntyneiden tietoisuustaitojen kautta. Koska sovellukset itsessään ohjaavat tietoisuustaito harjoitteisiin, on näiden kahden vaikutuksen tapa vaikea erottaa toisistaan. Lopulta: tärkeintä on itse työssä suoriutumisen parantuminen. Tästä tutkimuksesta oli ainakin vedettävissä siis se johtopäätös, että nämä sovellukset auttavat poliisin työssä olipa vaikutustapa mikä tahansa.

Kaikki kolme tutkimusta antavat samankaltaisia viitteitä siitä, että tietoisuustaitoihin liittyvät interventiot vaikuttavat positiivisesti mm. stressin hallintaan ja työssä suoriutumiseen sekä mielenterveyteen. Kaikissa tutkimuksissa tutkittiin samankaltaisia tutkimustuloksia, olipa keinona sitten perinteinen tai sovelluksen kautta tapahtuva tietoisuustaitojen harjoittelu. Siksi voisi olettaa, että myös sovelluksen avulla toteutetussa tutkimuksessa lisääntynyt hyvinvointi kytkeytyy tietoisuustaitojen lisääntymiseen, ei sovellukseen itseensä. Kuten tässä opinnäytetyössä esittelemäsi tutkimukset osoittavat, tietoisuustaito harjoitteista on saatavissa monia hyötyjä poliisin työhön ja hyvinvointiin.

Tutkimastani aihepiiristä ei ole suomessa tehty tutkimuksia. Tietoisuustaidot on poliisi työn viitekehysessä todella vähän tutkittu aihe, ja tutkimuksia ei maailmanlaajuisesti-kaan ole paljon. Tämän opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on tuoda aiheesta tietoisuutta myös Suomeen ja mahdollisesti inspiroida tutkijoita tutkimaan aihetta ja kirjoittamaan siitä lisää tieteellisiä artikkeleita tai tutkimuksia Suomeksi. Tätä opinnäytetyötä tehdessä lukemani kansainväliset tutkimukset olivat sanastoltaan osittain hyvin vaativia luettavaiksi. Suomenkielinen tutkimus aihepiiristä varmasti helpottaisi monien lähestymistä aiheeseen. Uskon, että mielenkiintoa aiheeseen voi löytyä poliisista. Kuten tässä opinnäytetyössä olen maininnut, PREP tekniikat ovat jo Suomen poliisille tuttuja ja tietoisuustaitojen harjoittelu muistuttaa sitä hyvin paljon. Erona on lähinnä harjoitusten pituus ja tilanne jossa se tehdään. PREP tekniikoiden hyväksyminen osaksi opetusta Poliisiammattikorkeakoulussa osoittaa jo, että suhtautuminen tämän kaltaisiin uudistuksiin on avointa. Kuten käsittelemässäni Fitzhughin ja kumppanien (2023) tutkimuksessakin mainittiin, poliisissa on kuitenkin myös tietynlaista vanhoillista kulttuuria, joka voi osaltaan haitata uudistusten sisään ajamista. Toivon että nämä tutkimukset tietoisuustaitojen hyödyistä ja tämä tutkimuksia summaava opinnäytetyö voivat avata uusia näkökulmia.

8 Lähteet

American Psychological Association 2018: Occupational stress. Saatavilla: <https://dictionary.apa.org/occupational-stress>

American Psychological Association. n.d: Stress. Saatavilla: <https://www.apa.org/topics/stress>

Aloita meditaatio 2024a: Meditaation ja mindfulnessin lyhyt historia. Saatavilla: https://www.youtube.com/watch?v=6Qv_IYWZZx8

Bohlmeijer, E. & Prenger, R. & Taal, E. & Cuijpers, P. 2010: The effects on mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. Saatavilla: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399909004152?via%3Dihub>

Bosma, L. & Henning, S. 2022: Compassion Fatigue Among Officers. Saatavilla: <https://leb.fbi.gov/articles/featured-articles/compassion-fatigue-among-officers>

Brewin, C. & Miller, J. & Soffia, M. & Peart, A. & Burchell, B. 2020: Posttraumatic stress disorder and complex posttraumatic stress disorder in UK police officers. Saatavilla: <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/abs/post-trauma%20tic-stress-disorder-and-complex-posttraumatic-stress-disorder-in-uk-police-offi%20cers/B8DF897864F251C25C1B72C0F369898C>

British Medical Association. 2018: Vicarious trauma: signs and strategies for coping. Saatavilla: <https://www.bma.org.uk/advice-and-support/your-wellbeing/vicarious-trauma/vicarious-trauma-signs-and-strategies-for-coping>

Christopher M. & Goerling R. & Rogers B. & Hunsinger M. & Baron G. & Bergman A. & Zava D. 2016: A Pilot Study Evaluating the Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention on Cortisol Awakening Response and Health Outcomes among Law Enforcement Officers. Journal of Police and Criminal Psychology, Saatavilla: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11896-015-9161-x>

Christopher, M. & Hunsinger, M. & Goerling, R. & Bowen, S. & Rogers, B. & Gross, C. & Dapolonia, E. & Pruessner, J. 2018: Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial. Saatavilla: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6226556/>

Eerola, H. 2024: Traumaperäinen stressihäiriö. Saatavilla: [Traumaperäinen stressihäiriö - Terveyskirjasto](#)

Fargo, S. 2024: Short Body Scan Meditation Script. Saatavilla: [Short Body Scan Meditation Script: Mindfulness in Minutes](#)

Fitzhugh, H. & Michaelides, G. & Daniels, K. & Connolly, S. & Nasamu, E. 2023: Mindfulness for performance and Wellbeing in the Police: Linking Individual and Organizational Outcomes. Saatavilla: [Mindfulness for Performance and Wellbeing in the Police: Linking](#)

[Individual and Organizational Outcomes - Helen Fitzhugh, George Michaelides, Kevin Daniels, Sara Connolly, Emike Nasamu, 2024](#)

Grupe, D. & McGehee, S. & Smith, S. & Francis, A. & Mumford, J. & Davidson, R. 2019: Mindfulness training reduces PTSD symptoms and improves stress-related health outcomes in police officers. Saatavilla: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7963215/>

Grupe, D. & Stoller, J. & Alonso, C. & McGehee, C. & Smith, S. & Mumford, J. & Rosenkranz, M. & Davidson, R. 2021: The Impact of Mindfulness Training on Police Officer Stress, Mental Health, and Salivary Cortisol Levels. Saatavilla: [The Impact of Mindfulness Training on Police Officer Stress, Mental Health, and Salivary Cortisol Levels - PubMed](#)

Hellomyoga. 2025: Vedic Meditation: How This Ancient Tradition Works. Saatavilla: [Vedic Meditation: How This Ancient Tradition Works](#)

Kaunisto, J. & Hyyti, J. & Koskelainen, M. & Nieminen, A. 2021: Poliisityön psykologia. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/handle/10024/512586>

Keng, S & Smoski, M & Robins, C. 2011: Effects on Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. Saatavilla: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3679190/>

Mannila, M. 2021: Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön muotona. Saatavilla: [Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön muotona - Energiaa-verkkolehti](#)

Mattila, S. 2018: Meditaatio. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00909>

Mieli.fi. 2025: Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot. Saatavilla: [Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? - MIELI ry](#)

Mielenterveystalo. N.d: Työstressi ja työssä uupuminen. Saatavilla: [Työstressi ja työssä uupuminen | Mielenterveystalo.fi](#)

Mindful. 2024: Getting started with mindfulness. Saatavilla: <https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/>

National Center for Complementary and Integrative Health. 2022. Saatavilla: <https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-effectiveness-and-safety>

National Center for Complementary and Integrative Health. 2025. Saatavilla: [8 Things to Know About Meditation and Mindfulness | NCCIH](#)

NHS. 2022: Mindfulness. Saatavilla: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>

Oulun yliopisto. 2025: Systemaattinen tiedonhaku: 1. Aiheesta tutkimuskysymyksiin. Saatavilla: <https://libguides oulu.fi/c.php?g=689390&p=4939471>

Raypole, S. 2020: Have Trouble Meditating? Try Mantra Meditation. Saatavilla: <https://www.healthline.com/health/mantra-meditation>

Rovasalo, A. 2025: Masennustila eli depressio. Saatavilla: [Masennustila eli depressio - Terveyskirjasto](#)

Salminen, A. 2011: Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Saatavilla: https://oula.finna.fi/Record/oy_electronic_oy.992003616206252

Sutton, J. 2019: 20+ Health Benefits of Meditation According to Science. Saatavilla: [20+ Health Benefits of Meditation According to Science](#)

Syed S. & Ashwick, R. & Schlosser, M. & Jones, R. & Rowe, S. & Billings. J. 2020: Global prevalence and risk factors for mental health problems in police personnel: a systematic review and meta-analysis. Saatavilla: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32439827/>

Turunen, T. 2023: Stressi auttaa toimimaan, mutta voi pitkään jatkuessaan uuvuttaa. Saatavilla: [Stressi – syyt, oireet ja stressinhallinta | Terveystalo](#)

Turunen, T. & Viitala, E. 2019: Miten poliisiammattikorkeakoulun amk-opiskelijat kokevat PREP-koulutuksen. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/handle/10024/242913>

Vesterinen, V. 2021: Tutkimuskysymyksen valinta. Saatavilla: [Tutkimuskysymyksen valinta - Tiedejatutkimus.fi](https://www.tiedejatutkimus.fi)