

KEHO–MIELI-TILAN SÄÄTÄMINEN POLIISIN PREP-KOULUTUKSESSA

Ville Nieminen

02/2017

Tiivistelmä

Tekijä Ville Nieminen	Tutkinto/kurssi ja opinnäytetyö/nimike Poliisi (AMK)/ 20142B	
Julkaisun nimi Keho–mieli-tilan säätäminen poliisin PREP-koulutuksessa	Julkisuusaste Julkinen	
Ohjaaja ja opintoaine/opetustiimi Juha Kallava/ Erityisvalmiudet	Opinnäytetyön muoto Kvantitatiivinen tutkimus	
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö on määrällinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli kerätä tietoa keho–mieli-tilan säätämisestä poliisiopiskelijoille kuuluvassa työharjoittelussa. Ennen työharjoittelua poliisiopiskelijat olivat saaneet koulutusta keho–mieli-tilan säätämisestä. Tutkimuksessa selvitettiin pääasiassa: pidetäänkö keho–mieli-tilan säätämisen koulutusta tarpeellisena, onko sitä käytetty työharjoittelussa, missä tilanteessa sitä on käytetty ja onko siitä ollut hyötyä. Tutkimus toteutettiin Poliisiammattikorkeakoulun pyynnöstä, eli tämä opinnäytetyö on tilaustyö.</p> <p>Tutkittavana opinnäytetyössä oli Poliisiammattikorkeakoulun kolme kurssia (AMK 2014 1, 2014 2 ja 2015 1). Kaikki kurssit olivat edenneet puolentoista vuoden opiskelun jälkeen työharjoitteluun. Keho–mieli-tila säätämistä työharjoittelussa mitattiin kyselylomakkeella. Kyselyyn lähetettiin linkki sähköisesti oppilaitoksen Wilma-viestipalvelussa. Kysely lähetettiin 186:lle opiskelijalle, joista 61 vastasi kyselyyn.</p> <p>Tutkimuksen tulosten perusteella suuri osa opiskelijoista piti keho–mieli-tilan säätämistä tarpeellisena. Iso joukko heistä oli kokeillut sitä moninaisissa tilanteissa. Lähes kaikki, jotka olivat kokeilleet keho–mieli-tilan säätämistä, kokivat sen hyödylliseksi.</p> <p>Mielestäni muutaman kysymyksen vastausjakauma oli hyvin samanlainen. Tämä voisi tarkoittaa sitä, että ne poliisiopiskelijat, jotka kokevat keho–mieli-tilan säätämisen koulutuksen tarpeelliseksi, säätävät itseään työharjoittelussa. He myös kokevat itsensä säätämisen hyödylliseksi.</p>		
Sivumäärä 50 + 2 liitesivua	Tarkastuskuukausi ja vuosi Helmikuu 2017	Opinnäytetyökoodi (OPS) AMK2014_2
Avainsanat: PREP, resilienssi, poliisi, stressi, stressinhallinta, stressireaktio, pelko, keho–mieli-tila, arvo, ajatus, tunne, mielikuva, hengitys, koherenssi, aisti, keskittyminen, kvantitatiivinen, survey-tutkimus, tietoisuus, tiedostaa, meditaatio, mindfulness, läsnäolo		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	TUTKIMUSASETELMA	5
2.1	Tutkimusongelma ja –kysymykset	5
2.2	Tutkimusmenetelmä	5
2.2.1	Kyselylomake	6
3	PREP JA KEHO–MIELI-TILAN SÄÄTÄMINEN	8
3.1	Keho–mieli-tilan säätäminen on osa PREPiä	8
3.2	Mistä PREP on kehittynyt	12
3.3	PREP osana poliisin koulutusta.....	15
3.4	PREPin vaiheet	16
3.4.1	Arvojen kirkastaminen.....	16
3.4.2	Ajatuksien ja tunteiden jalostaminen	18
3.4.3	Mielen virittäminen ja tyhjentäminen.....	21
3.4.4	Mielikuvien hyödyntäminen	24
3.4.5	Tietoisien mielen säätäminen ja vakaa keskittyminen.....	26
3.5	Resilienssi	27
3.6	Koherenssi	28
3.7	Vaativa tilanne aiheuttaa stressiä ja pelkoa	29
3.7.1	Stressireaktio.....	29
3.7.2	Pelko	30
3.7.3	Poliisi ja stressi	31
4	TUTKIMUSTULOKSET	32
5	POHDINTA	39
5.1	Johtopäätökset	39
5.2	Eettisyys ja luotettavuus	43
5.3	Ammatillinen kasvu ja kehittyminen.....	45
5.4	Lähdekritiikki	45
5.5	Jatkokehitysehdotus.....	46
	LÄHTEET	47
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Aloittaessani opiskelemisen Poliisiammattikorkeakoululla, kiinnostuin tiedostamattomasta mielestä ja siitä, miten ajatukset muodostuvat. Silloin minua ärsytti huono kielenkäyttöni. Saa-toin sanoa automaattisesti kirosanan, jos esimerkiksi tiputin jotain lattialle. Kun tietoisesti kes-kityin seuraavilla kerroilla tämän asian muuttamiseen, huomasin tapani muuttuvan. Ymmärsin, että ihminen voi muuttaa tapojaan ja se kiehtoi minua.

Armeija-ajaltani muistan tilanteita, joissa koin liiallista stressiä eri tilanteiden aikana. Stressi ilmeni niin, että ajoittain huomasin muun muassa, että en pystynyt ajattelemaan järkevästi, en ymmärtänyt mitä ympärilläni tapahtui ja jalkani tuntuivat erittäin raskailta. Yritin vain toimia, kuten muutkin, koska en kyennyt tekemään omia ratkaisuja. Jälkeenpäin minua hämmensi ja hävetti, koska en pystynyt tehtävien aikana suoriutumaan normaalisti.

Poliisiammattikorkeakoululla meillä oli oppitunteja stressistä ja uudesta PREP-metodista. PREP-teoriatuntien jälkeen varmistuin siitä, että haluan tehdä tästä uudesta metodista opinnäy-tetyöni. Menin alustavasti kysymään PREP-koulutetulta voimankäytönopettajalta, millaisen tutkimuksen tekisin aiheesta. Hän halusi, että tekisin kyselytutkimuksen PREPin käytöstä Po-liisiammattikorkeakoulun oppilaille, jotka ovat työharjoittelussa. Asian selvittäminen olisi tär-keää siksi, koska tällä hetkellä ei ole tietoa siitä, onko metodia käytetty vapaaehtoisesti hyväk-si työelämässä. Kyselyn kautta selvittäisin, pidetäänkö uutta metodia tarpeellisena, onko sitä käytetty ja onko siitä ollut hyötyä. Keskustelimme muutamia kuukausia myöhemmin esitettä-vistä kysymyksistä tarkemmin, jolloin tutkimusongelmat ja -kysymykset tarkentuivat. Opin-näytetyöni on siis tilaustyö Poliisiammattikorkeakoululle. Poliisiammattikorkeakoulu aikoo kehittää jatkossa PREPin opetustaan, he tarvitsevat tutkimuksessani esitettäviä tuloksia käyt-töönsä. Kyselyyni tuli yhteensä viisi kysymystä, koska halusin pitää kyselyn yksinkertaisena. Tutkimukseni ohjaisi PREP-koulutusta omalta osaltaan tulevaisuudessa.

PREP-metodi tarkoittaa käytännössä tilannestressinhallintaa. Metodissa tarkoituksena on ope-tella säättämään keho–mieli-tilaa siten, että tilannestressi alentuu. Tämän seurauksena tilanne-tietoisuus ja päätöksenteko kyky parantuvat. (Gustafsberg 2016a, 4, 6.) Toisin sanoen, stressi-reaktioista huolimatta säilytämme toimintakykymme työtehtävillä. Aikaisemmin on kyllä pu-huttu niin sanotusti pään kylmänä pitämisestä tehtävällä, mutta ei siitä, kuinka se tulisi tehdä käytännössä (Mikkola 2015, 13-14). PREPiä aloitettiin kouluttaa poliisin peruskoulutuksessa vasta virallisesti vuoden 2015 keväällä. Käytännönkoulutus hakee vielä muotoaan ja se kehit-tyy koko ajan. (Gustafsberg 2016a, 47, 60.) Urheilijat ovat käyttäneet pitkään psyykkistä val-mennusta parantaakseen urheilusuorituksiaan. PREP-metodissa ja keho–mieli-tilan säättämi-ssä on paljon samankaltaisuuksia tuohon psyykkiseen valmentautumiseen, kuten mielikuva-harjoittelua, mentaalista harjoittelua, vakaata keskittymistä ja kontrolloitua hengittämistä. Uniikkia PREPissä on parantaa aistiperäistä havainnointia. (Andersen & Gustafsberg 2016, 4.) Toisin kuin PREPissä, urheilijat käyttävät tekniikoitaan ennen suorituksiaan, mutta harvemmin kuitenkaan suorituksen aikana (Mikkola 2015, 14). Koulutuksessa opetetut asiat eivät suurelta osin ole uusia asioita, vaan kysymys on enemmän käytänteiden opettelusta, niiden jalkauttami-sesta ja soveltamisesta työssä (Koskelainen 2016, 57).

Käsittelen opinnäytetyössäni työtilanteiden luomaa akuuttia stressiä. En aio juurikaan käsitellä kroonista stressiä tai stressin vaikutuksesta syntyneitä pidempi aikaisia vaivoja ja sairauksia

opinnäytetyössäni, koska ne laajentaisivat opinnäytetyötä liikaa. Tähän myös vaikuttaa Gustafsbergin ja Nymanin (2015a, 36) toteamus, että pitkittynyt stressi on muodostunut osaltaan epäsuotuisassa keho–mieli-tilassa kohdattujen tilanteiden kumuloituessa eli kasautuessa.

Gustafsberg (2016a, 82) on omassa Pro Gradu -työssään pohtinut oman työnsä jatkotutkimusta. Hän kirjoitti, että tutkimus voisi olla siitä, millaisia vaikutuksia valmennusmenetelmällä on havaittu työelämässä. Miten työelämässä olevat oppilaat ovat kokeneet tämän valmennuksen tarpeellisuuden ja miten he ovat sitä käyttäneet. Opinnäytetyöni liittyy tähän jatkotutkimus ehdotukseen. Selvitin, pitävätkö oppilaat valmennusmenetelmää tarpeellisena, missä tilanteissa he ovat sitä käyttäneet ja onko siitä ollut hyötyä. Osa kertoi vastauksessaan myös sen, miten he ovat sitä käyttäneet.

2 TUTKIMUSASETELMA

2.1 Tutkimusongelma ja –kysymykset

Tutkimuksessa on tutkittavana ilmiö, johon liittyy joku ongelma, joka halutaan selvittää. Tutkimuksella pyritään ratkaisemaan ongelma ja siihen pyritään löytämään ratkaisu kysymysten avulla. Oikeilla kysymyksillä ja niihin saaduilla vastauksilla ongelma voidaan ratkaista. Tutkimuskysymyksiä voi olla yksi tai useampi, mutta on tärkeää, että niiden muoto on oikea. Kysymykset on muotoiltava niin, että syy-seuraussuhteet saadaan selville ja edelleen voidaan vaikuttaa tutkittavaan ilmiöön. (Kananen 2010, 18-19, 32.) Tässä tutkimuksessa tutkimusongelmana on, ettei Poliisiammattikorkeakoululla ole tietoa siitä, ovatko poliisiopiskelijat käyttäneet saamaansa keho–mieli-tila -koulutusta työharjoittelussa. Tutkimuskysymykset tässä tutkimuksessa ovat:

1. Miten tarpeelliseksi poliisiopiskelijat kokevat saamansa keho–mieli-tila -koulutuksen?
2. Ovatko poliisiopiskelijat käyttäneet saamaansa koulutusta työharjoittelussa työtilanteissa tietoisesti ja/tai tiedostamatta?
3. Millaisissa työtilanteissa koulutusta on käytetty?
4. Onko keho–mieli-tilan säätämisestä ollut tällöin hyötyä?

2.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmän yläkäsite on tutkimusstrategia. Tutkimusstrategia koostuu niistä valinnoista, joista tutkimus on tarkoitus toteuttaa. Tutkimusstrategia ohjaa tutkimusmenetelmien valintaa ja on myös tutkimusmenetelmien kokonaisuus. Tiedonkeruumenetelmäni tässä tutkimuksessa on kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus. Se tarkoittaa tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntausta, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Tällaisessa tutkimuksessa ollaan usein kiinnostuneita erilaisista luokitteluluista, syy- ja seuraussuhteista, vertailusta ja numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

Tilastollinen tutkimus perustuu mittauksiin, joissa erilaisia ominaisuuksia liitetään havaintoyksiköihin. Mittaus kohdistuu johonkin ilmiöön, josta halutaan saada määrätietoa. Mittaaminen tapahtuu jollakin mittauslaitteella eli mittarilla. (Kananen 2011, 53.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään mittareita eli välineitä, joiden avulla määrällinen tieto muuttujista saadaan.

Tällaisia mittareita ovat muun muassa kysely-, haastattelu- ja havainnointilomakkeet. (Savolainen & Halonen 2013, 15.) Tässä tutkimuksessa kyselylomake on mittari, jolla mitataan ilmiötä.

Kanasen (2011, 54) mukaan hyvälle mittaamiselle voidaan asettaa seuraavat kriteerit: mittari mittaa oikeita asioita (validiteetti), mittaustulokset ovat pysyviä ja luotettavia (reliabiliteetti), mittaaminen on kohdistettu hyvin (relevanssi) ja mittaaminen on ymmärrettävä ja edullinen. Edullisuus kuvastaa tieteen taloudellisuusvaatimusta. Samanlaista tutkimusta ei kannata tehdä, koska sellaisella ei saada uutta tarpeellista tietoa.

Kananen (2011, 57) kirjoittaa, että muuttuja on kvantitatiivisen tutkimuksen peruskäsite ja ominaisuus, jota mitataan. Muuttuja-termiin perustuvat kaikki asiat. Savolainen ja Halonen (2013, 15) kertovat, että määrällisessä tutkimuksessa muuttujaksi nimetään se asia, josta halutaan tietoa. Muuttuja voi olla vaikkapa henkilöön liittyvä asia, kuten ikä. Tietoa tarkastellaan numeroiden muodossa, eli tutkittavasta asiasta saadaan tulokset numeerisesti. Tärkein numeerinen tieto selitetään sanallisesti. Tutkimuksessani kerään tietoa oppilaiden keho–mieli-tilan säätämisestä, jota voin kuvata numeerisesti.

2.2.1 Kyselylomake

Survey on tutkimusstrategia, jonka tavoitteena on hankkia kysely- tai haastattelumenetelmillä tietoa suurehkosta määrästä valituista tutkimuskohteista (Jyväskylän yliopisto 2015). Valitsin kyselymenetelmän eli kyselylomakkeen tutkimuksessani tiedonkeruuvälineekseni. Hirsjärven ym. (2014, 134, 193) mukaan survey-tutkimus on yksi kolmesta perinteisestä tutkimusstrategiasta. Siinä kerätään tietoa standardoidussa muodossa joukolta ihmisiä. Standardoituuus tarkoittaa sitä, että asia kysytään kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. Yksi tapa on kerätä aineistoa näiltä yksilöiltä käyttäen kyselylomaketta. Kerätyn aineiston pohjalta pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiötä. Heikkilän (2010, 33) mukaan otantatutkimuksen sijaan kannattaa tehdä kokonaistutkimus kyselytutkimuksissa, jos perusjoukon suuruus on alle 300. Kokonaistutkimuksessa tutkitaan jokainen perusjoukon jäsen. Kananen (2011, 12) kirjoittaa kyselylomakkeen olevan yleisin tiedonkeruumenetelmä kvantitatiivisessä tutkimuksessa.

Kyselylomake (Liite 1) on kaikille vastaajille samanlainen, eli lomake on standardoitu. Perusjoukko kuvastaa Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoita, jotka ovat olleet PREP-teoriatunneilla ja saaneet keho–mieli-tilan säätämiseen käytännön koulutusta, sekä ovat päässeet työharjoitteluun. Perusjoukoksi valikoitui kolme ensimmäistä poliisin ammattikorkeakoulututkimuksen aloittanutta kurssia, eli 186 opiskelijaa. Kyselylomakkeen kysymykset on laadittu siten, että niiden pohjalta saataisiin kerättyä aineistoa tutkimusongelmaa ja –kysymyksiä varten.

Kanasen (2011, 30) mukaan, kyselylomakkeen kysymysten on oltava jokapäiväistä käyttökieltä ilman erikoistermejä. Lisäksi jokaisen vastaajan on ymmärrettävä kysymys samalla tavalla. Kyselylomakkeessani puhutaan paljon keho–mieli-tilasta ja sen säätämisestä. Se ei ole kaikille ihmisille tuttu asia. Kohderyhmä, jolle kysely oli suunnattu, olivat kuitenkin saaneet aiheeseen koulutuksen, joten heille asian olisi pitänyt olla tuttu. Ennen ensimmäistä kysymystäni kirjoitin kyselylomakkeen selitteeseen, mitä keho–mieli-tilan säätäminen tarkoittaa. Ne vastaajat, joille

koulutuksessa annettu tietämys aiheesta oli unohtunut, pystyivät lukemaan siitä tarkemmin ennen lomakkeeseen vastaamista.

Kyselylomakkeessani oli viisi kysymystä. Kaksi niistä oli avoimia kysymyksiä ja kolme muuta kysymystä oli strukturoituja. Avoimet kysymykset voivat tuottaa tietoa, jota strukturoidulla kysymyksellä ei voida hankkia. Avoin kysymys ei sulje mitään vastausvaihtoehtoa pois. Strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi annettuja ja niiden käsittely on helppoa. (Kananen 2011, 31; Heikkilä 2010, 49.) Omien strukturoitujen kysymysten käsittely oli tässä kyselylomakkeessa varsin helppoa, koska niissä on vain kaksi vaihtoehtoa, kielteinen ja myönteinen. Heikkilän (2010, 49) mukaan, avoimia kysymyksiä käytetään tarkoituksenmukaisimmin silloin, kun vaihtoehtoja ei tarkkaan tunneta etukäteen. Avoimet kysymykset saattavat tuoda uusia näkökantoja tai parannusehdotuksia

Lomake tulee koehaastatella tai antaa kohdejoukon edustajille vastattavaksi. Lomakkeen testaamiseen riittää viidestä kymmeneen henkeä. Testauksen tarkoitus on selvittää kysymysten ja ohjeiden selkeys sekä yksiselitteisyys, vastausvaihtoehtojen sisällöllinen toimivuus ja lomakkeen vastaamisen raskaus. Testauksen jälkeen tehdään tarpeelliset muutokset lomakkeeseen. (Heikkilä 2010, 61.) Testautin tekemäni lomaketta paperisena versiona kymmenelle ihmiselle. Palautetuista esitestauslomakkeista sain pääasiassa hyvää palautetta. Palautteen ansioista sain korjattua kirjoitusvirheitä ja tein kyselystä selkeämmän. Huomasin, että esitestaus on tärkeä vaihe kyselyn tekemisessä.

Tutkimuslomakkeessa on kaksi osaa. Se sisältää kyselylomakkeen ja saatekirjeen. Saatekirjeessä kerrotaan tutkimuksen taustasta ja vastaamisesta. (Heikkilä 2010, 61.) Saatekirjeellä lähestytään vastaajia ja yritetään motivoida heitä vastaamaan kyselyyn. Siinä olisi syytä korostaa tutkimuksen tärkeyttä ja luottamuksellisuutta. (Kananen 2011, 46.) Kirjoitin saatekirjeen sähköisesti Wilma-sovelluksessa osalle Poliisiammattikorkeakoulun opiskelijoista. Saatekirjeeseen sisällytin Internet-osoite -linkin, jonka avaamalla pääsi vastaamaan lomakekyselyyni Webropolin sivuilla. Yritin motivoida lukijoita vastaamaan kyselyyn kertomalla lyhyesti, mitä aihetta olin tutkimassa ja mihin tutkimuskysymyksiin halusin saada vastauksen. Myöhemmin lähetin heille muistutusviestin, joka kehotti vastaamaan kyselyyn, mikäli oli unohtanut asian. Korostin tutkimuksen luottamuksellisuutta kertomalla, että kysely täytetään nimettömänä. Kyselyssä ei kysytty mitään, mikä olisi voinut yksilöidä vastaajaa, kuten hänen ikäänsä tai kurssiin. Lisäksi kerroin, että lomakkeessa on vain kolme tai viisi kysymystä, joten vastaamiseen ei kuluisi kuin muutama minuutti. Kysymysten lukumäärän vaihtelu johtui siitä, että kaikki vastaajat eivät ole säättäneet omaa keho-mieli-tilaansa työharjoittelussa, joten on tarpeetonta kysyä heiltä missä tilanteessa he tekivät niin ja oliko säättämisestä hyötyä. Tämän takia asetin Webropol-kyselyyni niin kutsutun hyppäystoiminnon, joka ohitti kysymykset kolme ja neljä vastaajilta, jotka olivat vastanneet kysymykseen kaksi negatiivisesti (liite 1).

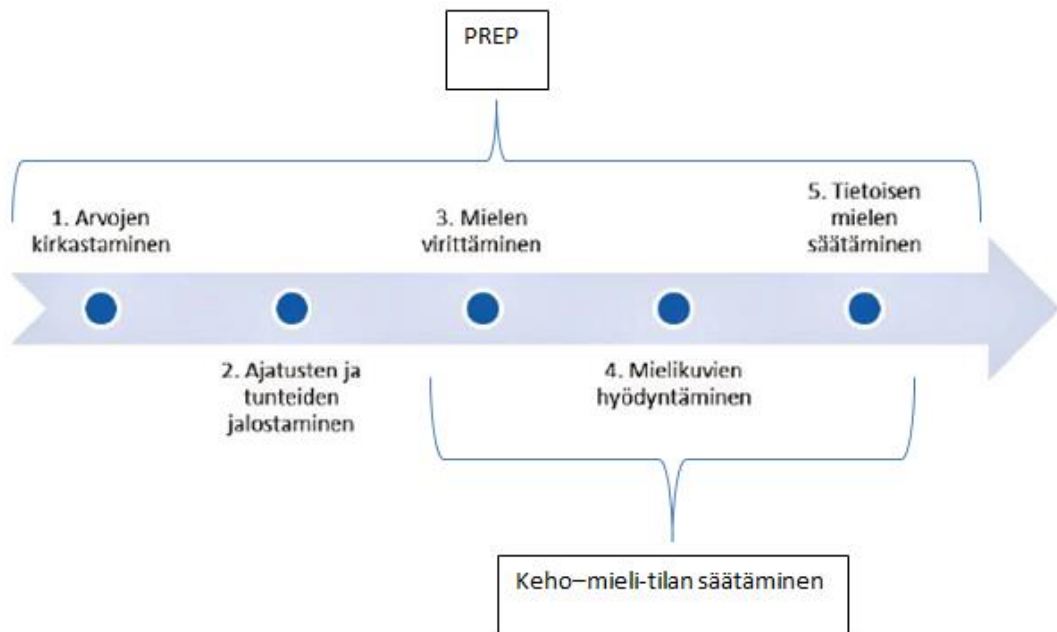
Kyselystä saamieni avointen kysymysten vastaukset kirjoitin auki Word-tiedostoon. En käyttänyt mitään analysointiohjelmaa apunani, koska lomakkeessani oli muutama avoinkysymys ja muutama kyllä-ei -kysymys. Tein laadullista analyysia avointen kysymysten vastauksista. Laadullisen analyysin avulla jaottelin vastauksia erilaisiin kategorioihin.

3 PREP JA KEHO–MIELI-TILAN SÄÄTÄMINEN

3.1 Keho–mieli-tilan säätäminen on osa PREPiä

PREP lyhennys tulee sanoista Physical Resilience and Efficiency among Police. Se on valmennus- ja koulutusmenetelmä, josta voidaan puhua myös tilannestressinhallinnan valmennusmenetelmänä. (Gustafsberg 2016a, 4.) PREPissä on viisi pääkohtaa, jotka ovat arvot, ajatukset ja tunteet, mielen virittäminen ja tyhjentäminen, mielikuvien hyödyntäminen sekä tietoisesti mielen säätäminen ja vakaa keskittyminen. (Gustafsberg 2014a, 195-196.)

Keho–mieli-tilan säätäminen on osa PREPiä. Keho–mieli-tilan säätäminen liittyy PREPin kolmeen viimeiseen pääkohtaan, joten PREP on keho–mieli-tilan säätämiseen verrattuna laajempi käsite. (Kuva 1.) Näiden termien ero on siinä, että keho–mieli-tilan säätäminen tapahtuu akuutisti ennen tehtävää, sen aikana sekä sen jälkeen. Keho–mieli-tilan säätämisen ulkopuolella oleviin vaiheisiin, arvojen kirkastamiseen sekä ajatusten ja tunteiden jalostamiseen tulee perehtyä reilusti ennen oikeaa toimintaa. (Gustafsberg 2016b.) PREPin viisi vaihetta toimivat omina harjoitusmuotoinaan, mutta ne vaikuttavat myös kokonaisvaltaisesti toisiinsa. Harjoituksia on tehtävä riittävän usein, jotta ne muodostuisivat osaksi päivittäistä toimintaa. Harjoitteet nivoutuvat kokonaisuudeksi ja ne alkavat toimia yhdessä alitajunnan tasolla. (Gustafsberg 2014a, 195-196.)



Kuva 1. Valmennuskonseptin aikajana (Gustafsberg & Nyman 2015a, 34). Muokattu alkuperäisestä kuvasta, lisäämällä kuvaan suorakulmiot PREP ja keho–mieli-tilan säätäminen.

PREPin tavoitteena on edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Tarkoituksena on opetella säätämään omaa keho–mieli-tilaa siten, että akuutti tilannestressi alenee. Tämän vuoksi tilannetietoisuus ja päätöksenteko kyky parantuvat. (Gustafsberg 2016a, 6.) On myös tärkeä oppia tunnistamaan tilanteiden aikana syntyviä stressireaktioita. Stressireaktioita siis kontrolloidaan tämän taidon (keho–mieli-tilan säätäminen) avulla. (Tuve-moodle 2015a.) Kappaleissa 3.4.3 –

3.4.5 kerrotaan siitä, mitä keho–mieli-tilan säätäminen tarkoittaa käytännössä. Tiivistettynä se kuitenkin tarkoittaa sitä, että hengitetään syvään, käytetään mielikuvia ja säädetään aistit.

Suurin osa epäonnistuneista poliisioperaatioista on johtunut poliisin väärästä mielentilasta suhteessa todelliseen tilanteeseen. Tilannetta ei ole tunnistettu tai se on omassa mielessä kehitetty niin rankaksi, että omat kehon stressireaktiot ottavat vallan. (Karjalainen 2015.) Aina on puhuttu pään kylmänä pitämisestä tehtävällä, mutta koskaan ei ole puhuttu kunnolla, siitä kuinka se tulisi tehdä käytännössä (Mikkola 2015, 13-14). Aiemmin koulutuksessa ei siis ole ollut mukana tehokasta tilannestressinhallintakeinoja. Kroonisen stressin ongelmat ja akuutin stressin stressireaktiot on kuitenkin tiedetty vuosien ajan. Nykyään voimme hallita työtilanteen tuomaa stressiä keho–mieli-tilan säätämisen avulla. (Byckling 2015, 2).

Syketaso vaikuttaa suoraan toimintaan, havainnointiin ja tilannetietoisuuteen. Hyvä valmiustaso on 115-145 sydämen lyöntiä minuutissa ja perusvalppaus on 90-110. Jos syketaso nousee yli 150, muun muassa havaintokyky heikkenee. Sykkeen nouseminen yli 180 saa aikaan pelkoa ja irrationaalista toimintaa. (Tuve-moodle 2015b.) Tavoitteena on pitää oma syketaso sellaisena, että parempi kognitiivinen (tietoinen) toiminta mahdollistuisi nopeissa voimankäytöissä tilanteissa ja oikeiden (ei kuvitteellisten) havaintojen kautta syntyisi oikeita päätöksiä ja toimintaa. Stressireaktioiden takia emme näe oikeita asioita tai luulimme näkevämme jotain, mitä todellisuudessa ei ollut olemassa. Samoin hienomotoriset taidot heikentyvät joillakin oleellisesti stressin alla. Keho–mieli-tilan säätämisen harjoittelu on tieteellisesti tutkittu parantavan resilienssiä. (Tuve-moodle 2015a.) Englannin kielessä keho–mieli-tilasta käytetään termiä resilience, joka on suomeksi resilienssi (Gustafsberg 2016a, 6).

Stressireaktioiden hallinnalla parannetaan operatiivista toimintaa. Valmentautumisen merkitys näkyy erityisesti ennakoimattomissa tilanteissa. Valmentautuminen ei poista stressireaktioita, mutta kyky havainnoida, toimia ja tehdä päätöksiä säilyy reaktioista huolimatta. Myös tilanteista palautuminen on nopeampaa. Keho–mieli-tilan hallinnalla vähennämme esimerkiksi jääntymisen (paikalleen jääminen, vaikka pitäisi liikkua) riskiä ja ylireagoitua voimankäyttötilanteessa. Kun opimme säätämään kehon reaktioita, taitojen ja taktiikoiden hyödyntäminen ja käyttäminen tosi tilanteessa paranee. (Byckling 2015, 2.) Organisaation ja yksittäisen ryhmän operatiivinen kyvykyys rakentuu yksilöiden varaan ja siihen, kuinka yksilötasolla oman mielen johtaminen onnistuu. On ymmärrettävä kuinka voimakas mieli on ja sen jälkeen opetella käyttämään tätä prosessia eduksemme. Kysymys on ennen kaikkea mielen ohjaamisen taidosta. (Gustafsberg & Nyman 2015a, 33.)

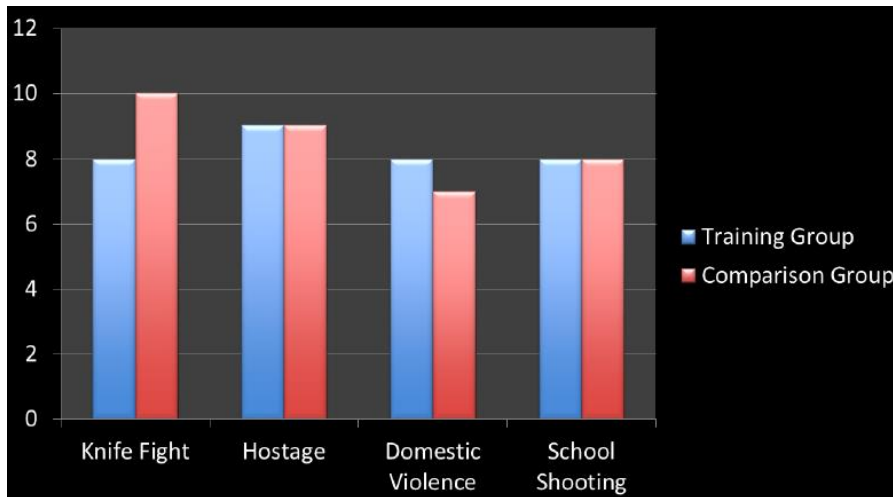
Tällä valmennusmetodilla voi myös parantaa kykyä oppia nopeampaa ja tehokkaammin. Sillä, mitä suuremmat fysiologiset muutokset stressi aiheuttaa, sen vaikeampaa on samanaikaisesti uuden oppiminen. Tässä ei ole kyse vain optimaaliseen työsuoritukseen pääsemisestä vaativissa tehtävissä, vaan myös työsuojelusta, työhyvinvoinnin edistämisestä ja työperäisen stressin hallinnasta. Näillä asioilla on suoraan vaikutusta tuottavuuteen, terveyteen ja innovatiivisuuteen. (Gustafsberg 2016a, 6-7, 54-60.) Tämä stressinhallinnantaito on halutessa hyödynnettävissä nopeasti operatiivisilla tehtävillä, kuten hälytysajossa, vaativissa voimankäyttötilanteissa, kuolinviestin viemisessä tai seksuaalirikollisen kuulusteluissa. Tämä menetelmä on uusi ja se on tieteellisesti todennettu toimivaksi. Mikään kaiken kattava menetelmä ei tämä kuitenkaan ole, kuten ei mikään muukaan. (Mikkola 2015, 4.)

Koulutusmenetelmä on osaltaan tuttu huippu-urheilusta, jossa urheilijat käyttävät tekniikoitaan ennen suorituksiaan, mutta harvemmin kuitenkaan suorituksen aikana (Mikkola 2015, 14). Koulutuksessa opetetut asiat eivät suurelta osin ole uusia asioita, vaan kysymys on enemmän käytänteiden opettelusta, sekä niiden jalkauttamisesta ja soveltamisesta työssä (Koskelainen 2016, 57). PREP-metodissa on samoja urheilijoiden käyttämiä tekniikoita, kuten mielikuvaharjoittelua, mentaalista harjoittelua, vakaata keskittymistä ja kontrolloitua hengittämistä. Uutta PREPissä on parantaa aistiperäistä havainnointia. (Andersen & Gustafsberg 2016, 4.) Teknisten ja taktisten taitojen harjoittelun lisäksi resilienssikyvyyn kehittäminen on osoittautunut hyväksi keinoksi parantaa työsuorituksia vaikeissa tilanteissa. Tämä vaatii kuitenkin perehtymistä sekä keskittynyttä ja jatkuvaa harjoittelua. Fyysinen ja psyykinen valmentautuminen ennalta-arvaamattomiin tilanteisiin vaatii myös ymmärrystä tehokkaasta poliisitaktiikasta. (Arnetz ym. 2008, 1-9.)

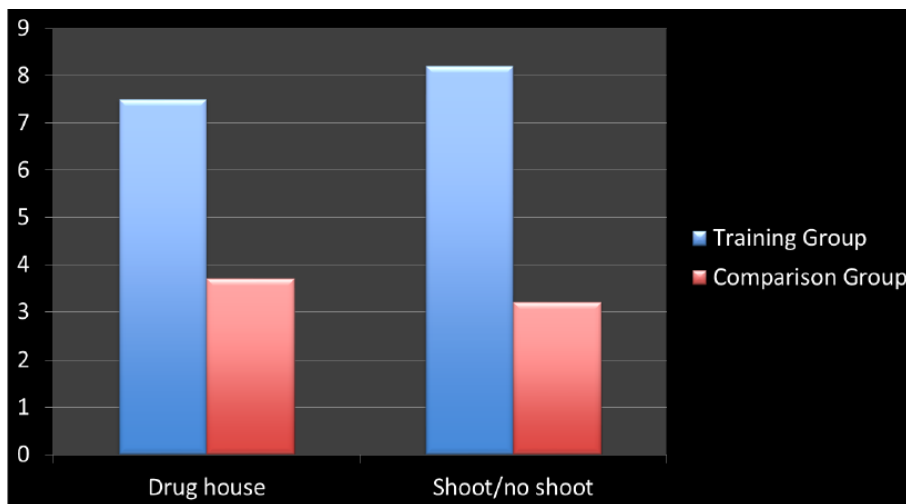
Nykytutkimuksen perusteella tiedetään, että valmistautumalla stressaaviin tilanteisiin, stressivaste ja sitä kautta myös kortisolivaste vähenevät (Andersen ym. 2015a, 1-7; Rantaeskola ym. 2014, 169). Opetetut tekniikat kehittävät myös poliisimiesten taitoja ja itseluottamusta. (Arnetz ym. 2008, 1-9; McCraty & Atkinson 2012, 1-24). Hyvä keho–mieli-tila lisää myös ammattitaidon osuutta tehtävän onnistuneeseen ja työturvallisen suorittamiseen. (Tuve-moode 2015b.) Lisäksi valmennusmetodia voidaan käyttää laaja-alaisesti myös muillakin elämänaloilla, joiden tilanteet aiheuttavat stressiä (Mikkola 2015, 14).

On tärkeää ymmärtää mentaalisen ja fyysisen harjoittelun yhteensopivuus siten, että molemmat muodot tukevat toisiaan. Fyysinen suoritus on hiottava automaatiotasolle, jotta koko aivo-kapasiteetti voidaan kohdistaa sisäisen voiman ja keskittymiskyvyn tuottamiseen. Ensin on harjoiteltava ilman painetta ja stressiä, ennen kuin voidaan harjoitella paineistettuna. Liiallinen paine voi aiheuttaa sen, että suorituksesta ei juuri muista mitään, eikä keho toimi odotetusti. Paineettomasta harjoittelusta siirrytään kuitenkin jossain vaiheessa paineistettuun harjoitteluun. (Gustafsberg 2014a, 190.) Paineistettu harjoittelu on tutkimuksin osoitettu hyödylliseksi. Sen avulla voi parantaa omaa suoritusta. Erään psykologian professorin mukaan on mahdollista, että oman alan huipuilla aktivoituvat aivoissa aivan toiset alueet kuin muilla. Amatööreillä aktivoituvat pelkoon ja huoleen liittyvät alueet, kun taas ammattilaisilla aktivoituvat alueet, joita tarvitaan itse suoritukseen. (Hyppönen 2014, 73.)

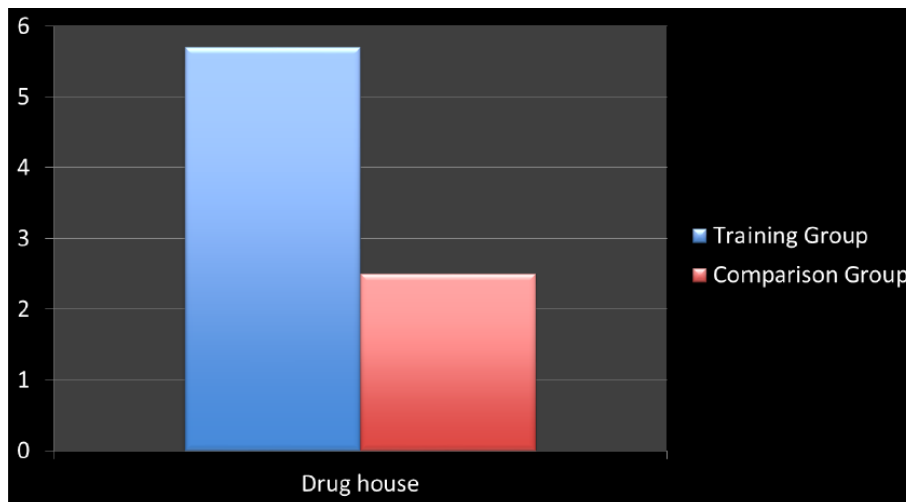
Tutkimuksella selvitettiin resilienssiä lisäävän PREP-koulutuksen toimivuutta. Koehenkilöt tutkimuksessa olivat valmiusyksikkö Karhun poliiseja. Alkutestin jälkeen osa heistä koulutettiin kolme peräkkäistä päivää hyödyntämään kehon ja mielen säätämistekniikoita. Niitä käytettiin ennen tilannetta, tilanteen aikana ja sen jälkeen. Karhun riippumattomat kouluttajat suunnittelivat mahdollisimman uhkaavat tilanteet. Alkutestin ja lopputestin tilanteet suoritettiin yksin. Tuloksien mukaan koulutuksen saaneen koeryhmän psykofyysiset reaktiot (esimerkiksi kortisolitasot, sydämen sykkeen reaktiivisuus ja palautumisaika) olivat parempia kuin vertailuryhmän vastaavat arvot. Myös kokonaissuorituksen tilannetietoisuus ja päätöksentekokyky olivat koeryhmässä merkittävästi paremmat. Resilienssikoulutus näyttää toimivan ja soveltuvan poliisiin koulutukseen. (Andersen & Gustafsberg 2016, 1-12; Koskelainen 2016, 54-55.)



Kuva 2. Alkutestin tilannetietoisuus. Neljä eri skenaariota. Alkutestauksessa ryhmien välillä ei ollut merkittäviä eroja. Alkutestin jälkeen sinisen ryhmän poliisit saivat koulutusta kehon ja mielen säätämiseen. (Gustafsberg 2016a, 51.)



Kuva 3. Jälkitestin yleisarvio. Kaksi eri skenaariota. Skenaarioissa mitattiin tilannetietoisuutta, toimintapakkoa ja päätöksentekoa. Koulutusta saanut sininen ryhmä oli merkittävästi toista ryhmää parempia. (Gustafsberg 2016a, 52.)



Kuva 4. Jälkitestin tilannetietoisuus. Yksi skenaario. Koulutettu ryhmä osoitti selvästi parempaa tilannetietoisuutta verrattuna kouluttamattomaan punaiseen ryhmään. (Gustafsberg 2016a, 53.)

3.2 Mistä PREP on kehittynyt

Nykyinen ylikomisario Harri Gustafsberg työskenteli poliisin valmiusyksikkö Karhussa vuosina 1991-2014. Onnistuneiden ja epäonnistuneiden tehtävien myötä häntä alkoi pohtia mielen valmentautumisen merkitystä. Hän ryhtyi kasaamaan aineistoa sen ymmärtämiseksi, miten mieltä olisi valmennettava, jotta suoritus olisi optimaalinen. Häntä ohjasi myös kysymys: ”Mitä pitää tehdä, että kohdataan vaikeuksia paremmin?” (Gustafsberg & Nyman 2015a, 33; Gustafsberg 2015b.)

PREP-valmennusmetodi sai alkunsa vuoden 2013 syksyllä Cepol-kokouksesta Poliisiammattikorkeakoululla. Kokouksessa puhuivat Gustafsberg ja psykologi Markku Nyman, jotka työskentelivät Poliisiammattikorkeakoulussa. He luennoivat siitä, miten valmistamme mieltä vaativiin operatiivisiin tilanteisiin. Gustafsberg ja Nyman olivat kehittäneet asiaa yhdessä jo muutamana vuoden ajan. Kokouksen jälkeen professori Judith Andersen Toronton yliopistolta oli yhteydessä Gustafsbergiin ja Nymaniin. Andersen kertoi, että Toronton yliopistossa on tutkimushanke, jonka tarkoituksena on tutkia poliisien operatiivista kyvykkyyttä, sekä siihen liittyviä fysiologisia muutoksia paineen alaisissa tilanteissa. Lisäksi he miettivät, että akuutin stressin vaikutuksia ei ole kovin tutkittu. (Gustafsberg 2014b, 16; Gustafsberg & Nyman 2015a, 33; Gustafsberg 2016a, 4, 47, 54; Mikkola 2015, 13-14.)

Tämän seurauksena Gustafsberg, Nyman ja psykologi Mari Koskelainen Poliisiammattikorkeakoulusta aloittivat työskentelyn Toronton yliopiston tutkimusryhmässä loppuvuodesta 2013. Tutkimusryhmään kuului myös Judith Andersen. Tutkimusryhmä kehitti tämän valmennusmetodin tieteelliseen tutkimusdataan perustuen. Ensimmäinen konkreettinen tutkimus tehtiin maaliskuussa 2014 VATI-toiminnan jatkokurssilla. Syyskuussa 2014 jatkettiin tutkimuksia VATI-toiminnan peruskurssilla ja valmiusyksikkö Karhun kanssa. Tutkimustulosten perusteella Poliisiammattikorkeakoulussa alettiin kehittää tätä koulutusaihetta voimankäytön opetuksen yhteyteen. Marraskuussa 2014 Poliisiammattikorkeakoulun voimankäytön opettajia koulutettiin aiheeseen. (Gustafsberg 2014b, 16; Gustafsberg & Nyman 2015a, 33; Gustafsberg 2016a, 4, 47, 54; Mikkola 2015, 13-14.)

PREP valmennusmenetelmä on kehittynyt pitkän ajan kuluessa. Se on saanut vaikutteita on meditaatiosta, mielikuvaharjoittelusta ja Mind-Body Bridging eli MBB -menetelmästä. (Gustafsberg & Nyman 2015a, 33.) Lisäksi vaikutteita on keho–mieli rentoutusharjoituksesta, it-sesuggestiosta ja itsehypnoosista (Gustafsberg 2014a, 175-193). Tulevissa kappaleissa on kerrottu vaikuttimista, mielikuvaharjoittelua lukuun ottamatta. Lisäksi Andersen ja Gustafsberg (2016, 4) mainitsevat, että PREP-metodi käyttää hyödykseen samoja tekniikoita, joita urheilijatkin käyttävät, kuten mentaalista harjoittelua, vakaata keskittymistä ja kontrolloitua hengittämistä.

Suosittu tapa meditoida on istua mukavassa asennossa silmät suljettuna ja keskittyä hengitykseen (Virolainen & Virolainen 2016, 141). Meditaatio on kaikkien mielentilojen vastaanottamista tietoisesti. Vastaanotetaan sitten mitä mielentiloja ja ajatuksia tahansa, on tärkeää olla tietoinen niiden sisällöstä ja siitä, mitkä tekijät aiheuttavat nuo ajatukset. (Kabat-Zinn 2010, 72-74.) Meditaatiolla voidaan keskittyä johonkin automaattiseen toimintaan aistien kautta, kuten hengitykseen tai kävelyyn. Keskittymällä johonkin automaattiseen toimeen, aktivoidaan samalla aivoissa uusia hermojärjestelmiä ja kytkentöjä. Tämä mahdollistaa tiedostamattomien uskomusten, ajatusten ja tunteiden ymmärtämisen ja löytämisen. (Gustafsberg 2014a, 179.) Tietoisesti läsnäolemalla alitajuiset mallit eivät ohjaa käytöstä koko ajan. Läsnäolon avulla voidaan havaita tiedostamattomissa olevia malleja ja muuttaa niitä. Väärien mallien ongelma on se, että niitä toistetaan, vaikka ne ovat tehottomia ja haitallisia. (Hyppönen 2011, 123.)

Meditatiivinen tila on tutkimuksin osoitettu päinvastaiseksi tilaksi stressaantuneen mielialan kanssa. Meditatiivinen mielentila on optimaalinen oppimisen kannalta. Sen takia keskittymisen johonkin tärkeään arvoon meditatiivisessa tilassa on erittäin tehokas muoto vaikuttaa omiin arvoihin, uskomuksiin ja käyttäytymiseen. (Gustafsberg 2014a, 179.) Tutkimuksen mukaan meditoijien ryhmä selviytyi kontrolliryhmää paremmin erityisesti tehtävistä, joissa oli stressaava aikarajoite (Hyppönen 2011, 163). Tutkimuksen mukaan meditoinnilla on lisäksi positiivinen vaikutus ihmisen geenitasolle asti (Virolainen & Virolainen 2016, 145-146).

Mind-Body Bridging -menetelmä antaa välineitä tulla tietoiseksi ajatuksista silloin, kun niiden ylivalta vie kielteisiin tunnekokemuksiin ja kehollisiin stressireaktioihin. MBB edustaa mieli–keho-lääketieteen uutta paradigmaa. Mielen ja kehon yhteyttä vahvistetaan muun muassa tietoisuusharjoituksilla ja aisteihin palaamisella (läsnäolo) sekä kielteisten ajatusten nimeämisellä. Tieteellisen tutkimuksen ja kliinisen kokemuksen mukaan, MBB:llä on vaikutusta moniin ongelmiin, kuten masennukseen ja traumaperäiseen stressihäiriöön. (Gustafsberg 2014a, 193.)

Keho–mieli rentoutusharjoitus on tiivistetysti seuraavanlainen: aluksi keskitytään vain rauhalliseen palleahengitykseen. Sitten lisätään ajatuksiin tietoisuuden omasta kehosta, esimerkiksi ajatellaan rentoutuneita jalkoja. Harjoituksen edetessä voi liittää ajatuksiin voimakkaita hyvänolontunteita ja onnellisuutta lisääviä tunteita sekä tasapainoisen mielen voimaa. Mitä keskittyneemmin toimitaan, sitä voimakkaammin ne vaikuttavat aivoihin. Tällaista rentoutumisharjoitusta voidaan kuvailla myös it-sesuggestioharjoitukseksi. Tarvitaan vain paikka, jossa voi keskittyä rauhassa. Keho–mieli rentoutusharjoituksilla on paljon positiivisia vaikutuksia esimerkiksi keskittymiskykyyn, fyysiseen oloon, oppimiseen ja muistiin. (Gustafsberg 2014a, 175-177.)

Itsesuggestiot ovat ihmisen sisäistä puhetta. Sisäisellä puheella on vaikutusta tunteiden ja mielikuvien kautta ulkoiseen käyttäytymiseen sekä ihmissuhteisiin. Itsesuggestiolla voidaan vahvistaa ihmisen suorituskykyä esimerkiksi tehostamalla uuden oppimista. (Luukkala 2000, 17.) Ranskalaisen psykologin Émile Couén kuuluisa suggestio oli: ”Jokainen päivä, kaikilla tavoin, voin paremmin ja paremmin.” Sitä oli tarkoitus toistaa päivittäin useita kertoja. Lähtökohdiana oli muuttaa henkilön alitajunnassa olevia sisäisiä ohjelmia, jotka liittyivät terveyteen. Toinen esimerkki itsesuggestiosta on käyttää myönteistä itsepuhelua, jonka avulla ihminen uskoo omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa. Epäonnistumisen keskellä itsepuhelu ei ole liian kritisovaa vaan pikemminkin analyysoivaa ja ratkaisukeskeistä, samalla uskoen, että asiaan saadaan ratkaisu. (Virolainen & Virolainen 2016, 23.)

Itsehypnoosia voidaan käyttää rentoutustekniikoissa ja mielikuvissa, kuten esimerkiksi oma käsi voidaan muuttaa höyhenen kevyeksi tai rautakangen jäykäksi. Itsehypnoosi on käytännössä rentoutumista ja keskittymistä erilaisiin mielikuviin. Tätä harjoitusmetodia voidaan hyödyntää ja käyttää kaikissa vaativissa tilanteissa, kuten urheilu suorituksissa. (Gustafsberg 2014a, 178.)

Aiemmin on kirjoitettu joitain teoksia poliisityön stressinhallinnasta. Esimerkiksi Poliisityön psykologiaa -kirjassa vuodelta 1997 kirjoitetaan suorituskyvyn optimoinnista painetilanteessa. Siinä on kyse lähinnä siitä, että tilannetekijöiden on oltava riittävän haasteellisia, jotta joutuu ponnistelemaan, muttei liian haasteellisia, ettei toiminta muodostu hätäiseksi ja paniikin omaiseksi. Kirjassa on yksi yhteneväisyys PREP-metodiin, koska siinä puhutaan hieman itsevaikuttelusta. (Ellonen ym. 1997, 218.)

Tellan (1995) opinnäytetyössä: ”Poliisityön stressi ja sen itsehoitokeinot” ja Kuisman tutkielmassa (1993): ”Poliisien käyttämät stressin hallintakeinot akuuteissa ja pidempiaikaisissa stressitilanteissa” ei käsitelty PREP-menetelmään viittaavia tilannestressin hallinnan keinoja lainkaan. Paasilinna (2013, 39-42) käsittelee Pro Gradu -työssään ”Poliiseja traumaattisten kokemusten vaikutuksilta suojaavat tekijät” myös ennakkovalmistautumista, mutta työssä ei kirjoitettu PREP-metodiin viittaavista samankaltaisuuksista. Jelkänen (2013, 29) toteaa, että ainoa keino vaikuttaa stressireaktioihin on hengittäminen. Hän kuitenkin jatkaa, että stressireaktioihin vaikuttaminen on kuitenkin hankalaa. Teoksissa oli monesti havaittavissa sellainen ajatus, että kohtele itseäsi hyvin vapaa-ajalla (syö, nuku, urheile), jotta stressi ei kasaantuisi.

PREP-metodista kirjoitetaan myös termillä iPREP. Ensimmäinen kirjain ”i” viittaa englanninkieliseen sanaan ”international”, eli suomeksi kansainvälinen. PREP tuli aiemmin sanoista: performance resilience and efficiency program. Myöhemmin se siis muutettiin tarkoittamaan sanoja: Physical Resilience and Efficiency among Police. (Andersen & Gustafsberg 2016, 4; Gustafsberg 2016a, 4.)

3.3 PREP osana poliisin koulutusta

Poliisiammattikorkeakoulussa peruskoulutuksessa PREP otettiin käyttöön virallisesti 2015 keväällä. Opiskelijat saavat stressiin liittyvää koulutusta psykologian tunneilla. Uudistettu koulutus alkaa kahden tunnin PREP-tunneilla psykologien ja voimankäytön opettajien johdolla. Teoriatuntien jälkeen jatkuu käytännön keho–mieli-tilan säätämisen harjoittelu, jota on yhteensä kuusi tuntia. Hengitysharjoitukset, stressinhallinnan perusteet käytännössä ja tilannesimulaatiot kuuluvat harjoitteluun. Nämä keho-mieli -tasapainon saavuttamisen harjoitukset ovat sisällytetty osaksi voimankäytön toiminnallisia harjoituksia (Liite 2), jolloin opiskelijoita koulutetaan tutustumaan omiin stressireaktioihin tilannesimulaatioiden kautta. Opiskelijat säätelevät omaa keho–mieli-tilaansa ennen tilannetta, tilanteen aikana ja sen jälkeen. Myöhemmin opettajat muistuttavat perustutkinto-oppilaita aiheesta eri käytännön harjoituksissa, mutta asian toteutus jätetään jokaisen omalle vastuulle. Täytyy toisaalta muistaa myös se, että käytännönkoulutus hakee vielä muotoaan ja se kehittyy koko ajan. Kuitenkin vaikuttaisi siltä, että uuden koulutusaiheen integrointi perusopetukseen on sujunut varsin hyvin. (Gustafsberg 2016a, 47, 56–58; Mikkola 2015, 13-14.) Muun muassa stressireaktioiden hallintaa ja oikeaa hengitystekniikkaa harjoitellaan osana vaativien tilanteiden harjoituksia. Harjoituksien tulee vastata mahdollisimman paljon realistisia poliisityön tilanteita. (Koskelainen 2016, 54.) Aluksi on kuitenkin harjoiteltava paljon kehoa ja mieltä keskittyneesti, mutta ilman stressiä ja painetta (Gustafsberg 2014a, 23-24).

Vuonna 2016 PREP otettiin käyttöön VATI -kursseilla (VATI = vaativatilanne) Poliisiammattikorkeakoulussa. Teoriaopintojen jälkeen VATI -kursseilla siirrytään käytännön harjoitteluun. Jatkokoulutuksessa oleville voimankäytön kenttäkouluttajille PREP käydään lyhyesti läpi teoriapohjaisesti. Voimankäytön kenttäkouluttajajärjestelmää uudistetaan parhaillaan. Suunnitelmana on noin 60 pääkouluttajan joukko, jolle Poliisiammattikorkeakoulu antaa PREP-koulutuksen. Pääkouluttajat voisivat siten kouluttaa aihetta työpaikoillaan. Kuitenkin PREPin integrointi poliisin perustutkinnon jälkeiseen jatkokoulutukseen on vielä työn alla. (Gustafsberg 2016a, 58, 66.)

PREP-valmentajakoulutuksen läpikäyneet Poliisiammattikorkeakoulun opettajat kertoivat keho–mieli-tilan säätämisen soveltuvan poliisin koulutukseen erinomaisen hyvin, etenkin voimankäytön ja taktiikan koulutuksen yhteyteen. Opettajat löysivät koulutukselle merkityksen ja paikan poliisihallinnon koulutusten joukosta. Osa keväällä 2014 VATI -ryhmätoiminnan kursseille osallistuneista oli sitä mieltä, että mitään vastaavaa ei ollut koskaan tullut eteen. Kurssilaisten mielestä heille annettu koulutus nähtiin mielenkiintoisena ja erittäin tarpeellisena. Menetelmä soveltuu heidän mukaansa poliisin koulutukseen. (Gustafsberg 2016a, 55.)

Aina on puhuttu pään kylmänä pitämisestä tehtävällä, mutta koskaan ei ole puhuttu oikein, kuinka se tulisi tehdä käytännössä. Nyt tämä mielenvalmentaminen on tullut uutena asiana poliisin perustutkinto-opiskelijoille. Se liittyy vahvasti vaativiin voimankäyttötilanteisiin ja niiden jälkitilanteiden parempaan hallintaan. Poliisitehtävän aikainen tilannestressin kontrolloimisen opettelu nopeissa voimankäyttötilanteissa on koulutuksen uusi lähestymiskulma. (Mikkola 2015, 13-14.)

Lakiin poliisin hallinnosta (22.7.2011/873, 15h§) on kirjattu pykälä, jonka mukaan poliisimiehen tulee ylläpitää työtehtäviensä edellyttämää ammattitaitoa ja kuntoa. Kunto tarkoittanee fyysistä ja psyykkistä kuntoa. PREP-koulutus liittyy psyykkiseen kuntoon ja ammattitaitoon, josta jokaisen tulisi huolehtia. Gustafsberg (2016, 4) määrittelee, että PREPissä on kysymys ammattitaidon kehittämisestä yksilötasolla.

Myös maanpuolustuskorkeakoulussa on alettu vahvistaa sotilaiden mieltä. Mieltä valmistetaan esimerkiksi taistelutilanteisiin erilaisilla mielikuva- ja mentaaliharjoituksilla. Visualisointi ja vaihtoehtoisten toimintamallien läpikäyminen mielessä on erittäin tärkeää. Henkistä selviämistä helpottaa, jos mielessä on käyty läpi suunnitelman ja mahdolliset ongelmakohdat tilanteessa. Henkisen puolen huomioiminen vaikuttaa sotilaiden tehokkuuteen ja siihen, miten paljon he kestävät. (Karhunen 2016.)

3.4 PREPin vaiheet

3.4.1 Arvojen kirkastaminen

Arvojen kirkastaminen tarkoittaa omien arvojen ja periaatteiden selkeyttämistä. Arvojen kirkastaminen on merkittävin mielen jalostamisen muoto. Kirkastamisella luomme vankkaa pohjaa optimaaliselle suoritukselle. Arvot ja periaatteet tulevat esille meidän tekojemme kautta. (Gustafsberg 2014a, 196.) Periaatteet ovat käytännön arvoja, joiden pohjalta tehdään valintoja. Periaatteet voivat olla myös pölyttyneet (ne ovat sekaisin, eikä henkilö toimi niiden mukaisesti). Periaatteet voivat olla myös itseltä piilossa (ihminen ei tiedosta niitä). Ilman oikeudenmukaisuuden periaatetta ei olisi rehellisyyttä tai luottamusta. Ilman ihmisten välistä luottamusta ei olisi olemassa yhteisten arvojen pohjalta rakennettuja yhteisöjä. Arvot muodostavat kulttuurin, yhteisöjen ja perheiden vaikutuksesta ja ovat täten laajempia käsitteitä kuin periaatteet. (Gustafsberg & Nyman 2015a, 34.)

Omat arvot tulee selkeyttää ennen haastavia tilanteita pidempiaikaisena pohdintana. Arvopohdintaa voi tehdä esimerkiksi työroolin sisäistämiseen liittyen. Työroolin sisäistäminen on osatekijä henkisessä valmentautumisessa. (Rantaeskola 2015, 211.) Mikäli arvot eivät ole selvillä, tulee lähes väistämättä moraalisia konflikteja, kuten ”Miksi olen tässä, miksi tämä tapahtuu juuri minulle ja muille ihmisille?” Jokaisen tulisi käydä itsensä kanssa arvokeskustelua, jottei sitä tarvitse tehdä operatiivisessa tilanteessa. Tärkeitä sekunteja voi menettää, jos tehtävällä joutuu punnitsemaan arvoja. Tällöin ei tiedä, kuinka omasta mielestä pitäisi kyseisessä tilanteessa toimia. Työtehtävillä voi joutua punnitsemaan esimerkiksi sitä, onko kiireellisempää mennä laukauksien suuntaan pysäyttämään ampujan vaarallinen toiminta, vai antaa välittömästi hätäensiapua vieressä olevalle henkilölle, ettei tämä kuolisi. Voit ajatella: ”Olen poliisi, arvostan työtäni, hyväksyn sen, että on vaarallisia paikkoja ja muuttujia, joita en voi hallita. Pahoja asioita tapahtuu.” (Gustafsberg 2016b.) Mikäli haastava tilanne antaa mahdollisuuden, on hyvä tuoda arvot omaan mieleen lyhyenä muistutuksena (Rantaeskola 2015, 211).

Todellisen käyttäytymisen ja suunnitellun toiminnan välinen ristiriita vaativissa tilanteissa voi johtua tiedostamattoman mielen vaikutuksesta. Aikaisemmat kokemukset ja niiden muistot voivat aiheuttaa epäsuhtaan toteutuvan tekemisen ja sen välille, miten todellisuudessa halutaan käyttäytyä. Ihmisenä kasvaminen ja kehittyminen vaativatkin tiedostamattoman mielen ymmärtämistä ja siihen vaikuttamista. Näistä uskomuksista syntyvät tunteet ja ajatukset, jotka

vaikuttavat valintoihin, päätöksiin ja loppujen lopuksi käyttäytymiseen. Tämä on ensiarvoisen tärkeää ymmärtää. (Gustafsberg & Nyman 2015a, 35.) Ehkä ristiriidan halutun ja toteutuneen käyttäytymisen välille voi selittää sillä, että stressaantuneena tavoitteisiin liittyvä aivojen osa sulkeutuu, kun taas tapoihin liittyvä aivojen osa pysyy aktiivisena (Virolainen & Virolainen 2016, 174).

Oma työrooli ja -tehtävä täytyy sisäistää. Asian sisäistäminen liittyy olennaiselta osin stressireaktioiden hallintataitoihin. Pohdinta työrooliin sisältyvistä tehtävistä luo pohjaa omaksua akuutin stressin hallintaa. Tähän kuuluu esimerkiksi ymmärrys omasta työroolista ja työnkuvasta ja myös siitä, mitä ne pitävät sisällään. Onko valmis tekemään sen, mitä työtehtäviltä edellytetään ja onko sitoutunut tekemään nämä tehtävät. (Koskelainen 2016, 54.) Rantaeskola ym. (2015, 212) ja Koskelainen (2015b) tuovat esiin muutamia kysymyksiä, joilla voi pohtia työroolia: Miksi teen tätä työtä? Osaako työhön liittyvät tehtävät? Minkälaisia haastavia tilanteita työhön liittyy? Hyväksyykö sen, että nämä tilanteet ovat osa työroolia? Onko valmis kohtaamaan nämä tilanteet? Onko käynyt näitä mahdollisia tilanteita läpi mielessä? Osaako toimia näissä tilanteissa? Arvomaailman ja työn tekemisen välinen johdonmukaisuus on tärkeä työssä jaksamisen kannalta (Poliisin ylijohdon julkaisusarja 2008, 13).

Arvojen tukema toiminta antaa mahdollisuuden käyttää mielen energiaa huomattavasti paremmin. Ihminen kestää silloin huomattavasti enemmän vaikeuksia, kuin jos arvot ovat pölyntyneet ja niitä vastaan toimitaan. Arvokkaat päämäärät luovat selkeän suunnan tavoitteille ja teoille. Arvot ovat tärkeimpiä elämän periaatteita, jotka motivoivat ja ohjaavat toimimaan. Vaikeuksista huolimatta merkityksellistä elämää voi elää joka hetki. Ongelmiin ei tarvitse keskittyä, vaan arvojen mukaisesti voi valita aina uudestaan. (Gustafsberg 2014a, 196-197.) Ylimalkainen toiminta selkiytymättömällä huteralla pohjalla on altis vaikeuksille (Gustafsberg & Nyman 2015a, 34). Mitä enemmän tekee arvosuuntautuneita valintoja, sitä syvemmälle toimintaan edustavat arvot syöpyvät (Sarasvuo 1996, 202).

Arvot eivät sisälly tunteisiin, vaan tekoihin. Mitä asioita pidetään tärkeänä elämässä, töissä tai vaikkapa parisuhteessa? Halu olla tyyni ja rentoutunut on emotionaalinen tavoite, ei arvo. Arvot ovat suhteellisen pysyviä, mutta tavoitteet voivat muuttua elämässä moneen kertaan. (Pietikäinen 2009, 208, 213.) Arvosuuntaisen elämän esteet ovat: väärät uskomukset itsestä, pelko kohdata omia epämiellyttäviä tunteita, harhakuvaodotukset tulevaisuudesta, menneisyydessä eläminen ja tunnesuossa rypeminen. Jotta ongelmiin pystytään vaikuttamaan, ne tulee tiedostaa. Tästä syystä jatkuvan harjoittelun periaate tulee sisäistää. (Gustafsberg 2014a, 199.) Pietikäinen kirjoittaa (2009, 207), että psykologinen joustavuus on ennen kaikkea sitä, miten tietoinen on omista arvoistaan ja kuinka toteuttaa niitä. Mikä elämässä on niin tärkeää, että on halukas tuntemaan sen vuoksi tarvittaessa myös ahdistusta ja stressiä?

Miten äitisi luonnehtisi sinua? Millainen identiteetti sinulla on? Vastaukset näihin kysymyksiin kertovat arvoista. Terveyttä arvostetaan usein oikeasti vasta, kun terveys on vaarantunut. Arvojen määrittely antaa suuntaviivat siihen, miten ihminen haluaisi elää. Kun aikoo toimia, pitää kysyä itseltään, onko tämä mitä aion tehdä yhteydessä arvoihini. Jos vastaus on myöntävä, kannattaa tehdä se. Ongelmana on se, että näitä asioita mietitään liian harvoin. Tai ei ole aikaa pohtia niitä niin syvällisesti, että ymmärrettäisiin ne ja alettaisiin elää niiden mukaisesti. (Larsen 2015, 52-57.)

Ostatko kaupasta halvempaa espanjalaista tomaattia vai kalliimpaa suomalaista? Kyse on arvo valinnoista. Taloudellisen arvon lisäksi valintaan vaikuttaa esimerkiksi maku. Arvon yhteys toimintaan selviää vasta usein, kun otetaan huomioon ihmisen arvojärjestelmän muut arvot. Tutkimuksessa terveyden arvostus ja terveelliset elämäntavat eivät korreloineet kovinkaan vahvasti keskenään. Vastaajat suurelta osin arvostivat terveyttä kovasti riippumatta siitä, kuinka terveellisiä heidän elämäntapansa olivat. (Helkama 2015, 99-101.) Jos joudutaan olemaan pitkään tilanteessa, jossa toimitaan motivaation ja arvojen vastaisesti, aivot kyseenalaistavat mentaalisen energian tuhlaamisen. Aivot eivät ymmärrä tätä ristiriitatilannetta ja se aiheuttaa runsaasti stressiä ja pahoinvointia. (Kasanen 2013.)

3.4.2 Ajatuksien ja tunteiden jalostaminen

On tärkeää oppia havaitsemaan ja tunnistamaan ajatus- ja tunnerakenteita, jotta niitä voi säätää tulevaisuudessa poliisitehtävillä. On tärkeää tiedostaa mitä ajattelet, etteivät ajatukset lähde negatiiviselle radalle. ”En selviä tästä, tulen tekemään virheen, tästä ei tule mitään.” Vaativassa tilanteessa herää herkästi pieni negatiivinen ajatus, joka yksin riittää häiriinnyttämään keho–mieli-tilan. Alkaa kamppailu tätä negatiivista ajatusta vastaan. Ajatuksissa on vastakainasettelu: ”Pystyn tähän, enkä pysty.” Ollaan tunteiden suossa. Tämän voi välttää, kun tiedostaa negatiiviset ajatukset ja antaa niiden vain mennä, eikä takerru niihin. Täytyy päästä tunteiden yläpuolelle, jos pyrkii optimaaliseen suoritukseen. (Gustafsberg 2016b.)

Ymmärrys siitä, että mieleen ei kokonaan samaistuta, eikä ihminen ole yhtä kuin nykyiset ajatukset ja tunteet, antaa mahdollisuuden nousta tunteiden yläpuolelle. Se on itsensä johtamisen ja mielen valmentamisen yksi tärkeä periaate. Negatiivisten ajatusten nimeäminen auttaa tämän ymmärtämisessä. Ihminen ei ole yhtä ajatuksen kanssa, mikä on mielessä nyt. Se tarkoittaa, että ei anneta yksinkertaisesti liikaa valtaa negatiiviselle ajatus- ja tunnekierteelle. Ei päätetä ajatusrakenteita pyörimään negatiivista rataa. Niiden havaitseminen mahdollistaa sen, että ei kiinnitytä niihin, eikä anneta niiden johdatella elämää. Havaitaan ajatukset, tiedostetaan tunteet ja ollaan läsnä. Ei vastustella ajatuksia, vaan hyväksytään ne ja annetaan niiden olla. Niihin ei tarvitse takertua. Mikäli ymmärretään omia ajatus- ja tunnerakenteita, on paljon helpompi säätää niitä. Vaativissa tilanteissa on äärettömän tärkeää kyetä säätämään näitä reaktioita. (Gustafsberg & Nyman 2015a, 35.) Mitä lähempänä ollaan vaativaa suoritusta, sen tietoisempia tulee olla ajatusrakenteiden kanssa. Kaikki ne, jotka ovat valmistaneet itseään vaativaan suoritukseen, jossa lopputulos ei ole koskaan etukäteen selvillä, tunnistavat varmastikin tämän ajatusrakenteiden syntymekanismien. Negatiivisessa ajatuksessa ei välttämättä myöskään ole kyse todellisuudesta, vaan ainoastaan mielen synnyttämästä tilannekuvasta. (Gustafsberg 2014a, 203, 205.)

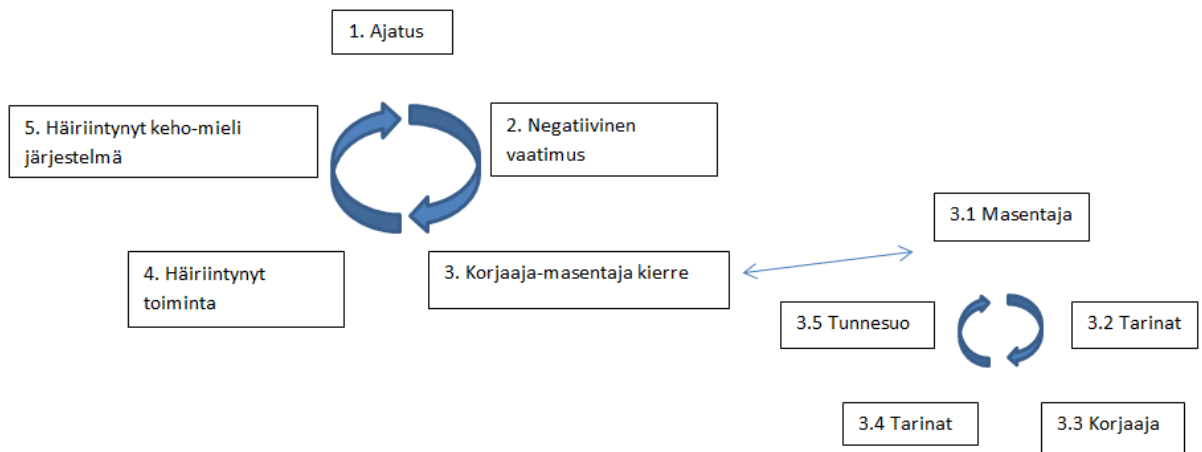
Negatiiviset ajattelumallit eivät auta oppimaan tai kehittymään, vaan ne lukitsevat ihmisen yhä syvemmälle tunteiden sokkeloon (Hyppönen 2011, 135). Ajatusten ja tunteiden havaitseminen ja nimeäminen auttaa ymmärtämään, mistä tunteesta on kysymys, mistä se tunne tulee ja minä vuoksi. Ymmärretään mikä on syy aiheutuneelle seuraukselle ja miten vaikutetaan siihen nyt. Ajatusten ja tunteiden havaitseminen mahdollistaa rakentavan ja opettavaisen viestin ymmärtämisen. Negatiivissävytteisen tunteen havaitseminen ei ole aina huono asia. Se voi opettaa, miten toimimme jatkossa. Negatiivisessa ajatus- ja tunnekierteessä piehtarointi ei sen sijaan vie ketään eteenpäin. (Gustafsberg 2014a, 200.)

Tunteiden kanssa työskentely on uuvuttavaa. Tunteita kontrolloi etuotsalohko, joka kuitenkin väsy helposti. Jos täytyy esimerkiksi käsitellä negatiivisia tunteita, etuotsalohko aktivoituu. Tutkimuksissa on havaittu, että kun etuotsalohkoa rasittaa, se ikään kuin väsy ja ihminen on alttiimpi käyttäytymään impulsiivisesti. Tunteiden yläpuolelle meneminen ehkäisee etuotsalohkon väsymistä ja siten myös impulsiivista toimintaa. (Hyppönen 2014, 151.)

Arviolta 95 % ihmisten uskomuksista on tiedostamattomalla tasolla, joten tietoisia ajatuksia on vain 5 %. Tiedostettu ja tiedostamaton taso voivat olla tutkimuksien mukaan ristiriidassa. Ihminen voi tietoisesti ilmaista haluavansa elää tervettä ja onnellista elämää, mutta alitajuntaisesti häneltä saattaa paljastua terveyttä ja onnellisuutta rajoittavia uskomuksia. Eräs esimerkki on miehestä, joka halusi laihtua. Hänen valmentajansa kysyi häneltä: ”Mitä hyötyä on siitä, että et laihtu?” Mies vastasi: ”Minun tarvitsee tehdä vähemmän töitä, sillä työkaverini säälivät minua ylipainosta. Minun ei tarvitse liikkua niin paljon, koska se ei olisi turvallista nivelille.” Mies tajusi, että hänellä oli lukuisia rajoittavia uskomuksia, jotka estivät häntä laihtumasta. Kun hän muutti ajattelutapaansa, hän laihtui lähes puolet painostaan. (Virolainen & Virolainen 2016, 31, 35, 176-177.)

Aistien kautta tulevasta informaatiosta pystyy käsittelemään vain murto-osan. Tästä syystä ihmisellä on sisäsyntyisiä (usein automaattisia) ja myös opeteltuja työkaluja valintojen tekemiseen. (Hyppönen 2014, 10, 100.) Monet ongelmat johtuvatkin juuri mielen ohjelmista. Alitajunnassa olevat ohjelmat eli ajatusmallit ja uskomukset saavat aikaan tietynlaista käyttäytymistä. Kun ohjelmia muutetaan, heijastuu se yksilön käyttäytymiseen. Kun henkilö tulee tietoiseksi käyttäytymistavoista, jotka eivät enää palvele häntä, sekä niiden taustalla olevista ajatusmalleista ja uskomuksista, on muutos helpompaa. (Virolainen & Virolainen 2016, 182.) Tietoisilla ajatuksilla voidaan muokata tiedostamatonta mieltä (Gustafsberg 2015b). Erään neurologian asiantuntijan mukaan jokaisesta ajatellusta ajatuksesta muodostuu kemikaali. Jokainen aivoista vapautettu kemikaali on kirjaimellisesti viesti, joka ruokkii fyysistä kehoa. Keho alkaa tuntea tavalla, jolla ajatellaan. (Virolainen & Virolainen 2016, 220-221.)

Tarkoitus on pystyä suuntaamaan ajatusrakenne sellaiseksi, että alkaa uskoa pystyvänsä parempaan. Siitä voidaan luoda voimakkaat mielikuvat. Jännittäminen kuuluu elämään, mutta monesti se saa aikaan negatiivisten ajatusten kierteen. Asian tiedostaminen voi katkaista tämän kierteen. Katkaisun jälkeen keskitytään hetkeksi vain hengittämiseen ja hetken kuluttua voimakkaaseen mielikuvaan itsestä, sellaisena kun on itse parhaimmillaan. Mielikuvan jälkeen voi hieman säätää aisteja siihen hetkeen. Se tarkoittaa keskittymistä siihen, missä nyt ollaan, mitä nähdään, mitä kuullaan, mitä tunnetaan ja niin edelleen. Tämä on prosessi siitä, miten ajatusrakenteita ja tunteita voidaan säätää. (Gustafsberg 2015b.)



Kuva 5. Häiriintynyt keho-mieli-järjestelmä (Gustafsberg 2014a, 202).

Häiriintyneen keho-mieli-järjestelmän negatiivinen kierre alkaa ajatuksesta. **1.** Ajatus syntyy mielen syövereistä ja se lähtee kasvamaan, joko negatiiviseen kierteeseen, harmoniseen kierteeseen tai tulee vain nopeasti ja menee nopeasti pois. **2.** Negatiivinen vaatimus tarkoittaa, että lähdetään sisäisen puheen kautta muodostetaan itsellemme vaatimusta tai todetaan: ”En ole hyvä tässä, en onnistu”. Tämän ajatuksen monet ihmiset, kuten urheilua harrastavat tunnistavat ennen suoritusta. **3.** Edellä mainittua ajatusta lähtee vastustamaan ns. korjaaja-masentaja kierre. **4.** Kun tarpeeksi pitkään sitoudutaan ja takerrutaan negatiivisiin ajatusrakenteisiin, niin keho-mieli-järjestelmä heikentyy. Tällaiset ajatukset nimittäin kuluttavat aivokapasiteettia ja näin syövät energiavaroja. **5.** Kun tämä kierre toimii tarpeeksi pitkään, niin keho-mieli-järjestelmä häiriintyy. (Kuva 5.) (Gustafsberg 2014a, 202.)

Seuraavassa on esimerkki vaatimuksesta. Kun joku kiilaa toisen eteesi autolla. Mieleesi nousee erilaisia ajatuksia. Puristat käsilläsi ohjauspyörää ja hengityksesi kiihtyy. Identiteettijärjestelmäsi vaatimus on, että ihmisten ei pitäisi ajaa holtittomasti. Se on täysin luonnollinen ajatus, mutta identiteettijärjestelmäsi ottaessa sen haltuunsa, siitä tulee vaatimus. Verenpaineesi ja stressisi noustessa oma ajotaitosi heikkenee selvästi. Saatat miettiä tapahtunutta asiaa vielä monen tunnin päästä. Ajatuksesi pysyvät kiihkeinä ja keho kireänä. Vaatimuksen tullessa, sinusta tulee olosuhteiden uhri, koska kykysi toimia asianmukaisesti on heikentynyt. Kun mielessäsi pyörii kehää kiertäviä ajatuksia, kehosi on jännittynyt, tietoisuutesi on kaventunut ja toimintakykysi henkisesti sekä ruumiillisesti on heikentynyt. Samaistut stressiin sekä kehää kiertäviin ajatuksiin. (Block 2012, 15.)

Korjaaja-masentaja kierre pyörittää kohti tunteiden suota. **3.1.** Masentaja on ajatus, joka kertoo: ”En ole riittävä, en onnistu.” Negatiiviset tarinat aiheuttavat sisäistä ristiriitaa. ”Epäonnistun, muut ovat kuitenkin parempia, minusta ei nyt tunnu hyvältä.” Epämiellyttävät tunteet johtuvat masentajasta, ei tapahtumasta itsestään. **3.2.** Mitä kauemmin sitoudutaan näihin tarinoihin, niin sitä varmemmin alkaa vastareaktio. **3.3.** Masentajan vastareaktio on korjaaja, joka tekee kaikkensa poistaakseen masentajan tarinan. Kun ihminen alkaa taistella jotain vastaan, niin samalla hyväksytään sen todenperän ja menetetään omaa energiaa. Korjaajan tarkoituksena ei ole korjata todellisuutta, vaan vain masentajan synnyttämää ajatusharhaa. Korjaaja tunnustetaan seuraavista ajatuksista: ”yritä enemmän, tee enemmän, ole fiksumpi.” **3.4.** Korjausliikkeen myötä koko tarina kasvaa ja vahvistuu. Sen voi saavuttaa, mitä on halunnut-

kin, mutta masentaja kuitenkin astuu esiin ja sanoo, ettei tuo ollut mikään kummoinen suoritus. Masentaja innostaa korjaajaa entisestään. **3.5.** Tämä aiheuttaa lopulta sen, että ollaan syvällä tunnesuossa. Ajatusrakenteet ovat muuttuneet kehon tuntemuksiksi ja ihminen on häiriintyneessä keho–mieli-tilassa. (Kuva 5.) (Gustafsberg 2014a, 203-204; Block 2012, 75, 95.)

Tunteet muokkaavat automaattisesti kehon vireystilaa. Ne vaikuttavat siihen, miten ympäristön tapahtumia havaitaan ja tulkitaan. Tunteen siis vaikuttavat useisiin kognitiivisiin prosesseihin, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen ja päätöksentekoon. Tunnetilaan voi kuitenkin tietoisesti vaikuttaa. Jotta tunteita voidaan säädellä, on tunnistettava tunnereaktiot ja niitä edeltävät tapahtumat. (Nummenmaa 2010, 11, 129, 149.) Myös Lehtinen kirjoittaa (2014, 214), että nimettömät tunteet eivät ole säätelykeinojen piirissä, vaan ne saattavat aktivoitua ylivoimaiseksi koetuissa tilanteissa. McCratyn ja Atkinsonin (2012, 1-24) mukaan lisäarvona etukäteen valmistautumisessa on, että poliisimies oppii yhdistämään tilanteessa syntyvän tunnevasteen ja havaitsee mahdollisesti syntyvät negatiiviset tunnereaktiot tilanteen jälkeen.

3.4.3 Mielen virittäminen ja tyhjentäminen

Mielen säätäminen ja virittäminen ovat kuin alkulämmittelyä ennen fyysistä suoritusta. Mieli on viritettävä ja tyhjennettävä, jotta mieleen voi alkaa luoda esimerkiksi mielikuvia. Sellaisia mielikuvia voi luoda, mitkä vievät optimaaliseen suoritukseen. Käytännöllinen tapa tyhjentää mieltä on keskittyminen hengitykseen. Tietyllä hengitystekniikalla päästään stressin säätelyn kannalta optimaaliseen keho–mieli-tilaan. Hengitys on suora keino vaikuttaa syketasoon, joka vastaavasti vaikuttaa kehon stressivasteeseen. Tiedetään, että liian korkea syketaso, joka on stressin keskeinen ennustaja, heikentää keho–mieli-järjestelmän toimintakykyä. Heikentynyt toimintakyky vaikuttaa havainnointiin, viileään päätöksentekoon, reagointiin ja näitä kautta itse toimintaan. Hengitys on yksinkertainen, helppo ja tehoas tapa virittää mieltä paremmalle taajuudelle. Parasympaattinen hermosto aktivoituu suotuisasti tällä hengitystekniikalla. (Gustafsberg & Nyman 2015a, 35-36.) Parasympaattinen hermosto toimii yleensä aktiivisimmin, kun elimistö on lepotilassa, esimerkiksi unen aikana. Parasympaattisen hermoston aktivoitumisen aikana sydämen syke hidastuu, hengitystiheys pienenee sekä ruuansulatuselimistön toiminta vilkastuu. (Rantaeskola ym. 2014, 168.)

Mielen tyhjentäminen tarkoittaa pysähtymistä, rauhoittumista sekä hiljentymistä. Haluamme pysäyttää jatkuvan ajatuksenjuoksun ja tunteiden pyörimyksen. Ajatuksien pysäyttäminen avaa meille väylän tietoiseen mieleen, joka mahdollistaa hiljaisuuden ja oivalluksen. Oivalluksen kautta on mahdollisuus löytää inspiraatio ja innostus, jolloin toimitaan korkean energian ohjaamana. (Gustafsberg & Nyman 2015a, 35.)

Stressaavassa tilanteessa keho ei osaa automaattisesti hengittää syvään, vaan se on tehtävä tietoisesti itse. Hengityksen avulla syketasosi pidetään kontrollissa, joka mahdollistaa stressireaktioiden pienentämisen, josta seuraa toimintakyvyn ylläpitäminen stressireaktioista huolimatta. Syvään hengittämistä on muodostettava itselle päivittäinen tapa. (Gustafsberg 2016b.) Hengitysharjoituksia kannattaa tehdä oikealla tekniikalla päivittäin, vaikka ei oltaisi valmistautumassa erityisesti mihinkään suoritukseen. Tämä on tärkeä osa metodologiaa ja sitä on syytä harjoitella, jotta se toimii tositilanteessa. (Gustafsberg 2014a, 206.) Hengitykseen vaikuttaminen on sitä luontevampaa ja helpompaa, mitä herkemmin tiedostaa mielen tapahtumia, havainnoi

ruumiintuntemuksia ja mitä tottuneemmin rauhoittaa hengityksen omaan rytmiksi. Hengitysharjoitukset on sisäistettävä itselle luontevalla tavalla. (Lehtinen ym. 2014, 209.)

Gustafsberg (2014a, 205-206) neuvoo keskittymään aluksi pelkkään hengitykseen. Jokaisella uloshengityksellä osa kehon jännityksestä poistuu ja vapautuu. Joka sisäänhengityksellä rentous lisääntyy. Hengityksiä voi laskea. Tarkoitus on keskittyä eli olla läsnä siihen mitä tekee. Tarkoitus on saada ilma virtaamaan mahdollisimman syvälle keskivartaloon, laajentaen vatsaa joka suuntaan. Uloshengityksessä keuhkot päästetään mahdollisimman tyhjiksi. Hengityksen on kuitenkin oltava rentoa.

Yksi hengitystekniikka on hengittää syvään, antamalla ilman täyttää ensin keuhkojen alaosat ja sitten yläosat. Ulos hengitetään hitaasti kuuteen laskien (Byckling 2015, 2). Tärkeintä on hengittää pidempään ulos kuin sisään. Sekunneilla ei ole niin väliä ja jokainen voi löytää hengitystekniikkaansa oman yksilöllisen tavan. (Koskelainen 2015a.) Erään sotilaallisen erikoisjoukon käyttämä hengitystekniikka on hengittää syvään suunkautta. Ilmaa otetaan kolmivaiheisesti sisään: puolet sisään, neljännes sisään, neljännes sisään. Vaiheiden välissä on pieni tauko. Ilma päästetään pois rauhallisesti nenän kautta. Tarkoituksena on siirtää huomio ulkoisesta kaaoksesta sisäiseen rauhaan eli hengitykseen. Keskittymällä pelkkään vaaraan, unohtaa miten tilanteesta selviäisi parhaiten. Hengityksen ajattelun seurauksena on helpompi kääntää huomio pois ammutuksi tulemisen vaarasta. (Larssen 2015, 211-212.) Eri syvään hengittämisen tapoja on useita, eikä ole väliä hengitätkö suun ja/tai nenän kautta. Hyödynnä tekniikkaa, joka tuntuu itselle parhaimmalta. (Gustafsberg 2016b.)

Syvään hengittämisen voi aloittaa jo silloin, kun partio saa tehtävän. Ajomatkan aikana molemmat partion jäsenet voivat hengittää syvään. Tilanteen salliessa silmät voi sulkea, jotta voi antaa mielessä enemmän tilaa sille hetkelle, mielikuville ja tulevaan informaatioon poliisitehtävällä. Itse tehtäväpaikalla ollessa on hyvä hengittää syvään koko ajan, jos fyysinen rasitus sen sallii. (Gustafsberg 2016b.)

Yritä hengittää tietoisesti syvään, vaikka käskytät kohdehenkilöä. Otat ripeästi syvään happea ja päästät happea pois samalla kun käskytät. Tietoinen syvään hengittäminen ja käskytyt vaativat opettelua, eivätkä ne silti ole joka tilanteessa mahdollisia. Koska tehtävän luonne voi muuttua kesken kaiken vaaralliseksi tilanteeksi, on hyvä virittäytyä jokaiselle tehtävällä. Kun tehtävän luonne muuttuu, olet ennalta valmis kohtaamaan tilanteen. (Gustafsberg 2016b.)

Monien tutkimuksien mukaan, keuhkojen reseptorit ovat yhteydessä aivojen alueisiin, jotka havaitsevat stressin, ahdistumisen tai paniikin. Hengityksen määrällä tai laadulla on tärkeä merkitys mentaalisen kierteen syntymiselle, eli siihen lähtevätkö ajatukset ja tunteet positiiviseen tai negatiiviseen kierteeseen. (Gustafsberg 2014a, 206.) Positiiviset tunnetilat välittävät kehoon positiivisia hormoneita, kuten serotoniinia, oksitosiinia, dopamiinia ja endorfiineja. Hormonit saavat aikaan verenpaineen laskua, kehon rentoutumista, kortisolin vähenemistä, veren kulkemista paremmin, jolloin hengitys syvenee ja happi kulkee paremmin kehoon. (Viro-lainen & Virolainen 2016, 238.)

Tärkeää on hengittää pitkään ulos, koska vagusherma aktivoituu silloin. Aktivoituminen rauhoittaa koko hermostoa ja mahdollistaa tehokkaammin aivojen toimintojen käyttämisen. Sisään hengittäessämme tämän hermon aktivoituminen tilapäisesti estetään. Yksinkertaistettuna

hengitys johtaakin hermostoa eikä toisinpäin. Esimerkiksi käynnistynyt pelkoreaktio hallitaan pitkään uloshengittämällä. (Hyppönen 2014, 66-67, 240.) Sisäänpäin hengityksen aikana sympaattinen hermosto on aktivoitunut. Kun ihminen hengittää ulospäin, on parasympaattinen hermosto aktiivinen. Jos hengittää liian nopeasti, lisää sympaattisen hermoston vireyttä, eikä parasympaattinen hermosto voi hidastaa sen aktivaatiota (Andersen & Gustafsberg 2016, 3).

Hengityksellä on myös tärkeä rooli siinä, ettei negatiiviset tunteet pääse kasvamaan. Ennen vaativaa suoritusta, mieli alkaa tuottaa helposti negatiivista ajatusta, joka voi johtaa stressiin, voimakkaaseen pelkoon ja jännitykseen. Hengitykseen keskittyminen ja läsnäoleminen estää nuo tehokkaasti. (Gustafsberg 2014a, 206.) Hengityksen tarkkailu on esimerkiksi tärkeämpää, kuin sydämen sykkeen havainnointi, koska hengityksen avulla vaikutetaan sykkeeseen ja vireystilaan (Hyppönen 2014, 65).

Vapaa rentoutunut hengitys luo perustan hyvälle psyykkiselle muuntautumiskyvylle. Hengityksen virtauksen kokemus vapauttaa mielensisäistä hengitystä eli mielen liikkuvuutta. Ihminen jännittää hengitysilhaksiaan, kun hän kokee uhkaa. Stressin kertyminen aikaansaa epätasapainoista hengittämistä. Asia toimii myös toisinpäin, epätasapainoinen hengitys lisää stressiä. Rauhoittamalla hengitystä stressi vähenee ja auttaa meiltä ja kehoa tyyntymään stressivasteita. Hengitys heijastelee elimistön tilan lisäksi myös mielentilaa ja elämäntilannetta. (Lehtinen ym. 2014, 46-47, 83, 166.)

Elimistön korkea vireystila voi parantaa tai heikentää suoritusta, riippuen siitä, miten kohonnut sydämensyke ja hikoilu tulkitaan. Eräässä tutkimuksessa ne, jotka asennoituivat ennakoita tilanteeseen positiivisesti, kokivat kohonneen pulssin ja hikoilun itselleen edullisena asiana ja yltyivät parempaan lopputulokseen. Tilanteisiin kannattaa suhtautua innostuneesti. Vaikuttaisi siltä, että pahinta pelottavassa tilanteessa on leimata mielessään kehon virittyneisyys huolestuneisuudeksi tai peloksi, se romahduttaa suorituskäytön. (Hyppönen 2014, 55, 57.) Hermostuminen ja jännittäminen kannattaa kääntää mielessä järkeviksi asioiksi. Ne valmistavat kohtaamaan tulevan tilanteen. Niiden ansiosta voidaan olla valppaita, määrätietoisia ja keskittyneitä. Näin ajatteleminen nämä tunteet ovat itseasiassa myönteisiä, joka tarkoittaa sitä, että niitä voi käyttää positiivisesti hyödykseen. (Larssen 2015, 192-193.)

Kuten olen aikaisemmissa kappaleissa kirjoittanut, on tarkoitus olla läsnä siinä, mitä tekee. Ei olla läsnä tässä hetkessä, jos ajattelee mennyttä tai tulevaa. Toinen esimerkki läsnäolematuudesta on se, että keskustele toisen henkilön kanssa jostain asiasta, eikä olla ollenkaan samaa mieltä hänen kanssaan. Keskustelusta herää tunteita, etkä huomaa oman hengityksesi kiihtymistä. Kun tiedostaa asian, haluaa rauhoittua, jolloin ottaa muutaman tietoisesta hengenvedon. Läsnäolemisen käytetään nykyään monesti sanaa mindfulness. (Fowelin 2011, 95-96.)

3.4.4 Mielikuvien hyödyntäminen

Mielikuvat eivät ole mystinen tapa synnyttää taitoja ja kykyjä, vaan se on mentaalista harjoitusta ja valmistautumista tuleviin koitoksiin. Mielikuvia voidaan käyttää moninaiisiin tilanteisiin ja tarkoituksiin. Mielikuvat ja visualisointi ovat keinoja nähdä ja kokea sisäisesti jotain uutta tai vaihtoehtoisesti vahvistaa jotain vanhaa positiivista kokemusta. (Gustafsberg 2014a, 182.) Mielikuvaharjoittelussa henkilö sulkee silmänsä ja näkee mielessään toivomansa lopputuloksen, esimerkiksi hiihtäjä voi kuvitella hiihtävänsä aidosti metsässä (Virolainen & Virolainen 2016, 121).

Mitä voimakkaammin ajatukset ja tunteet pystytään suuntaamaan haluttuihin asioihin, sitä tehokkaammin ne muistetaan ja pystytään hyödyntämään tunteiden tukemia assosiaatioita (mielleyhtymiä). Oikeat tunneassosiaatiot tuottavat parhaimmillaan nopeita muutoksia mielentilaan, sekä sitä kautta myös kehon fysiologiaan. Mitä enemmän tunteeseen uskotaan ja koetaan sen vaikuttavuus, sitä varmemmin tullaan vaikuttaneeksi keho–mieli-tilaan. Mielikuvan tunne tulee tuntua koko kehossa ja lihaksissa. Tavoitteena on keskittynyt ja rento olotila, jossa luodaan ajatusenergian kautta tunteisiin vaikuttavia kokemuksia. (Gustafsberg & Nyman 2015a, 36.) Harjoittelun päämääränä on, että harjoitusten aikana käytettyjä taitoja pystytään hyödyntämään aitojen työtehtävien aikana. Olennaista on, että mielikuvien tilanne olisi realistinen. Se edellyttää, että omaa riittävät tiedot ja taidot aiheeseen liittyen. (Rantaeskola ym. 2015, 212.)

Mielikuvaharjoittelun toteutustapoja on monia. Kaikessa tässä tekemisessä on syytä ottaa huomioon myös suorituksen tukena tärkeä valppaus, keskittynyt mieli mutta rento kehon tila (Gustafsberg & Nyman 2015a, 36). Syvään hengittämiseen pitäisi muistaa keskittyä myös mielikuvien aikana (Gustafsberg 2014a, 209). Koska mielikuvaharjoitteita on monia, ei niitä kaikkia ole tarkoitus pystyä yhdellä poliisitehtävällä käyttämään. Erilaisia harjoitteita kokeilemalla opitaan käyttämään niitä harjoitteita joista pitää ja mitkä toimivat parhaiten. Tehokainta olisi käydä läpi näitä asioita silmät kiinni, mutta aina se ei ole mahdollista. (Gustafsberg 2016b.) Mielikuvia on hyvä opetella käyttämään päivittäin, vaikka ei olisi valmistautumassa varsinaisesti mihinkään haastavaan operaatioon. Mielikuvaharjoittelu on taito, joka opetellaan tekemällä (Rantaeskola ym. 2015, 214).

Mieltä voi harjoittaa erilaisten riski- ja vaaratilanteiden varalle siten, että käydään mielessä läpi kaikki ne vaihtoehdot, jotka oikeassa toiminnassa voivat tulla eteen. (Gustafsberg & Nyman 2015a, 36.) Tällä tavoin virittäydytään tulevaan tehtävään. Tehtävän alkutiedot saattavat poiketa täysin kohdattavasta todellisuudesta tapahtumapaikalla, joten tilanteeseen täytyy virittäytyä. Tehtävä ollaan valmiita ottamaan sellaisena, kuin se tulee vastaan. Tavoitteena on se, että vaikka kohdattaisiin mitä, ei yllätytä, vaan pyritään toimimaan kylmän viileästi. Silloin voi esimerkiksi miettiä ennen kohdeasunnon oven avaamista silmät avoinna sitä, mitä kaikkea eteen voi mahdollisesti tulla, kun ovi avautuu. (Gustafsberg 2016b).

Henkilö luo positiivinen mielikuva parhaasta suorituksesta, mitä hän on koskaan tehnyt. Tarkoitus on saada visualisoinnin avulla tunne siitä, miltä paras suoritus tuntuu. Ei siis ole tarkoitus visualisoida niinkään motorista suoritusta. Paras suoritus voi olla jokin tapahtuma urheilusta. Koe tunne uudelleen koko kehossa. Miltä tuntuu, kun on ylittänyt itsensä? Tunne on itsevarma, rento ja energinen. Mielikuvan hyvän olon tunne siirtyy nykyhetkeen. Hyvä olotila aut-

taa jaksamaan psyykkisesti ja fyysisesti ja se myös auttaa selvittämään tehtävä ammattimaisesti. (Gustafsberg 2016b.)

Eräs tapa harjoitella mielikuvien kautta on niin sanottu itsevaluuttelutapa. Ihminen vakuuttelee itselleen mielessä, että kykenee selviytymään tulevasta tehtävästä, koska omaan kyvyt ja hyvän koulutuksen, jolla voi selviytyä, vaikka tilanne olisi haastava (Gustafsberg 2016b). Ellonen ym. (1997, 218) ovat myös kirjoittaneet tämän tyyppisestä itsepuhelusta kirjassaan: ”Kyllä minä tästä tilanteesta selviän. Pysyn rauhallisena, koska hehän ovat enemmän peloisia kuin minä.” Toisin sanoen itsevaluuttelun voidaan katsoa olevan myönteistä itsesuggestiota (myönteistä sisäistä puhetta). Ihminen uskoo tällöin omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa. (Virolainen & Virolainen 2016, 23.)

Syvään hengittäminen yhdistettynä mielikuviin luo hallinnan tunnetta tilanteessa. Hallinnan tunne laukaisee jännitystä, sekä ehkäisee stressiä ja pelkoa. (Gustafsberg 2016b.) Poliisimiehet voivat kokea positiivista stressiä eli eustressiä vaativassa tilanteessa, kun tilanteen hallinta koetaan suureksi. Toisaalta tilanteen hallinnan kokeminen on usein hyvin subjektiivista. Mikäli on tunne, ettei voi ympäristöä tai itseään, aiheuttaa se kehossa fysiologisia muutoksia, eli stressireaktioita. (Gustafsberg 2016a, 14, 22.)

Eräs tapa on kuunnella käsikirjoitus jollekin tilanteelle ja samalla mielessä miettiä, miten kuuluisi kyseisessä tilanteessa toimia (Rantaeskola ym. 2015, 212). Esimerkiksi tällaista tapaa käytettiin osana viiden päivän resilienssitutkimusta, johon osallistui 18 henkilöä VATI-ryhmistä. Tutkimuksessa pääasiassa kuunneltiin nauhoituksia vaarallisista tapahtumista ja kontrolloitiin hengitystä. Kuuntelijan tuli kuvitella, miten toimisi tilanteessa. Osallistujat raportoivat selvää parannusta työsuorituksiin. He suosittelevat aiheen kokeilemistä muille. (Andersen ym. 2015a, 1-8; Andersen 2015b, 6.)

Mielikuvien käyttöä voi harjoitella vapaa-ajalla. Mieti esimerkiksi jotain operatiivista tilannetta. Tilannetta on syytä miettiä kaikkien aistien kautta. Mitä kuullaan tilanteen aikana? Mitä halutaan ajatella, tuntea, maistaa tai haistaa? Kuvittele kaikkea mahdollista, mitä saattaisi tapahtua. Miten reagoidaan, jos jokin asia menee pieleen? Voidaan luoda positiivinen mielikuva jostakin asiasta, kuten ihmisestä, paikasta tai tilanteesta. Se on mitä tahansa, johon voi liittää voimakasta myönteistä tunnetta. Tämän on tarkoitus tuntua voimakkaasti sydämen ja rintakehän alueella. (Gustafsberg 2016b.)

Kun ihminen on kokenut mielikuvien kautta itsensä tilanteessa, johon hän myöhemmin joutuu, tilanne on jo ennestään mielelle tuttu. Se ei tällöin aiheuta outona ilmiönä ihmiselle tyypillistä negatiivista reaktiota. (Gustafsberg 2014a, 182-183.) Mielikuvaharjoittelun ydin tässä asiayhteydessä on se, että poliisimiehellä on itsevarma, rento ja energinen olo tehtävällä. Tilanne ei ole mielelle uusi, joten poliisitehtävällä osataan toimia paremmin. Ei yllätytä, vaikka mitä tapahtuisi, vaan kykenemme toimimaan. (Gustafsberg 2016b.) Oikeanlaisessa mielentilassa ollaan energisiä ja asenne toimintaan on optimaalinen (Gustafsberg 2014a, 217).

Tärkeää mielikuvaharjoittelussa on ymmärtää se, että mieli on valmis vaihtumaan nopeasti, jos se löytää tarpeeksi hyvän syyn. Kuvitellaan, että ihminen tekee jotain ikävää kotiaskareita mielentilalla, joka ei tuota positiivista energiaa. Hän saa puhelinsoiton, jossa hänelle kerrotaan läheisesi joutuneen onnettomuuteen. Tällöin mielentila vaihtuu hetkessä. Kotiaskareen ikävyys

vaihtuu ja tilalle tulee erilainen tunnetila. Ajatuksillaan voi säätää mielentilaansa. Mielentila mahdollistaa ilon, onnellisuuden, energisyyden, tasapainoisuuden ja elinvoimaisuuden. Ihmiset antavat itse asialle merkityksen mielessään, eikä ihmiset tai tilanteet ympärillämme. (Gustafsberg 2014a, 208; Larssen 2015, 160.)

Mielikuvaharjoittelu toimii parhaiten, kun harjoittelun aikana saadaan mahdollisimman monta aistia aktivoitua. Näköaistin lisäksi tulee kuulla tilanteeseen sopivat äänet, haistaa hajut, maistaa esimerkiksi juotavana oleva juoma, tuntea asfaltti jalkojen alla ja eläytyä omaa suoritusta tukevaan tunnetilaan. Koettujen asioiden ajallinen kesto tulisi sopeuttaa aitoon tilanteeseen. Eli jos näkee itsensä mielikuvissa juoksemassa, tulisi juoksu vauhdin olla lähellä samaa kuin se aidosti olisi. Onnistunutta ja haluttua lopputulosta tulisi toistaa. (Virolainen & Virolainen 2016, 123.) Tutkimuksen mukaan myös epäonnistumisen ajattelu mielikuvissa heikentää suoritusta. Eräs tutkimus osoitti, että visualisointi aktivoi samoja lihaksia, mitä oikea fyysinen suoritus saisi aikaan (Larssen 2015, 176-177).

Keho ei erota kuvittelun ja tekemisen eroa toisistaan. Kun tietoisien ja tiedostamattoman mielen fokus on ajatusten ja tunteiden osalta halutussa lopputuloksessa, alkavat ne ilmentyä myös kehossa. Tärkeintä on kuitenkin stressitön mielikuvaharjoittelu. Jos harjoittelu luo stressiä, tulee harjoittelua muuttaa tai pitää taukoa. (Virolainen & Virolainen 2016, 125, 133.) Kun harjoittelu onnistuu omassa mielessä, toistoja voi tehdä rajattomasti ja yksilöllisesti (Byckling 2015, 2).

Koska jotkut urheilijat visualisoivat kilpailupäiväänsä paljon, he pysyvät haluamassaan mielentilassa kilpailupäivänä starttiin asti, vaikka ympärillä olisi paljon ärsykeitä. Jos ärsykkeet häiritsevät, voivat ne heikentää heidän mielentilaansa, joka edelleen vaikuttaa suoritukseen. Tällaisia ärsykeitä ovat esimerkiksi kamerat, meteli ja väkijoukko. (Larssen 2015, 175, 182.)

3.4.5 Tietoisien mielen säätäminen ja vakaa keskittyminen

Oikean tyyppisellä harjoittelulla voidaan vaikuttaa merkittävästi aistien toimintaan ja myös siihen, että opitaan toimimaan tilanteen reaalisten vaatimusten mukaan ja keskittymään siinä hetkeen. Keskittyminen on todennäköisesti paras tapa kehittää mieltä. Kumulatiivista stressiä vähennetään, kun keskitytään näissä tilanteissa tietoisesti aistien välittämään käsillä olevaan todellisuuteen. Stressi vähenee, kun keskitytään siihen, mitä tehdään ja kehitetään keho–mieli-systeemiämme. Erityisesti vahvistetaan reaaliaikaista toimintakykyä, ja siten vähennetään todennäköisyyttä kasata negatiivisia tunne-assosiaatioketjua tuottavia suorituksia, kuten epäsuotuisia kokemuksia ja muistijälkiä. (Gustafsberg & Nyman 2015a, 36-37.)

Vakaa keskittyminen tarkoittaa sitä, että ei ole juuri nyt tulevaisuuden suunnitelmia, odotuksia, toiveita tai pelkoja. Se ei myöskään anna huomiota menneisyydelle, eikä sen pohtimiselle tai tulkinnalle. Vakaa keskittyminen on hetkessä olemista ja toimimista, se on läsnäolon kokemista aistien välityksellä. Läsnäolo on suostumista nykyhetkeen ja sitä kautta energiaväylän avaamista sisäiseen maailmaan. Keskittymällä tehokkaasti, aivot toiminta tutkitusti tehostuu. Tietoisessa ja keskittyneessä mielentilassa aivot tuottavat kaikkea niitä biokemiallisia aineita, joita juuri sillä hetkellä tarvitaan. Mitä keskittyneemmin, sitä paremmin aivot tukevat mielen ja kehon toimintoja. Keskittyminen on aluksi mielen keskittämistä aisteihin. Katso mitä näet, kuuntele mitä ympäristössä kuuluu, tunne jalkojesi ja vartalosi kautta mitä teet tai missä olet.

Mitä haistat? Keskity syvään hengitykseen. Vakaa keskittyminen palauttaa tietoiseen läsnäoloon eli tähän hetkeen. Keskittymisen avulla suostutaan kokemaan todellisuutta aisteista käsin siten, että mieli ei vääristä sitä. Hyväksytään nykyhetki siten kuin se on. (Gustafsberg 2014a, 210-211.)

Hyppönen kirjoittaa (2011, 158-159), että välillä tuntuu kuin mieli oikein yrittäisi estää keskittymästä hetkeen. Ajatukset ja tunteet täyttävät tietoisuuden vaivattomasti. Mieli toimii heikosti, jos ajatukset hälisevät vain mielessä. Ajatukset vaihtavat huomionsa kohteesta toiseen ja vievät kaistaa siltä, mitä ympärillä tapahtuu. Se johtaa levottomuuteen. Mitä vähemmän mieli hälisee, sitä totuudenmukaisempia havaintoja tehdään sensorisen tiedon varassa.

Aistit säädetään käyttämällä tietoisesti eri aisteja, aisti kerrallaan. Esimerkiksi katsotaan mitä nähdään, kuunnellaan mitä kuullaan ja tunnetaan se, mitä jalkojen alla on. Aistien tietoisella käyttämisellä terävöitetään aistit. Ympäristöä havaitaan aistien kautta tarkemmin ja todenmukaisemmin. Tällöin luotetaan paremmin aistien kautta tulevaan informaatioon ja ollaan tilanteessa läsnä. (Gustafsberg 2016b.)

Todellisuus on kohdattava todenperäisesti, eikä mielen vääristämänä. Painetilanteessa stressaantuneena voidaan tehdä vääriä havaintoja, joista seuraa vääristynyt tilanearvio. Esimerkiksi saatetaan nähdä kohteen kädessä olevan puhelimen aseena, tai kädessä olevan aseena vaaratomana puhelimenä. (Gustafsberg 2016b.)

Keho–mieli-tilan säätäminen tarkoittaa tiivistetyssä käytännössä syvään hengittämistä, mielikuvien käyttämistä ja aistien säätämistä. Keho–mieli-tilaa on tarkoitus säätää ennen tilannetta, sen aikana ja sen jälkeen. Keho–mieli-tilan säätäminen tilanteen jälkeen tarkoittaa pääasiassa mielikuvien käyttöä. On syytä käydä mielikuvissa läpi sitä, miten edeltävä poliisitehtävä meni. Ensin sen voi käydä neutraalisti läpi. Toisella kerralla tehtävä käydään syvemmin läpi. Kaikkia aisteja käytetään apuna. Mieti mitä näit, kuulit, tunsit, haistoit ja maistoit. Mitä stressireaktiota havaitsit? Tiedostitko omaa hengitystäsi? Kolmannella kerralla käydään mielessä läpi täydellinen suoritus siitä samaisesta tehtävästä. Kaikki nähdään kirkkaasti ja kuullaan tarkasti. Tärkeitä asioita havaitaan, joiden pohjalta tehdään erittäin hyviä ratkaisuja tilanteessa. Tunnetaan voimakkaasti se, kun ollaan parhaimmillaan tehtävällä. (Gustafsberg 2016b.)

Tarkoituksena on mielikuvien avulla juurruttaa kehoon se, miltä tuntuu, kun suoritus on optimaalinen. Onnistunutta suoritusta vahvistetaan ja saadaan siitä positiivinen tunnetila. Mielessä suoritukset tehdään paremmin kuin todellisuudessa ja keho alkaa uskoa tätä. Tästä seuraa kehon suorituskyvyn kasvu. Etuna on se, että tilanteita voidaan mielikuvissa opetella kuinka paljon tahansa. Mielikuvaharjoittelu säästää resursseja ja se on tehokasta. (Gustafsberg 2016b.)

3.5 Resilienssi

Englanninkielen sana ”resilience” suomennetaan sanalla resilienssi. Resilienssi tarkoittaa samaa kuin keho–mieli-tila. (Gustafsberg 2016a, 6; Mikkola 2015, 14.) Resilienssi kuvaa yksilön yleisiä henkisiä taipumuksia vastoinkäymisestä palautumiseen. PREP-tutkimus osoittaa, että resilienssiä voi oppia ja kehittää oikeanlaisen harjoittelun myötä. (Gustafsberg 2016a, 25-26.) Hyvällä resilienssillä tarkoitetaan myös kykyä kohdata vaikea ja haastava tilanne henkisesti valmistautuneena ja virittäytyneenä, eli hyvässä keho–mieli-tasapainossa. Siihen kuuluu myös

tunne tilanteen hallinnasta ja haastavan tilanteen näkemisen haasteena, ei vaikeutena. Resilienssiä voidaan lisätä kolmella osaelementillä: lisäämällä ymmärrystä stressistä ja sen vaikutuksista, sisäistämällä työrooli ja -tehtävät, sekä harjoittelemalla käytännössä. (Koskelainen 2016, 53-54.) Lisäksi kokonaisresilienssiä voidaan vahvistaa mielikuvaharjoittelun avulla, koherenssin kehittämällä ja negatiivisten tunteiden työstämisellä (puhuminen ja vaikeiden tunteiden kohtaaminen) sekä positiivisten tunteiden herättämisellä (omien vahvuuksien tunnistaminen). Resilienssi voidaan jakaa neljään osaelementtiin, jotka ovat fyysinen, emotionaalinen, mielellinen ja henkinen. Tästä syystä tapoja harjoittaa resilienssiä on monia. (Koskelainen 2015b.) Koskelaisen mukaan keho–mieli-tilan säätäminen on osa resilienssiä, eli resilienssi on yläkäsite. Joissakin englanninkielisissä artikkeleissa keho–mieli-tilan säätämisestä kirjoitetaan kuitenkin suoraan resilienssi -termillä.

Resilienssiä on kuvailtu prosessiksi, jossa esiintyy positiivista mukautumista ja sopeutumista tilanteissa, joissa koetaan uhkia ja vastoinkäymisiä. Tiivistettynä se on sopeutumista, joustavuutta, toimintakykyä, mitä yksilö osoittaa vaikeassa tilanteessa, sekä kykyä jatkaa elämää normaalisti vaikeuksien jälkeen. Se on tutkitusti ominaisuus, joka ennaltaehkäisee stressireaktioita ja helpottaa niistä palautumista. (Jussila 2015, 5.) Resilienssi on lisäksi kykyä sopeutua riskeihin, jolloin ihminen on henkisesti kestävä. Tutkimuksien mukaan henkinen vahvuus yksilöllisenä ominaisuutena edistää resilienssiä toimintaa. Henkinen vahvuus koostuu erilaisista osatekijöistä, kuten kyvystä sitoutua ja nähdä toiminta merkityksellisenä, kyvystä nähdä muutokset mahdollisuutena sekä kyvystä kontrolloida ja säädellä itseään. Resilienssiä kehittävät kognitiivinen ja emotionaalinen joustavuus, ongelmanratkaisukyky, optimismi, tehokkuus, itsesäätelykyky, tunnetietoisuus, empaattisuus ja vahvat sosiaaliset suhteet. Psykologian alueella on kartoitettu, kuinka resilienssiä voidaan kehittää etukäteen ennen varsinaisen haasteellisen tilanteen kohtaamista. Ihmisiä opetetaan suojautumaan stressiltä sekä tiedostamaan, hallitsemaan ja säätämään tunteita, etteivät he esimerkiksi käyttäytyisi impulsiivisesti. (Paananen 2015, 11-12.)

3.6 Koherenssi

Koherenssi tarkoittaa sisäistä tasapainoa. Englannin kielessä sille vastaava sana on ”coherence”. Poliisin perustutkinnon opiskelijat harjoittelivat PREP-koulutuksessa sisäisen tasapainon kehittämistä. Se tapahtui Inner Balance iPod -ohjelmalla, joka on kehitetty hengittämisen harjoitteluun. Ohjelma antoi välitöntä palautetta siitä, miten pitää hengityksensä kohdallaan, jotta sympaattinen ja parasympaattinen hermosto olisivat synkronisoituna. Mittari kiinnitettiin johdolla iPodista korvannipukkaan, josta se mittasi veren happisaturaatiota sydämen sykkeen ja hengityksen kautta. Opiskelijat tarkastelivat harjoituksen vaikutuksia sydämen sykevaihteluun. Syvään hengittämisen tekniikalla pyrittiin koherenssiin, eli sopusointuiseen keho–mieli-tilaan. (Koskelainen 2015a; Mikkola 2015, 13-14; McCraty & Atkinson 2012, 1-24; Andersen ym. 2015a, 4; McCraty & Tomasino 2004, 1-6.) Koherenssia kehitetäänkin juuri oikeanlaisen hengitystekniikan avulla sekä myös tietoisien läsnäolon harjoituksilla (Koskelainen 2015b).

Meditaatio lisää sydämen, aivojen ja kehon järjestelmien koherenssia, mikä edistää kehon tasapainoa ja elinvoimaisuutta. Koherenssin tilan säännöllisesti saavuttanut meditoija voi kokea sitä myös ilman meditointia. Koherenssissa tilassa henkilö toimii paremmin, hänen ajattelunsa on selkeämpää ja hän on keskittyneempi sekä energisempi. Henkilö kokee enemmän harmoniaa ja kiitollisuutta, mutta ei stressiä. Positiiviset tunteet, kuten arvostus ja rakkaus tuottavat

koherenssia sydämeen. Vastaavasti negatiiviset tunteet, esimerkiksi viha ja pelko saavat sydämen epäkoherenssiin tilaan. Sydämen koherenssilla on vaikutusta aivojen kykyyn analysoida tietoa, tehdä päätöksiä, ratkaista ongelmia ja hyödyntää luovuutta. (Virolainen & Virolainen 2016, 146, 239.)

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa 65 poliisia osallistui koherenssi-koulutukseen. Se sisälsi tietoutta resilienssistä, sekä tutkimuspohjaisista itsesääätelytekniikoista. Ne helpottivat seuraavia asioita: poliisien resilienssin ylläpitämistä, stressireaktioiden alentamista ja suorituksen tehostamista. Koherenssi-koulutuksen päähyödyt olivat muun muassa: lisääntynyt tietoisuus, tyyneys, energisyys, tasapaino ja selkeys akuutin stressin alla, sekä parantunut kommunikointi, kuuntelu ja itseluottamus. (McCraty & Atkinson 2012, 3-4, 19.)

3.7 Vaativa tilanne aiheuttaa stressiä ja pelkoa

3.7.1 Stressireaktio

Stressireaktioille on biologinen ja fysiologinen selitys. Uhka- ja vaaratilanteesta selviytyminen edellyttää päätöksenteon, aistien ja toiminnantason kohottamista. Selviytyminen kuitenkin heikkenee, jos tilanteen aiheuttama stressi on liian kuormittava. (Rantaeskola ym. 2014, 167.) Stressi voidaan määritellä sisäisen ajattelun herättämänä prosessina tai yksilön kognitiivisena arviona ympäristöstä. Stressireaktiot ovat äärireaktioita uhkatilanteissa. Äkilliset eli akuutit stressireaktiot valmistavat meitä pääsääntöisesti joko pakenemaan tai taistelemaan (fight-or-flight). Voimakkaissa stressireaktioissa kehon fyysiset muutokset ja mielen toiminnot tukevat näitä kahta käyttäytymismallia todella tehokkaasti. Kysymys on mielentilasta, johon keho vastaa erilaisilla fysiologisilla muutoksilla. Stressireaktion pyrkimyksenä on muuttaa elimistö ja mieli vastaamaan muuttuneisiin olosuhteisiin, ongelmiin ja haasteisiin. Reaktio voi syntyä mistä tahansa ärsykkeestä, jonka ihminen kokee uhaksi tai ongelmaksi. Kokemus on tilannesidonnainen ja erittäin subjektiivinen. (Gustafsberg 2016a, 15-17.)

Sympaattisen hermoston toiminta kasvaa stressitilanteessa, jolloin taistele tai pakene -reaktio syntyy. Se lisää elimistön suorituskykyä laajentamalla hengitysteitä, kasvattamalla sydämen lyöntitiheyttä ja iskutilavuutta, vilkastuttamalla verenkiertoa sydämessä ja lihaksissa, mutta rajoittamalla ihon hiussuonten ja ruuansulatuselimistön verenkiertoa. Reaktio saa kädet sekä jalkapohjat hikoamaan. Myös stressihormonina nimitetyn kortisolin sekä adrenaliinin ja noradrenaliinin määrät nousevat elimistössä uhkaavan tilanteen aikana. (Rantaeskola ym. 2014, 167-169.) Stressaavan tilanteen seurauksena tapahtuu muutoksia kyvyssä tehdä havaintoja. Lisäksi harkintakyky ja ajattelu kapeutuvat ja huomio suuntautuu oletettua uhkaa kohti (Andersen ym. 2015b, 1-13.) Tutkimuksien mukaan voimakkaat stressireaktiot vaikuttavat tilannetietoisuuteen, päätöksentekoon ja toimintaan kriittisen vaikeissa tilanteissa. Huomion suuntaaminen vaaraa kohti aiheuttaa niin sanottua putkinäköä ja -kuuloa. Stressireaktioiden takia ihmisen hienomotoriikka kärsii sekä looginen ja rationaalinen ajattelu ja toiminta vaikeutuvat. Muisti ei toimi normaalilla tavalla ja ajantaju vääristyy niin sanotuksi hidastetuksi filmiksi. (Gustafsberg 2016a, 16, 20-21.)

Muinaisen taistele tai pakene -järjestelmän aktivoituminen saattaa johtaa ylimitoitettuihin kehoollisiin muutoksiin tilanteeseen nähden, eikä esimerkiksi adrenaliinin ja noradrenaliinin vapautuminen ole optimaalinen reaktio. Stressireaktiot kuitenkin vaihtelevat pienestä hermostu-

neisuudesta voimakkaaseen paniikkikäyttäytymiseen. Pelko ja huolestuneisuus lisäävät stressiä. (Rantaeskola ym. 2014, 167-169.) Mieli havaitsee ärsykkeen, johon elimistö ja keho vastaavat välittömästi, eli keho tulkitsee mielen uhkareaktioita. Ihminen on erittäin herkkä havaitsemaan uhkaan liittyviä ärsyksiä, sillä aivot ovat evoluution kehittymisen myötä keskittyneet havaitsemaan kielteiset ja negatiiviset tiedot nopeammin kuin myönteiset. (Gustafsberg 2016a, 18.) Stressi on kuitenkin aina samanlaista, huolimatta sen syystä, joten keho reagoi siihen aina samalla tavalla (Gustafsberg 2015b).

Ihmisellä on keskimäärin 15 stressireaktiota joka päivä. Henkilön vihatessa omaa työtään, hän saattaa kokea jopa 100 stressireaktiota päivässä, mikä on keholle rasittavaa. (Virolainen & Virolainen 2016, 266-267.) Eräässä tutkimuksessa tutkittiin, mitä eri havainnointi – ja kognitiivisia vääristymiä tulitaistelussa olleet poliisit olivat kokeneet. Tutkimukseen osallistui 72 poliisia. Tutkimustuloksista ilmeni, että: 88 prosenttia oli kokenut heikentyneitä ääniä, 82 prosenttia havaitsi tunnelinäköä, 78 prosenttia ilmoitti toimineensa autopilotina (ei miettinyt, mitä tekee), 65 prosenttia kertoi näköaistinsa selkeytyneen, 63 prosenttia oli kokenut hidastettua aikaa, 60 prosenttia kertoi muistin menetyksestä, 50 prosenttia ilmoitti dissosiaatiosta (tajunnan, muistojen ja havaintojen yhdistyminen on häiriintynyt), 36 prosenttia vastasi havainneensa tunkeilevia ja häiritseviä ajatuksia, 19 prosenttia havaitsi muistin vääristymiä, 17 prosenttia ilmoitti vahvistuneista äänistä, 17 prosenttia oli kokenut nopeutettua aikaa ja 11 prosenttia kertoi halvaantuneensa väliaikaisesti. (Jelkänen 2013, 17-18.)

3.7.2 Pelko

Ennen vaativaa suoritusta mieleemme voi alkaa tuottaa negatiivista ajatusta, joka voi johtaa stressiin, voimakkaaseen pelkoon ja jännitykseen (Gustafsberg 2014a, 206). Hyppönen (2014, 14, 146) kirjoittaa, että pelkoreaktio voi kokonaan ohittaa tietoisin harkinnan. Se voi terästä tai himmentää aistejamme uhkaavien kohteiden havaitsemiseksi. Elimistömme puolustusreaktiot toimivat ajatusta nopeammin, esimerkiksi kuullessaan kovan äänen ihminen saattaa painaa leuan rintaa vasten ja nostaa kätensä ylös. Elintoimintoja säätelevä parasympaattinen hermosto kytkee erään sydänhermon yhteyksien kautta äänihuuliin. Tämä hermo siis vaikuttaa sydämen lyöntitiheyteen, sekä kurkunpään ja äänihuulien toimintaan. Tästä syystä ääni voi väristä tai katkeilla pelon hetkellä.

Pelkoon liittyvät signaalit vaikuttavat usein epäsuotuisasti päätöksentekoon. Pelon seurauksena ihminen voi alkaa varmistella turhaan tai ottaa yltiöpäisiä riskejä. Tutkimuksien mukaan päätöksentekoon käytettävä aika pitenee joka tapauksessa. Myös aivot käyttävät enemmän energiaa, kuin pelottomassa tilanteessa. Kaikki pelon odottamiseen, käsittelyyn ja kestämiseen käytetty energia on pois muilta neutraaleilta prosesseilta. Kun ihmisellä on hallinnantunne omasta tehtävästään, ei kehon hermostollinen puolustusjärjestelmä sotke tilannetta. Hienomotoriikka, rytmitaju, havaintokyky, luovuus ja muut kognitiiviset toiminnot ovat tällöin käytössä. Veri virtaa alueille, jotka ovat suorituksen kannalta oleellisia. Tietoisuus kohdistuu tehtävään, pelkojärjestelmien aktiivisuus laskee ja tunteet katoavat taka-alalle. (Hyppönen 2014, 24, 36, 151, 225.)

Virolainen & Virolainen (2016, 261) kirjoittavat, että pelko kaventaa ihmisen toimintaa hyvin paljon. Epäonnistuminen ei rajoita, mutta epäonnistumisen pelko rajoittaa. Virheiden määrät lisääntyvät selvästi epäonnistumisen pelosta. Tyypillisesti pelkkä syvään ja rauhallisesti hen-

gittäminen vähentävät pelon tunnetta ja ratkaisuista tulee monipuolisempia. Hyppönen (2014, 72) kirjoittaa että, epäonnistumista pelkäävä ihminen alkaa usein vältellä tilanteita, joissa hän pelkää epäonnistuvansa.

3.7.3 Poliisi ja stressi

Poliisin työ on vaativaa, koska poliisit kohtaavat monesti terveyttä vaarantavia tilanteita, rikospaikkoja, hyväksikäytettyjä uhreja ja väkivaltaisia tekijäitä (Papazoglou & Andersen 2014, 103). Poliisi joutuu tekemisiin ihmisten kanssa, jotka ovat usein moniongelmaisia. Poliisit kohtaavat työssään haastavia tilanteita ja vaikeita asiakkaita. Tällaiset asiat aiheuttavat hetkellisiä akuutteja stressireaktioita ja niistä kertyvää kumuloituvaa stressiä. Vaativilla tai jopa hengenvaarallisilla työtehtävillä poliisimiehet voivat altistua äkillisen stressin vaikutuksille. Vaativiin poliisitehtäviin sisältyy lähes aina stressiä ja ehdoton edellytys selvitä niistä on hallita stressireaktioita. (Gustafsberg 2016a, 4, 16, 78.)

Tutkimuksen mukaan suomalaisista poliiseista 40 prosenttia kertoo viidenneksen tai enemmän työajastaan koostuvan vaativien tilanteiden hoitamisesta. Yli puolet poliiseista koki työnsä vaativaksi ja stressaavaksi. Suomalaiset poliisit raportoivat olevansa tietoisia poliisityön vaikutuksista fyysiseen toimintaan, kuten sydämen toimintaan liittyviin asioihin ja nukkumisongelmiin (Koskelainen 2016, 52, 57.) Myös vuorotyö ja stressaava työympäristö voivat aiheuttaa stressireaktioiden kumuloitumisen ja vaikuttaa näin negatiivisesti yksilön terveyteen ja työkykyyn (Andersen ym. 2015b, 1-13). Poliisimiesten terveys ja työkyky korreloivat stressin kokemiseen, vaikka ne eivät aiheuttaisikaan mielenterveysongelmia. Kehon stressivaste-systeemin toiminnalla on iso merkitys fyysiseen terveyteen. Jos se toimii tehokkaasti, niin hetkellinen ja luonnollinen taistele tai pakene -reaktio aiheuttaa sen, että kehon fyysiset muutokset tuottavat hetkessä käyttökelpoista energiaa vaativiin tilanteisiin. Kuitenkin tutkimukset ovat myös osoittaneet, että krooniselle stressille altistumisen aikana tämä taistele tai pakene -reaktio voi häiritä pahasti keho–mieli järjestelmäämme. (Tsigos & Chrousos 1996, 61-83.)

Poliisin työ sisältää operatiivista toimintaa. Operatiivinen toiminta ja sen johtaminen vaikeissa tilanteissa ei ole helppoa. Sen vuoksi ainoa tapa selviytyä siitä on jatkuva etukäteen varautuminen ja harjoittelu. Stressi- ja painetilanteissa inhimillinen toiminta on usein intuitiivista tai vaistonvaraista. Normaali loogis-rationaalinen ajattelu häviää ja toimimme vaistojemme ohjaamina. Operatiivisissa tilanteissa nopea päätöksentekokyky on usein hyvin merkittävässä roolissa. Tämä ei tarkoita sitä, että aina nopea päätöksenteko olisi huono ratkaisu, sillä se voi olla loogis-rationaalisen ajatteluketjun tuottamaa toimintaa, minkä taustalla vaikuttavat henkilön koulutus ja kokemus. Poliisitoiminta on lakien ja asetusten säätelemää ja intuitiivinen päätöksenteko toimii ainoastaan tilanteissa, joissa ei ole miettimiseen käytettävää aikaa. (Gustafsberg 2016a, 15.)

Poliisityössä stressitasojen nousu voi aiheuttaa asiakkaiden ja kansalaisten turvallisuuden näkökulmasta erityisen vakavia ongelmia. Tämä liittyy tilannetietoisuuteen, toimintaan ja päätöksiin, joita poliisimies joutuu tekemään vaikkapa voimankäyttöön liittyen. Työtehtävien menestyksestä hoitamista ei helpota se tosiasia, että päätöksentekoon ja toimintaan voi jäädä erittäin lyhyt aika. Oikeusjärjestelmä voi puida samoja asioita monta vuotta. (Gustafsberg 2016a, 40.) Päätöksenteko ja voimankäyttö vaativissa tilanteissa sisältää mahdollisuuden jonkun hengen tai terveyden menettämisestä (Covey ym. 2013, 363-375).

4 TUTKIMUSTULOKSET

Lähetin linkin lomakekyselyyni sähköisesti oppilaitoksen Wilma-viestipalvelussa 186:lle oppilaalle Poliisiammattikorkeakoulussa. Kyselyyn pystyi vastaamaan Webropol -sovelluksessa neljän viikon ajan, jolloin vastauksia tuli vastauksia 61 kappaletta. Vastausprosentti oli noin 33 %.

Kyselyn ensimmäinen kysymys oli: ”Miten tarpeellisena pidät keho–mieli-tilan säätämisestä saamaasi koulutusta?” Tekemäni laadullisen analyysin perusteella 47 vastauksista oli positiivisia, eli he pitivät keho–mieli-tilan säätämistä tarpeellisena. Kaikkien vastaajien positiivisyytteisiä vastauksia ei julkaista. Olen valinnut tähän osan hyvin perustelluista vastauksista.

Onhan se tärkeitä, koska ollaan ammatissa missä voi tulla henkisestikin haastavia tilanteita vastaan (...) Monihan tätä saattaa tehdä tiedostamatta ja omasta mielestä asiaan perehtymisen vain vahvistaa sen toimivuutta. (V6)

Itse pidän itseänsä säätämistä erittäin tärkeänä. Jo koulun harjoituksissa huomasin sen tärkeyden kun aloin kiinnittää asiaan huomiota. Eritoten yllättävissä ja stressaavissa tilanteissa syvään hengittäminen toimi itsellä todella hyvin. Nyt olen työharjoittelussa ja hyödyntänyt näitä asioita toisinaan myös siellä. Tilanteisiin ei kannata mennä ns. takki auki vaan itseänsä säätämistä kannattaa oikeasti opetella hyödyntämään tilanteessa kuin tilanteessa (...). (V8)

Ilman olisi pärjännyt, mutta uskon, että olen suoriutunut joillakin tehtävillä paremmin saatua ni koulutusta. Onnistuminen keho-mieli-tilan säätämisessä työtehtävissä edellyttää kuitenkin vähäisen kokemuksen mukaan myös omatoimista harjoittelua saadun koulutuksen lisäksi. (V5)

Pidän koulutusta erittäin tarpeellisena (...) Tekniikkana erittäinkin toimiva, tosin vaatii varmaan aikaa ja lisää harjoittelua. (V13)

Pidän sitä erittäin tärkeänä. Koulutusta saisi olla enemmän, nyt ohjattu toiminta on vain pintaraapaisu aiheeseen ja jää opiskelijan omille harteille tutustua aiheeseen tarkemmin ja harjoittaa tekniikkaa omin päin. (V21)

Mielestäni se on ollut tarpeellinen ja sitä saisi olla enemmän jaoteltuna pitkin koulutusta. Henkinen valmistautuminen tehtävään useimmiten unohtuu, mutta harjoittelun kautta sen pystyy tekemään ns. automaatioksi. (V17)

Koulutus on tarpeellinen (...) Valitettavan harvoin (...) koulutusta muistaa kuitenkaan hyödyntää. (V57)

Pidän sitä tärkeänä, että säätämistä koulutetaan koulussa. Hyvä kyky jos osaa hyödyntää. (V23)

Pidän tätä erittäin tärkeänä koulutuksena, ymmärtämällä omia tuntemuksiaan ja kehon tilaan voimme vaikuttaa omaan toimintakykyymme erilaisissa tilanteissa. Poliisina joudumme todennäköisesti tilanteisiin, jotka ovat äärimäisen stressaavia ja on tärkeä säilyttää sekä fyysisen, että henkinen toimintakyky, jotta tilanteista selvitään parhaalla mahdollisella tavalla. Omien

reaktioiden ymmärtäminen ja mahdollinen taito vaikuttaa niihin prepin kautta (...) Preppin mahdollisuuksia ei mielestäni hyödynnetä tarpeeksi. (V15)

Ehdottomasti tärkeää (...) jokaisella on varmasti myös omia konsteja tähän säätämiseen, mutta on hyvä olla tietoinen muistakin mahdollisuuksista. (V30)

Tosi tarpeellinen, hyvää uudistusta poliisikoulutukseen. (V24)

Kyseiset toimintamallit/metodit on hyvä saada poliisiopiskelijoiden ja jo valmistautuneiden poliisien tietoisuuteen (...) Se, miten poliisit toimivat tämän tiedon jälkeen on itsestä kiinni. Sinänsä oli kiva käydä jokin kurssi, jonka lopussa mielen säätämisen vaikutukset näkyisivät kurssin suorittajalle. (V27)

Pidän sitä erittäin tärkeänä ja toivoin, että sitä koulutusta pidetään myös jatkossa! (V14)

Mielestäni on hyvä tiedostaa, että tällainen keho-mieli-tilan säätäminen on olemassa ja sitä on mahdollisuus hyödyntää omissa työtehtävissään. Mielestäni koulutus on tärkeä ja hyvä lisä poliisikoulutukseen. (V29)

Erittäin tarpeellisena, oli hyvä koulutus ja hyvin toteutettu. Opetti paljon itsestä. (V36)

Erittäin tarpeellisena. Olen tehnyt harjoitteita paljon omalla ajalla ja ne ovat auttaneet hermojen hallinnassa. Siitä on ollut paljon hyötyä myös työn ulkopuolelle. Ilman koulutusta ei omaehtoiseen harjoitteluun olisi tullut ryhdyttyä. (V44)

Pidän koulutusta tarpeellisena (...) erityisesti tärkeää oli saada opastusta konkreettisiin ajatuksiin ja toimintamaleihin, joiden avulla voi itse harjoitella lisää. (V53)

Kuusi vastausta oli puhtaasti negatiivis-sävytteisiä. Tässä heidän vastauksensa.

Omasta mielestäni siitä ei juuri ollut hyötyä. Itse olen ainakin käynyt mielessä erilaisia työtilanteita, jo ennen kuin tätä asiaa ”opetettiin”. En näe asiassa käytännönhyötyä. (V16)

Liikaa on panostettu aiheeseen. Voisi olla enemmän vapaasti valittavana niille, joita kiinnostaa. Jäisi pakollisia opintoja oleellisimpiin asioihin. (V61)

Itse en kokenut saavani siitä apua. (V7)

0-5, jossa 0 tarpeeton -> 1. (V12)

En lainkaan. (V48)

Itse en ole sitä kovin tarpeellisena kokenut. (V50)

Vastauksista ilmeni, että kolme vastaajaa ei onnistunut säätämään täysin tai osittain omaa keho–mieli-tilaansa.

En omalla kohdallani koe saaneeni koulutuksesta juurikaan hyötyä. Koulutus ja aihe itsessään oli mielenkiintoinen. En ole yrityksistä huolimatta onnistunut rauhoittamaan itseäni kyseisellä metodilla. (V2)

Varmaan hyvä koulutus, itse en saanut siitä merkittävää hyötyä. (V18)

Teoriatasolla koulutus oli hyödyllistä. Itse en kuitenkaan huomannut syvään hengittämisen vaikuttavan rauhoittumiseen. Kentällä kokeilin hengittämistä, enkä huomannut sen auttavan. Sain itseni parhaiten rauhoitettua kun ajattelin esim. mitä seuraavalla keikalla tulisi vastaan ja kävin mielessäni mitä siellä pitäisi tehdä. (V22)

Viisi vastausta oli luonteeltaan sellaisia, ettei niitä voinut jakaa suoraan mihinkään kategoriaan. Vastaukset saattavat sisältää positiivisia, että negatiivisia mielipiteitä liittyen koulutukseen ja sen hyödyntämiseen.

En pitänyt sitä juurikaan tarpeellisena. Mielestäni syvähengitys ja muut tekniikat ovat kyllä hyödyllisiä, mutta itse en ainakaan saanut koulussa annetusta koulutuksesta mitään irti. (V38)

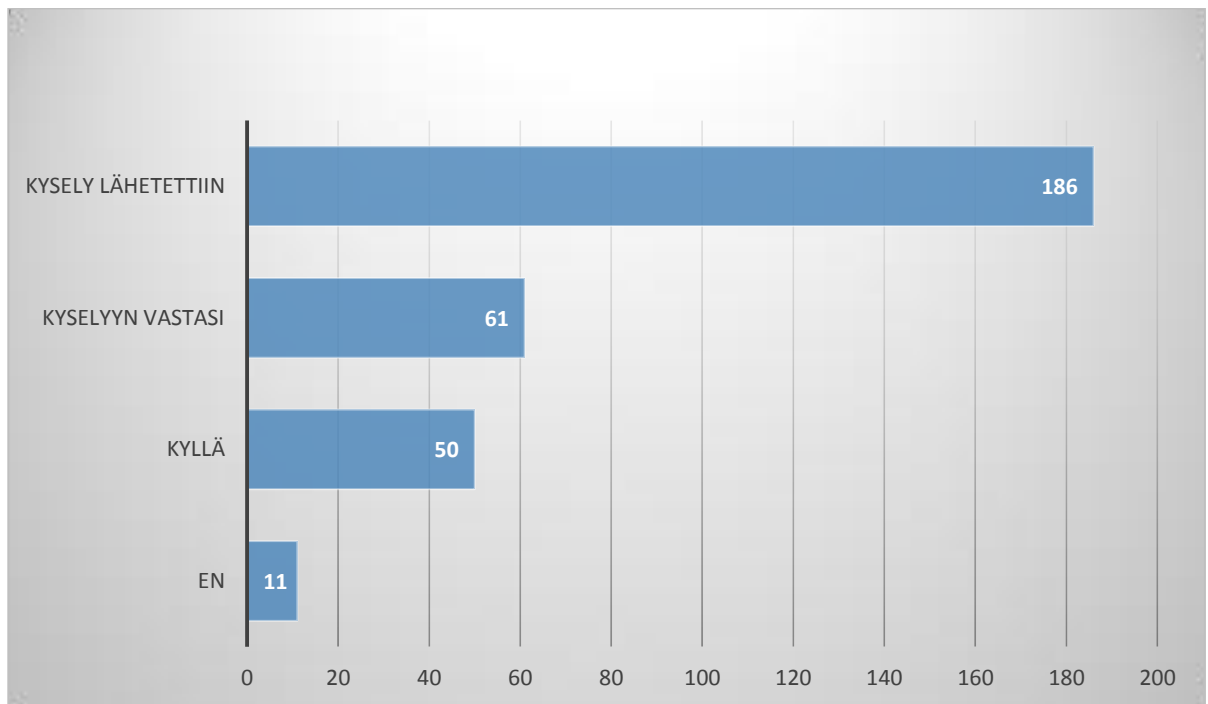
Asia on tärkeä. Kuitenkin koulutus on lyhyt ja sellaisenaan ei ehkä riitä uuden toimintamallin sisäänajoon niin että se näkyisi käytännössä ilman aiempaa kokemusta asiasta. (V31)

Hyvä, että kyseistä asiaa koulutetaan. Koulutusta on vaan liian vähän/lyhyesti ja sitä ei ehdi siinä ajassa sisäistämään niin hyvin, että stressaavan tilanteen tullen sitä voisi hyödyntää ainakaan täysin. On sitä yritetty. (V10)

No opetus aiheesta oli ihan hyvää. Tosin tosielämässä mielen rauhoittamisessa ei esimerkiksi a-tehtävälle (korkein kiireellisyysluokka) mentäessä jää aikaa. Kuljettajan pitää ajaa hälytysajossa autoa ja kartturin kenties soittaa matkalla ilmoittajalle, suunnistaa, viestittää häken tai muiden partioiden kanssa. Ja paikalla voi olla nopea toimintavelvoite. (V19)

Hyödyllinen, mutta melko tehottomasti toteutettu. (V35)

Kyselyn toisessa kysymyksessä kysyttiin: ”Oletko säätänyt keho–mieli-tilaasi työharjoittelussa ennen jotakin työtilannetta tai sen aikana (esimerkiksi kuulustelussa, hälytysajon aikana tai kiinniottotilanteessa)?” Kysymykseen vastasi 50 henkilöä myöntävästi ja 11 henkilöä kieltävästi. Tämä tarkoittaa sitä, että 82 prosenttia vastaajista kertoi säätäneensä omaa keho–mieli-tilaansa työharjoittelun aikana. Vastaavasti 18 prosenttia vastaajista eivät olleet säätäneet omaa keho–mieli-tilaansa. (Kuvaaja 1.)



Kuvaaja 1. Koostin tämän kuvaajan kyselyyn osaa ottaneista ja kysymyksen kaksi vastauksista.

Kyselyn kolmannessa kysymyksessä kysyttiin: ”Minkälaisissa tilanteissa olet säätänyt omaa keho–mieli-tilaasi?” Tähän avoimeen kysymykseen vastasivat ne 50 henkilöä, jotka olivat vastanneet kysymykseen kaksi myöntävästi. Laadullisen analyysin perusteella jaoin vastauksia eri kategorioihin. Esimerkkinä kuusi henkilöä vastasi säätävänsä keho–mieli-tilaa ennen kuulustelua. Taulukossa on 36 eri kategoriaa (Taulukko 1).

3. Minkälaisissa tilanteissa olet säätänyt omaa keho–mieli-tilaasi?	KPL
Hälytysajo	8
Varteenotettava riski joutua käyttämään voimakeinoja	7
Keikalle jäykät tai haastavat alkutiedot	7
Ennen kuulustelua	6
Keikalle siirryttäessä	5
Ennen kiinniottotilannetta tai sen aikana	5
Kotihälytystehtävällä rappukäytävässä	5
Kun tarvitaan keskittymistä, valppautta tai varautumista tulevaan	4
Tehtävällä, jossa kohdataan kuollut ihminen	4
Koulunharjoitukset ja -testit	3
Stressaavat ja jännittävät tilanteet	3
Kiireelliset tehtävät	3
Ampumarjoittelu	3
Ennen vaativaa tai jännittävää keikkaa	2
Vapaa-ajan tilanteet	2
Ei pysty yksilöimään tiettyä tilannetta, säätäminen tulee automaationa	1
Jokapäiväisessä poliisitoiminnassa	1
Keikan aikana	1
Voimankäyttötilanteessa	1
Voimankäyttötilanteen jälkeen	1
Juuri ennen tilanteen kärjistymistä	1
Kun pistooli on valmiusotteessa	1
Hälytyksen tietojen mukaan kohdehenkilö on aseistautunut	1
Hälytykset, joihin liittyvät ampuma-aseet	1
Uhkaavassa tilanteessa, mutta tilanne on mahdollistunut ns. odottavassa tunnelmassa	1
Kuolinviestin vieminen	1
Odotettavissa vakavasti loukkaantunut henkilö	1
Kuulustelussa	1
Piiritystilanteessa	1
Pakenevan auton seuranta	1
Kotihälytystehtävällä, jossa kovat lähtötiedot	1
Kotihälytystehtävällä, jossa varohenkilö, jota ei tunne	1
Kotietsintä	1
Henkilöetsintä - Puhelin yhteydessä paleltumiskuoleman vaarassa olevaan	1
Henkilöetsintä - Isossa ja pimeässä rakennuksessa	1
Taktiset harjoitteet työharjoittelu poliisiasemalla	1

Taulukko 1. Koostin kysymyksen kolme vastauksista taulukon.

Yleisin tilanne keho–mieli-tilan säätämiseen oli hälytysajo. Näin vastasi kahdeksan henkilöä 50:stä eli 16 %. Viidestätoista vastauksesta löytyi tilanne, jonka useampi kuin yksi henkilö oli vastauksessaan maininnut. Vastauksista oli siis havaittavissa monia samankaltaisia tilanteita. Loppuihin 21:een tilanteeseen löytyi vain yksi vastaaja, joka oli kyseisessä tilanteessa säätänyt keho–mieli-tilaansa. Esimerkiksi yksi henkilö säätä itseään kotietsinnän aikana. (Taulukko 1.)

Kolmannessa kysymyksessä ei kysytty miten säädit keho–mieli-tilaasi, mutta jotkut vastaajat kertoivat sen kuitenkin. Kahdeksan henkilöä säätä itseään hengittämällä, kolme käytti mielikuvia ja kaksi käytti niin sanottua itsevaluuttelua. Osa vastaajista kertoivat myös kysymyksessä kolme, mielipiteitään ja kokemuksiaan itsensä säätämisestä. Tässä osa heidän vastauksiaan.

(...) Positiivisten mielikuvien luomisen hyödyntämistä en hallitse. Ajatukset keskittyvät kokonaan stressaavaan tehtävään. Hengitys on paljon helpommin hallittavissa (...). (V4)

Haasteena on muistaa käyttää preppiä ja sitä voi tulla käytettyä huomaamattaankin. Liian usein kuitenkin jäänyt käyttämättä. (V11)

Mielestäni keho-mielitilaa on vaikea säätää silloin, kun tilanne on päällä ja hektisimmillään. Säätöön tarvitsee kuitenkin hetken jossa hengähtää. (V15)

(...) Baarien sisällä tappelut meinasivat kohdistua itseäni kohtaan. Tuolloin tiedostin oman jännittyneisyyteni ja pyrin mielessäni vain käymään seuraavaa asiaa läpi ettei mene ns. "luk-koon". Asiakastilanteissa syvään hengittäminen tuntuisi absurdilta ja näyttäisi tyhmältä. (V16)

A-keikalle meno, jolloin tarvittavat toimenpiteet on ehditty hoitaa jo ajon aikana ja säätämiseen on jäänyt aikaa ennen kohteeseen saapumista. Usein säätäminen on tapahtunut poliisiautossa valmistautumisvaiheessa jos ollenkaan. Tilanteen aikana tai sen jälkeen harvemmin. (V28)

(...) Saatan valmistautua keikkaan hengittelemällä syvään. En osaa sanoa onko säätämisestä ollut hyötyä. Ei ainakaan haittaakaan. (V32)

Työharjoittelussa ennen ensimmäistä hälytysajoa ohjaajani sanoi, että "hengitä pari kertaa syvään ennen kuin laitat valot ja äänet päälle". Se on oikeastaan ainoa kerta, kun olen muistanut säätää keho-mieli-tilaa harkan aikana. (V45)

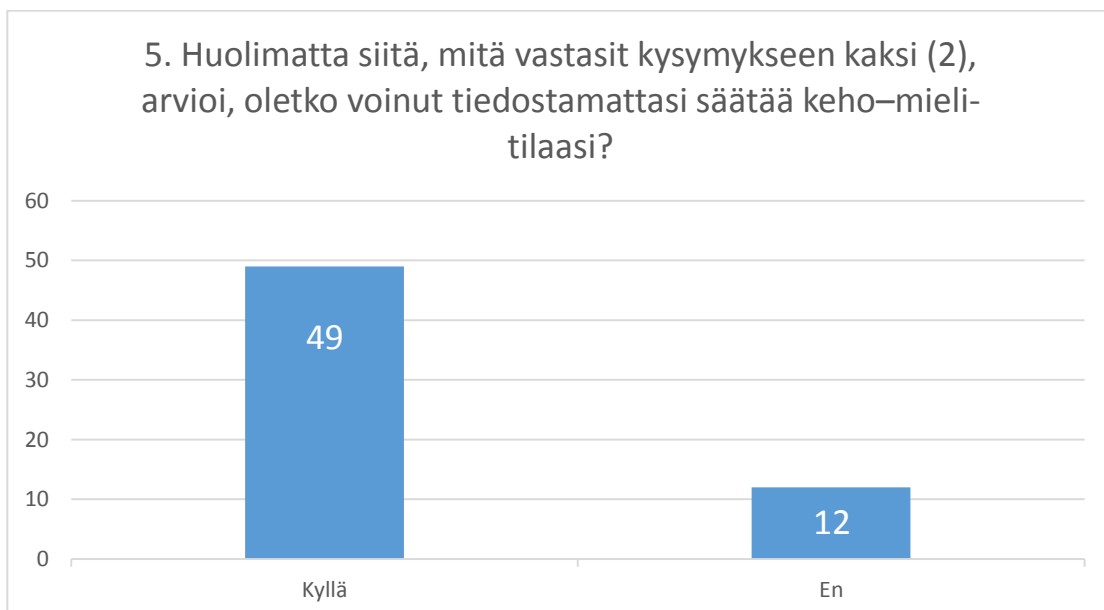
Kyselyn neljän kysymys oli: ”Oliko keho–mieli-tilan säätämisestä hyötyä?” Vastaajista 49 vastasi keho–mieli-tilan säätämisestä olevan hyötyä. Yhden henkilön mielestä siitä ei ollut hyötyä. Toisin sanoen 98 prosenttia koki saaneensa säätämisestä hyötyä. Kysymykseen vastasivat ne 50 henkilöä, jotka olivat vastanneet kysymykseen kaksi myöntävästi. (Diagrammi 1.)



Diagrammi 1. Ympyrädiagrammi, joka kuvastaa vastausjakaumaa kysymykseen neljä.

Kyselyn viides ja viimeinen kysymys oli: ”Huolimatta siitä, mitä vastasit kysymykseen kaksi (2), arvioi, oletko voinut tiedostamattasi säätää keho–mieli-tilaasi?” Kysymys kaksi kuului seuraavasti: ”Oletko säätänyt keho–mieli-tilaasi työharjoittelussa ennen jotakin työtilannetta tai sen aikana (esimerkiksi kuulustelussa, hälytysajon aikana tai kiinniottotilanteessa)?”

Vastaajista 49 henkilöä arvioi, että olivat voineet säätää tiedostamattaan keho–mieli-tilaansa. Vastaavasti 12 henkilöä arvioi, etteivät olleet voineet tiedostamattakaan säätää keho–mieli-tilaansa. Eli 20% vastaajista vastasi kieltävästi kysymykseen viisi. (Kuvaaja 2.)



Kuvaaja 2. Viidennen kysymyksen vastauksista koostettu pylväsdiagrammi.

5 POHDINTA

5.1 Johtopäätökset

Vastaajista 47 (77 %) piti keho–mieli-tilan säätämisestä saamaansa koulutusta tarpeellisena. Merkittävä osa vastaajista on kokenut koulutuksesta olevan hyötyä, mikä on merkittävä asia. Kaikki 61 kyselyyn osallistunutta vastasivat tähän kysymykseen, mikä on mielestäni hyvä otanta. Kuusi vastaajaa ei pitänyt koulutusta tarpeellisena. Kaikki heistä eivät perustelleet vastauksiaan laajemmin, jonka vuoksi olisin voinut rajata ne tutkimuksesta pois.

Vastaajat saivat vastata ensimmäiseen kysymykseen omin sanoin, koska kysymys oli avoin. Jaottelin vastauksia pääasiassa kahteen kategoriaan, positiivisesti sekä negatiivisesti suhtautuviin. Muodostin lopulta neljä erilaista kategoriaa. Jaottelu ei anna vastausta esimerkiksi sille, pitääkö vastaaja itsensä säätämistä hieman vai paljon positiivisena asiana. Eli osa heistä oli erittäin tyytyväisiä asiaa, osa hieman vähemmän. *Melko tarpeellisena. (V49) Erittäin tarpeellisena. (V54)* En julkaissut kaikkia positiivisia vastauksia, koska niitä oli niin paljon. Se ei olisi ollut tämän tutkimuksen kannalta tärkeää julkaista niitä kaikkia. Julkistin niitä positiivisia vastauksia, jotka olivat hyvin perusteltuja, sekä toivat mielestäni tärkeitä huomioita esiin. Viiden vastaajan vastauksia en jakanut varsinaisesti mihinkään kategoriaan, vaan jätin ne omaan kategoriaansa. Mielestäni nuo vastaukset eivät olleet yksiselitteisesti jaoteltavissa mihinkään, joten päätin tehdä niistä erillisen kategorian.

Halusin eriyttää kolmen vastaajan vastaukset, jotka eivät olleet onnistuneet säätämään itseään, kokonaan omaan kategoriaansa. Osa heistä oli ihan tyytyväisiä koulutukseen, mutta se ei ole kovin positiivinen asia, jos he eivät onnistuneet säätämään itseään. Poliisiammattikorkeakoulun pitää yrittää panostaa koulutuksessaan siihen, että mahdollisimman moni onnistuisi säätämään itseään. Näiden kolmen vastauksen joukkoon olisi voinut mahdollisesti liittää neljännenkin vastaajan, jonka vastaus löytyy luokittelemattomien vastauksien joukosta. *En pitänyt sitä juurikaan tarpeellisena. Mielestäni syvähengitys ja muut tekniikat ovat kyllä hyödyllisiä, mutta itse en ainakaan saanut koulussa annetusta koulutuksesta mitään irti. (V38)* En lisännyt tuota vastausta, koska vastaus ei suoraan kerro, onko hän onnistunut itsensä säätämisessä. Lisäksi vastaus on oiva esimerkki siitä, miten vaikeaa on joidenkin vastauksien luokittelu. Vastaus sisältää sekä positiivista että negatiivista ja näyttäisi myös siltä, että vastaaja ei ollut onnistunut säätämisessä.

Kyselyn toinen kysymys oli: ”Oletko säätänyt keho–mieli-tilaasi työharjoittelussa ennen jotakin työtilannetta tai sen aikana?” Vastaajista 50 vastasi kysymykseen myöntävästi ja loput 11 henkilöä vastasi kieltävästi. Näin ollen suuri osa oli säätänyt omaa keho–mieli-tilaansa ennen jotakin työtilannetta. Huomaan, että kysymyksissä yksi ja kaksi on samankaltainen vastausjakauma. Uskon, että lähes kaikki 47:stä, jotka pitivät koulutusta tarpeellisena, ovat säätäneet itseään työharjoittelussa. Olisi epätodennäköistä, että henkilö säätäisi itseään työharjoittelussa, vaikka hän on kokenut koulutuksen tarpeettomaksi. Tämä tarkoittaisi sitä, että mitä paremmin Poliisiammattikorkeakoulu onnistuu aiheen kouluttamisessa, niin sitä enemmän ja paremmin koulutusta käytetään työelämässä hyväksi. Toisaalta voi olla niin, että koulutukseen epäilevästi suhtautunut oppilas on työharjoittelussa kokeillut siltikin säätää itseään. Kysymyksessä kaksi ei kerätä tietoa siitä, kuinka monesti olet säätänyt itseäsi työharjoittelussa.

Vastaukset kysymykseen kolme osoittivat sen, että itsensä säätämisen tilanteet ovat olleet todella vaihtelevia. Taulukossa on 15 erilaista tilannetta, joissa kaksi tai useampi vastaaja säättänyt itseään. (Taulukko 1.) On selvästi tilanteita, jotka toistuvat eri vastaajien vastauksissa. Toisaalta jaotelin 50:stä vastauksesta 36 erilaista tilannetta. Yksi selittävä tekijä tälle monipuolisuudelle voi olla se, että annettu koulutus on ollut monipuolista. Koulutuksen saaneet oppilaat ovat ehkä huomanneet, että itseään voi säätää tilanteesta riippumatta. Jotkut tilanteet on löydettyävissä vastauksista useammin kuin toiset. Esimerkiksi eräs vastaaja oli säättänyt itseään kotietsinnän aikana, kun seitsemän vastaajaa oli säättänyt itseään tilanteessa, jossa saattaisi joutua käyttämään voimakeinoja. (Taulukko 1.) Se voi kertoa siitä, että mahdolliset voimankäyttötilanteet koetaan paljon stressaavimmiksi asioiksi, kuin kotietsintä. Toisaalta taulukosta on nähtävissä, että vain yksi vastaaja on säättänyt itseään piiritystilanteessa ja eräs toinen silloin, kun ovat seuranneet pakenevaa autoa. Uskon, että nämä tilanteet ovat myös hyvin stressaavia tilanteita. Nämä tilanteet eivät välttämättä ole sellaisia, että jokainen työharjoittelija niitä työharjoittelussaan kohtaisi, mikä vaikuttaa osaltaan taulukon yksi tulkitsemiseen.

Seuraava vastaus luokiteltiin ”Kotihälytystehtävällä rappukäytävässä” -kategoriaan. *Monipartiotilanne (monipartiotilanne), jossa kohdehenkilö heittäsi asunnostaan lasia. Olin itse asunnon ovella lerpun (kilpi) ja perhe kaadun (”perhekaasu” eli iso OC-kaasupurkki) kanssa pitämässä huolta, ettei kohdehenkilö tule ulos asunnosta (V2).* Tuon vastauksen olisi voinut luokitella esimerkiksi taulukosta (Taulukko 1) löytyvään ”varteenotettava riski joutua käyttämään voimakeinoja” -tilanteeksi. Tässä muutama vastaus, jotka olen jaotellut tuohon kategoriaan: (...) *Itseen kohdistuu väkivallan uhka. (V7) (...) Riski joutua käyttämään voimakeinoja (...). (V10) (...) Baarien sisällä tappelut meinasivat kohdistua itseäni kohtaan (...). (V16) (...) Henkilö saattaa tehdä vastarintaa (...). (V32) (...) Ennakoon on ollut tiedossa että vastassa on fyysistä vastarintaa (...). (V39)* Mielestäni vastaajan kaksi (V2) vastaus sopisi perustellusti myös tähän kategoriaan. Johonkin kategoriaan vastaus on kuitenkin luokiteltava. Erilaiset ihmiset jaottelevat avoimia kysymyksiä eritavoin. Itse luokittelin avoimet vastaukset parhaaksi katsomallani tavalla. Ensimmäisessä kysymyksessä jaon vastauksia pääasiassa positiivisiin sekä negatiivisiin vastauksiin. Osa vastauksista olivat haastavia luokitella yksiselitteisesti mihinkään kategoriaan. Luotettavuuden kannalta julkaisin kaikki tämänlaiset vastaukset. Todettakoon myös, että kyselyn tulosten esittelemisessä käytetyt kuvat on pyritty rakentamaan siten, etteivät ne suosisi mitään tiettyä vastausta.

On huomionarvoista, etten pysty yksilöimään, montako kertaa vastaaja on säättänyt itseään esimerkiksi hälytysajon aikana. Vastaaja 26 kertoi säättäneensä usein itseään hälytysajon aikana. Hän on yksi kahdeksasta, joka on säättänyt itseään hälytysajon aikana. *Työharjoittelussa ennen ensimmäistä hälytysajoa ohjaajani sanoi, että ”hengitä pari kertaa syvään ennen kuin laitat valot ja äänet päälle”. Se on oikeastaan ainoa kerta, kun olen muistanut säätää keho-mieli-tilaa harkan aikana. (V45)* Vastaaja 45 on myös yksi kahdeksasta, joka on säättänyt itseään hälytysajon aikana, vaikka hän on kerran tehnyt niin. Toisaalta, tässä tutkimuksessa ei ollut tarkoitukseen selvittää, kuinka usein vastaaja säätää itseään tiettyssä tilanteessa.

Avoimeen kysymykseen kolme vastattiin yhdellä tai useammalla tilanteella, jossa vastaajat olivat itseään säättäneet. Jotkut vastasivat kysymykseen yhdellä tilanteella, toiset taas useammalla. On kuitenkin mahdollista, että kaikki eivät osanneet yksilöidä kaikkia mahdollisia tilanteita vastauksissaan. Kolmannessa kysymyksessä ei kysytty miten säädit keho-mieli-tilaasi,

mutta jotkut vastaajat kertoivat sen kuitenkin. Osa vastaajista kertoivat myös mielipiteitään ja kokemuksiaan itsensä säätämisestä. Nämä tiedot ovat tärkeitä etenkin Poliisiammattikorkeakoululle, joka työni on tilannut. Tämän vuoksi julkaisin vastauksia tulokset osiossa.

Kyselyn toisessa kysymyksessä annettiin esimerkki tilanteita, joissa itseään on voinut säätää. Nämä tilanteet olivat: ”Kuulustelussa, hälytysajon aikana tai kiinniottotilanteessa.” Kyselyn kolmannen kysymyksen vastauksista oli havaittavissa näitä esimerkkitalanteita, joita toisessa kysymyksessä kerroin. Vastaajista kuusi oli säätänyt itseään ennen kuulustelua, kahdeksan hälytysajon aikana ja ennen kiinniottotilannetta tai sen aikana viisi vastaajaa (Taulukko 1). Esimerkki tilanteet ovat voineet ohjata vastaajia vastaamaan kolmanteen kysymykseen samoilla tilanteilla.

Kyselyn neljäs kysymys oli: ”Oliko keho–mieli-tilan säätämisestä hyötyä?” Tuohon kysymykseen vastasi 50 henkilöä, jotka olivat kysymyksessä kaksi kertoneet säätäneensä itseään työharjoittelussa. Näistä 50:stä henkilöstä 49 oli sitä mieltä, että säätämisestä oli hyötyä. Vain yksi oli sitä mieltä, ettei siitä ollut hyötyä. Tulos on merkittävä, koska 98 prosenttia oli saanut hyötyä itsensä säätämisestä. Kysymykseen vastasi 50 henkilöä, mikä on mielestäni riittävä otanta, josta voi tehdä tämän kaltaiset johtopäätökset. Tästä voidaan päätellä, että jos on kokeillut säätämistä, on siitä myös hyötyä. Uskon, että koulutuksen tarpeelliseksi kokevat säätävät itseään työharjoittelussa ja hyötyvät siitä. Todennäköisesti he säätävät itseään myös jatkossakin.

Vaihtoehdot kysymykseen neljä olivat kyllä tai ei. Eräs vastaaja ei osannut valita näistä vaihtoehdoista varsinaisesti kumpaakaan. (...) *En osaa sanoa onko säätämisestä ollut hyötyä. Ei ainakaan haittaakaan. (V32)* Vastaajan 32 on kuitenkin täytynyt valita jompikumpi vaihtoehdoista, koska kysymys oli pakollinen. Kysymyksen neljä tulos olisi ollut varmaankin hieman erilainen, jos siinä olisi ollut vastausvaihtoehto ”En osaa sanoa.” En kuitenkaan usko, että se olisi tehnyt suurta eroavaisuutta nykyiseen tulokseen. Muiden vastaajien vastauksissa ei ilmennyt, että muilla vastaajilla olisi ollut haastavaa valita näistä vaihtoehdoista.

Kysymyksessä viisi pyydettiin arvioimaan, onko vastaaja voinut tiedostamattaan säätää keho–mieli-tilaansa. Vastaajista 49 (80 %) vastasi kysymykseen myöntävästi. Kysymyksen avulla oli tarkoitus selvittää, onko harjoittelun seurauksena käynyt niin, että säätäminen on tullut osaksi normaalia toimintaa. Gustafsberg & Nyman (2015a, 34) toteavat, että kun harjoituksia on tehty riittävän usein, ne muodostuvat osaksi päivittäistä toimintaa. Poliisiammattikorkeakoulun keho–mieli-tilan säätämisen harjoituksissa harjoiteltiin erityisen paljon hengittämistä. Hengittämisen voisi kuvitella tulevan osaksi normaalia toimintaa, kun sitä harjoittelee paljon. Mutta on muistettava, että ihminen ei osaa hengittää syvään stressitilanteessa, vaan se on tehtävä tietoisesti itse (Gustafsberg 2016b). Ehkä kyse onkin siitä, että harjoittelun myötä tarvitsee aina vain vähemmän kohdistaa tietoisuuttaan säätämiseen. Syvään hengittäminen olisi siis aloitettava tietoisesti, mutta sitä ei tarvitsisi miettiä kovinkaan paljoa tai pitkään, vaan syvään hengittäminen sujuisi ikään kuin tietoisien ajattelun taustalla. *Henkinen valmistautuminen tehtävään useimmiten unohtuu, mutta harjoittelun kautta sen pystyy tekemään ns. automaatioksi. (V17)*

Harjoittelimme koululla paljon myös itsevaluuttelua, mielikuvien muodostamista siitä, mitä saattaisimme pian kohdata sekä aistien säätämistä. On hyvinkin mahdollista, että työharjoitte-

lussa olevat ovat säätäneet itseään varsinkin näillä tavoilla, ilman että he eivät muista sitä tehneensä tietoisesti. 49:n henkilön mielestä on mahdollista, että he ovat tiedostamattaan säätäneet itseään. Kysymyksessä on sana ”voinut”, koska kysymyksessä on kyse tiedostamattomasta toiminnasta. Siihen ei voi vastata ehdottomasti kyllä tai ei. (...) *Monihan tätä saattaa tehdä tiedostamatta (...). (V6)*

Kysymys viisi oli kaikille 61:lle vastaajalle pakollinen. Siinä olivat vaihtoehdot kyllä tai en. Olisi ehkä kannattanut laittaa kysymykseen vaihtoehto: ”En osaa sanoa.” Nyt 49:n vastaajaa pitää mahdollisena, että he ovat voineet säätää tiedostamattaan itseään. Vastausjakauma vaikuttaa suhteellisen samanlaiselta, kuin mitä ensimmäiseen ja toiseen kysymykseen on vastattu. On mahdollista, että ne, jotka eivät pidä säätämistä tarpeellisena ja eivät ole säätäneet itseään työharjoittelussa, ovat vastanneet tähän kysymykseen myös kieltävästi. Toisaalta voi olla, että jokaisen kysymyksen osalta kyse on eri henkilöistä.

Koskelaisen (2016, 57) mukaan, uudessa metodissa on kysymys käytänteiden opettelusta, jalkauttamisesta ja niiden soveltamisesta. Samansuuntaisia asioita on muutama vastaaja maininnut vastauksissaan. *Onnistuminen (...) edellyttää (...) myös omatoimista harjoittelua saadun koulutuksen lisäksi. (V5) (...) Tekniikkana erittäinkin toimiva, tosin vaatii varmaan aikaa ja lisää harjoittelua. (V13) (...) Koulutusta saisi olla enemmän, nyt ohjattu toiminta on vain pintaraapaisu aiheeseen ja jää opiskelijan omille harteille tutustua aiheeseen tarkemmin ja harjoittaa tekniikkaa omin päin. (V21) (...) Hyvä kyky jos osaa hyödyntää. (V23) (...) koulutus on lyhyt ja sellaisenaan ei ehkä riitä uuden toimintamallin sisäänajoon niin että se näkyisi käytännössä ilman aiempaa kokemusta asiasta. (V31) (...) Koulutusta on vaan liian vähän/lyhyesti ja sitä ei ehdi siinä ajassa sisäistämään niin hyvin, että stressaavan tilanteen tullen sitä voisi hyödyntää ainakaan täysin (...). (V10)*

Avoimilla kysymyksillä oli tarkoitus saada laadukkaampia vastauksia, kuin mitä olisin saanut valmiit vaihtoehdot antamalla. Voimankäytön opettaja halusi pitää kyselytutkimuksen yksinkertaisena, johon tulisi vain muutama selvärakenteinen kysymys. Ensimmäinen kysymys oli aluksi ”Pidätkö keho–mieli-tilan säätämistä tarpeellisena” ja vastaaja olisi vastannut kyllä tai ei. Vastauksien analysointi olisi voinut olla paljon helpompaa tällöin, mutta tarkempia mielipiteitä olisi jäänyt selvittämättä. Kyselyssä (Liite 1) oli alkuselitteenä muistutuksena mitä keho–mieli-tilan säätäminen tarkoittaa. Se liittyy olennaisesti kyselyn toiseen kysymykseen. Kyselyn esitestausvaiheessa huomasin, että kaikille ei ole ihan selvää, mikä on keho–mieli-tilan säätämistä. ”Jos olen käyttänyt mielikuvia apunani, mutta en ole hengittänyt syvään, enkä säätänyt aistejani, niin onko se keho–mieli-tilan säätämistä?” Kyllä se on, koska Gustafsberg ja Nyman (2015a, 34) toteavat, että PREPin vaiheet toimivat myös omina harjoitusmuotoinaan.

Kysely lähetettiin kolmelle ensimmäiselle poliisin AMK-tutkinnon aloittaneelle kurssille (AMK 2014 1, 2014 2, 2015 1), jotka olivat edenneet koulutuksessaan työharjoitteluun saakka. Näillä kursseilla oli 186 oppilasta, joista kyselyyn vastasi 61 oppilasta. 2014 1 -kurssi aloitti opiskelun vuoden 2014 elokuussa, seuraava kurssi aloitti opinnot vuoden 2014 lokakuussa ja 2015 1 -kurssi aloitti tammikuussa 2015. Ennen työharjoittelua opintoja oli puolitoista vuotta. Työharjoittelu kestää noin kymmenen ja puoli kuukautta ja se suoritetaan samalla poliisiaseamalla. Työharjoittelu tehdään yhtäjaksoisesti, lukuun ottamatta kolmen viikon lähijaksoa Tampereella työharjoittelun välissä.

Webropol -kysely oli Internetissä avoinna neljä viikkoa loka-marraskuussa 2016. 2014 1 -kurssi oli juuri päässyt työharjoittelusta pois, kurssilla 2014 2 oli muutama kuukausi harjoittelua jäljellä ja kurssi 2015 1 oli ehtinyt olla muutaman kuukauden työharjoittelussa, ennen kyselyyn vastaamista. Kurssit olivat siis eri vaiheissa työharjoittelun osalta, mutta se ei haitannut tutkimustani. PREP-menetelmä ja keho–mieli-tilan säätäminen oli koulutettu kaikille hyvissä ajoin ennen työharjoitteluun siirtymistä. Myös kaikki kyselyyni valitsemani kurssit olivat saaneet kokea, miltä oikea poliisintyö tuntuu. Todennäköisesti, että kaikki vastaajat ovat joutuneet johonkin stressaavaan tilanteeseen. Kyselyssä ei yksilöity vastaajan nimeä, sukupuolta tai kurssia. En siis esimerkiksi tiedä, oliko jokin kurssi selvästi muita innokkaampi vastaamaan kyselyyni.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Vilkan (2007, 149) mukaan määrällisen tutkimuksen luotettavuus arvioidaan sen reliabiliteetin eli tutkimuksen toistettavuuden arvioimisella. Reliabiliteetillä siis arvioidaan tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen. Tutkimus on luotettava, kun toistetussa mittauksessa saadaan tutkijasta riippumatta täysin sama tulos. Tämä vaatii tarkkuutta mittauksessa, eli sitä, ettei tutkimukseen sisälly satunnaisia virheitä. Kananen (2011, 54) on määritellyt reliabiliteetin siten, että mittaustulokset ovat luotettavia ja pysyviä.

Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeeseen vastasivat työharjoittelussa olevat ja sieltä juuri pois päässeet oppilaat. Tutkimuksen luotettavuutta testataan toistetulla mittauksella. Uskon, että uusintamittauksessa tulokset olisivat lähes samanlaiset. Vaikka uusintamittaus suoritettaisiin muutamien kuukausien päästä näille kolmelle kurssille, niin tulokset eivät juuri muuttuisi. 2015 1 -kurssille olisi tullut enemmän kokemusta poliisin työstä. Heillä voisi olla esittää enemmän tilanteita, joissa he ovat säätäneet itseään. En kuitenkaan usko, että yleiset mielipiteet säätämisestä muuttuisivat kovinkaan paljon näiden kurssien osalta. Uusintamittauksen voisi tehdä myös muillekin kursseille, jotka ovat työharjoittelussa. PREPin käytännön harjoitukset ovat saattaneet hieman muuttua siitä, minkälaista koulutusta tässä tutkimuksessa olleet kurssit olivat saaneet. Harjoitusten muuttuminen ei haittaisi, koska koulutettava aihe on kuitenkin kaikille sama. Työharjoittelu paikkakunnat vaihtelevat kurssien kesken. Tämä saattaa vaikuttaa siihen, minkälaisia kokemuksia työharjoittelussa olevat ovat saaneet. On mahdollista, että työharjoittelijat pääsevät erilaisille työtehtäville eri paikkakunnilla. Uusintamittaus niille kursseille, jotka eivät ole osallistuneet tähän tutkimukseen, olisi luultavasti jonkin verran erilainen. Uskon, että uusintamittaus heidän kohdallaan ei olisi merkittävästi erilainen.

Otoksen kautta arvioidaan tutkimuksen reliabiliteettiä ja sen pitää edustaa perusjoukkoa kattavasti, jotta mahdollisimman luotettava tulos varmistuisi. Otoksen täytyisi sisältää samassa suhteessa samanlaisia ominaisuuksia kuin perusjoukon. Otoskoon valitsemisessa on otettava huomioon tutkimuksen tarkkuustavoite, eli mitä luotettavampia tuloksia halutaan, sitä suurempi otoksen on oltava. Lisäksi tutkimukseen kuuluu yhtenä osana otantamenetelmä eli se tapa, jolla otos otetaan. Otantamenetelmän valitsemisessa vaikuttavat monet asiat, kuten esimerkiksi tutkimuksen tavoitteet, resurssit ja tarkkuusvaatimukset. Otos on mahdollista valita myös harkinnanvaraisesti eli tutkija itse valitsee tutkittavat kohteet, miten parhaaksi näkee, mutta perustellusti. (Hirsjärvi ym. 2014, 167; Vilka 2007, 56-57.)

Kyselytutkimus lähetettiin 186:lle henkilölle, jotka olivat kolmelta kurssilta. Kyselyyn vastasivat 61 henkilöä. Tämä 61:n henkilön otos edustaa näitä kolmea kurssia (2014 1, 2014 2, 2015 1) suhteellisen kattavasti. Noin joka kolmas henkilö vastasi kyselyyn. Minulla ei ole faktaa siitä, miten vastausjakauma meni kurssien kesken. Tarkkuustavoitetta edisti 186:n henkilön otos, eli otoskoko oli varsin hyvä. Otos valittiin harkinnanvaraisesti siten, että tärkeintä oli saada tietoa itsensä säätämisestä niiltä, jotka olivat työharjoitteluun selviytyneet. Kurssia 2015 2 ei otettu kyselyyn mukaan, koska he olivat ehtineet olla vasta muutaman viikon työharjoittelussa kyselyn teettämisen aikaan. He eivät olleet saaneet vielä kovin paljon poliisintyöhön siinä vaiheessa. Myöskään kurssia 2014 1 aiempaa kurssia 167 (peruskurssi 167) ei koulutettu aikanaan itsensä säätämiseen.

Määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin kuuluu lisäksi sen validiteetin eli pätevyyden arvioiminen. Sillä tarkoitetaan mittarin tai jonkin tutkimusmenetelmän kykyä mitata haluttua ominaisuutta. Validiutta on syytä pohtia erityisesti kyselylomakkeen yhteydessä, koska vastaajat ovat esimerkiksi voineet käsittää kysymyksen toisin kuin tutkija on ne alunperin ajatellut. Jokaiseen kyselytutkimukseen liittyy heikkouksia. Aineistoa voidaan pitää pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Ei ole mahdollista varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen ja miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet. Myöskään sitä ei tiedetä, miten vastaajat ylipäänsä ovat selvillä asiasta, mitä on kysytty. (Hirsjärvi ym. 2014, 195, 213-214.)

Tarkoitukseni oli saada vastaus muutamaan kysymykseen isolta joukolta vastaajia. Siksi lomakekysely oli otollinen tapa tavoittaa helposti iso joukko vastaajia. Kyselylomake lähetettiin 186 opiskelijalle, koska he olivat edenneet työharjoitteluun asti. Näin saadaan tietoa, onko annetulla koulutuksella ollut käyttöä työelämässä. On hyvä, että opiskelijat ovat saaneet kokea oikeiden tilanteiden stressin, eivätkä vain koululla erilaisten keksittyjen harjoitusten stressin. Koska PREP ja keho–mieli-tilan säätäminen ovat uusia asioita, niin harva työntekijä työpaikoilla on siitä kuullut. Tämä tarkoittanee myös sitä, että opiskelijat eivät välttämättä muista tai uskalla säätää omaa keho–mieli-tilaansa, koska harva vakituinen työntekijä ei niin tee.

Avointen kysymyksieni avulla sain myös tietoa, joita ei olisi voinut saada valmiit vastausvaihtoehdot antamalla. Strukturoiduilla kysymyksillä sain omassa tutkimuksessani yksinkertaista tietoa esimerkiksi siitä, oliko vastaaja tehnyt jotain tai jättänyt tekemättä. En oikeastaan voi selvittää sitä, miten vakavasti vastaajat ovat lomakkeeni kysymyksiin suhtautuneet. Uskon kuitenkin, että suuri osa vastaajista on suhtautunut asiaan riittävällä vakavuudella. Keho–mieli-tilan säätäminen on vastaajille tuttua vähintään siinä määrin, miten sitä on Poliisiammattikorkeakoululla koulutettu. Kyselylomakkeessa kerroin vielä hyvin tiivistetysti, mitä keho–mieli-tilan säätäminen käytännössä tarkoittaa. Näiden asioiden pohjalta oletan, että vastaajat olivat riittävän selvillä asioista, joita lomakkeen avulla kysyin.

Kyselyyn vastaajille ei kerrottu tarkkaan, kelle kaikille kyselylinkki lähetettiin, jottei se vaikuttaisi negatiivisesti vastausinnostukseen. Vastaaja olisi voinut ajatella, ettei hänen vastauksellaan ole väliä, jos 185 muuta vastaajaa osallistuu kyselyyn. En myöskään kertonut, kauanko kyselyyn olisi aikaa vastata. Vastaaja olisi voinut unohtaa vastata, jos hän olisi tiennyt, että hänellä on useita viikkoja aikaa ottaa osaa kyselyyn.

Kyselyn vastausprosentti oli noin 33 %. Toisin sanoen kaksi kolmesta jätti kyselyyn vastaamatta. Heikkilä (2010, 76) kirjoittaa, että kyselyyn vastaamatta jättäneet ovat yleensä erilaisia, kuin kyselyyn vastanneet. Kato vääristää aina tuloksia, joskus vähemmän ja joskus enemmän. Tässä tutkimuksessa kyse oli pääasiassa vapaaehtoisen itsesäätelytekniikan käyttämisestä. Kyselyn ensimmäinen kysymys koski koulutuksen tarpeellisuutta. Ajattelen, että kysymykseen on helppo vastata huolimatta siitä, mitä mieltä vastaaja on asiasta. Kyselyn muut kysymykset koskivat työharjoittelun aikaista säätelytekniikan käyttöä, minkä käyttö on vapaaehtoista. Näihin kysymyksiin ei ehkä ole niin mielekästä vastata, jos vastaaja ei ole tekniikkaa käyttänyt.

5.3 Ammatillinen kasvu ja kehittyminen

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä prosessi. Prosessin aikana olen kehittynyt ja kasvanut ammatillisesti. Olen lukenut kirjallisuutta ja tutkimuksia stressistä ja uudesta PREP-metodista, sekä niihin liittyvistä aihealueista. PREP liittyy mielestäni tiiviisti poliisin työhön, koska työelämässä koetaan usein akuuttia stressiä. Se vaikuttaa kehon fysiologiaan välittömästi, mikä taas vaikuttaa työsuorituksiin. Operatiivisessa toiminnassa toimintakyky kärsii stressireaktioista, jos niitä ei onnistu hallitsemaan. Myöskin esitutkinnassa ilmenevät paineet ja stressi vaikuttavat esimerkiksi kuulustelusuoritukseen. Uskon, että keho–mieli-tilan säätäminen ennen työsuoritusta, sen aikana ja jälkeen takaavat onnistuneemman työsuorituksen. Puolestaan krooninen stressi, eli pitkäaikaisesti kasautuva stressi, vaikuttaa terveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin, sekä niiden kautta myös työsuorituksiin.

On selvää, että pelkästään tästä aiheesta lukemalla ei voi parantaa suorituksiaan. Keho–mieli-tilaa ei voi teoriatasolla säätää, vaan sitä on tehtävä käytännössä. Sitä on harjoiteltava vapaaajalla ja työsuorituksissa, jotta se juurtuisi osaksi normaalia toimintaa. Olen harjoitellut itsekänsä käytännössä siitä asti, kun saimme metodista koulutusta. Työharjoittelussa pärjäsin työsuorituksissani paremmin, kun säädin itseäni. Vaikka tilanteet eivät olisi olleetkaan kovinkaan vaarallisia tai vaativia, niin esimerkiksi ajattelukykyäni säilyi paremmin, kun säädin itseäni. Muistin paremmin, mitä tällaisessa tilanteessa kuuluisi tehdä ja jos tilanne joltain osalta muuttuisi, niin osaisin reagoida siihen.

Vaativan tilanteen aiheuttamat stressireaktiot ovat suuri haaste toiminnalle. Kuten johdannossa kerroin, niin varsinkin armeija-aikanani kehon muutokset aiheuttivat haasteita ja häpeää. On mahtavaa, että nyt on olemassa konkreettiset keinot, joilla voi vaikuttaa stressireaktioiden suuruuteen. Aion kehittää itseäni aiheen piirissä jatkossakin. Olen varma, että sen takia kykenen parempiin suorituksiin ja saan itsestäni enemmän irti.

5.4 Lähdekritiikki

Opinnäytetyössäni on monia eri lähteitä, mutta monet niistä ovat samoilta kirjoittajilta ja se saattaa heikentää opinnäytetyön luotettavuutta. PREPistä ja keho–mieli-tilan säätämisestä ei ole kovinkaan paljoa kirjallisuutta tai tutkimuksia, minkä vuoksi olen joutunut käyttämään lähteitä opinnäytetyössäni samoilta kirjoittajilta. Andersen ym. (2015b, 5) tekivät kattavan kirjallisuuskatsauksen ja huomasivat, että on vain muutama tutkimus resilienssiä kasvattavasta harjoittelusta poliisissa. Ymmärtääkseni akuutista stressistä ja sen vaikutuksista operatiiviseen toimintaan ei siis juurikaan ole.

Olen pyrkinyt käyttämään uusia lähteitä opinnäytetyössäni. Lähdeluettelossa on muutama teos, jotka ovat tehty 90-luvulla. Otin nämä teokset mukaan työhöni, koska tarvitsin niitä vertailupohjana siihen, mitä ennemmin aiheesta on tiedetty. Kaiken muun teoreettisen tiedon olen pyrkinyt pitämään tuoreena, eli mielellään 2010-luvun materiaalia.

5.5 Jatkokehitysehdotus

Jatkotutkimus voi olla esimerkiksi siitä, mitä metodin käyttäjä tuntee kehossaan ja mielessään, kun on säätänyt keho–mieli-tilaa. Lisäksi voisi tutkia, mitä itsensä tekniikoita koulutuksen saanut käyttää. Kuinka usein vastaaja säätää itseään töissä ollessaan, sekä vapaa-ajalla. Onnistuvatko Poliisiammattikorkeakoulun oppilaat säätämään itseään harjoituksissa? Suhtautuvatko naiset eri lailla itsensä säätämiseen kuin miehet?

LÄHTEET

- Andersen, Judith & Papazoglou, Konstantinos & Koskelainen, Mari & Nyman, Markku & Gustafsberg, Harri & Arnetz, Bengt 2015a: Applying Resilience Promotion Training Among Special Forces Police Officers. SAGE Open Jun 2015, 5 (2) DOI: 10.1177/2158244015590446. Luettavissa: <http://sgo.sagepub.com/content/5/2/2158244015590446>. Luettu 12.2.2016.
- Andersen, Judith & Papazoglou, Konstantinos & Koskelainen, Mari & Nyman, Markku & Gustafsberg, Harri 2015b: Fostering Resilience Among the Police. Journal of Law enforcement 5(1), 1-13. Luettavissa: <http://jghcs.info/index.php/1/article/view/424>. Luettu 18.4.2016.
- Andersen, Judith & Gustafsberg, Harri 2016: A Training Method to Improve Police Use of Force Decision Making. A Randomized Controlled Trial. Sage Open. DOI: 10.1177/2158244016638708. Luettavissa: <http://sgo.sagepub.com/content/6/2/2158244016638708>. Luettu 5.9.2016.
- Arnetz, Bengt & Nevedal, Dana & Lumley, Mark & 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. 2012: Kehon ja mielen yhteys. Stressinkäsittelyn työkirja. Suomentanut Teija Hartikainen. Helsinki, Basam Books.
- Byckling, Anna 2015: Voimankäytön tunneilla treenataan nyt myös mieltä. Poliisihallinnon intranet. Sisäinen lähde. Luettavissa: <https://tutka.poliisi.fi/Sivut/2015.02/Voimankäytön-tunneilla-treenataan-nyt-myös-mieltä.aspx>. Luettu 13.11.2015.
- Covey, TJ & Shucard, JL & Violanti, JM & Lee, J & Shucard, DW 2013: The effects of exposure to traumatic stressors on inhibitory control in police officers: A dense electrode array study using a Go/NoGo continuous performance task. Int J Psychophysio 87, 363–375.
- Ellonen, Erkki & Nurmi, Lasse & Raivola, Petri & Välitälo, Tarmo & Välitälo, Unto 1997: Poliisityön psykologiaa. Helsinki, Edita.
- Fowelin, Peter 2011: Mindfulness luokkahuoneessa. Suomentanut Jaana-Mirjam Mustavuori. Helsinki, Basam Books.
- Gustafsberg, Harri 2014a: Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Vimpeli, kustannus Siipipyörä.
- Gustafsberg, Harri 2014b: Tutkimus- ja kehittämishanke. POKU -lehti 2/2014.
- Gustafsberg, Harri & Nyman, Markku 2015a: Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Teoksessa: Toimintakyky turvallisuuden johtamisessa. Aunala, Aki (toim.). Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 2, artikkelikokoelmat No. 16. Maanpuolustuskor-

- keakoulu. Luettavissa:
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/116165/Koko%20teos%20Arvoseminaari%20%28kevyt14.10.2015,final%29.pdf?sequence=2>. Luettu 2.2.2016.
- Gustafsberg, Harri 2015b: Radio Novan haastateltavana Harri Gustafsberg 12.5.2015. Kuunneltavissa:
<http://www.radionova.fi/uutiset/ajankohtaista/mielen-valmentamisen-ammattilainen-harri-gustafsberg-nain-voit-nopeasti-muokata-kehosi-tilaa-100864>.
- Gustafsberg, Harri 2016a: Oppiva organisaatio avuksi poliisityön stressihallintaan. Tampereen yliopisto. Turvallisuushallinnon maisteriohjelma. Pro Gradu -työ.
- Gustafsberg, Harri 2016b: Sähköpostihaastattelu 13.10. -21.11.2016.
- Heikkilä, Tarja 2010: Tilastollinen tutkimus. 7.-8. painos. Helsinki, Edita.
- Helkama, Klaus 2015: Suomalaisten arvot. Helsinki, SKS.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2014: Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki, Tammi.
- Holopainen, Martti & Pulkkinen, Pekka 2008: Tilastolliset menetelmät. 5. uud. painos. Helsinki, WSOY Oppimateriaalit OY.
- Hyppönen, Henkka 2011: Nautitaan raakana. 4. uud. painos. Helsinki, Tammi.
- Hyppönen, Henkka 2014: Pelon hinta. Helsinki, Tammi.
- Jelkänen, Juha 2013: Akuutit stressireaktiot -hikoilusta aistiharhoihin. Poliisiammattikorkeakoulu. Alipäälystötutkinto syksy 2013. Tampere.
- Jussila, Lauri 2015: Joukkojen joustokestävyys – Toimintakykyä ja resilienssiä edistävä kouluttaminen. Maanpuolustuskorkeakoulu. Maisterikurssi 4. Maasotalinja. Pro Gradu -työ.
- Jyväskylän yliopisto 2015: Menetelmäpolku. Luettavissa:
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku>. Luettu 17.8.2016.
- Kabat-Zinn, Jon 2010: Kehon ja mielen viisaus. Tietoisien läsnäolon parantava voima. 2. uud. painos. Suomentanut Soili Takkala. Helsinki, Basam Books.
- Kananen, Jorma 2010: Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä, Juvenes Print.
- Kananen, Jorma 2011: Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Tampere, Juvenes Print.

Karhunen, Maiju 2016: Kenenkään psyyke ei kestä loputtomiin – Maanpuolustuskorkeakoulussa vahvistetaan myös sotilaiden mieltä. Savon sanomat 27.04.2016. Luettavissa: <http://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Kenenkään-psyyke-ei-kestä-loputtomiin-Maanpuolustuskorkeakoulussa-vahvistetaan-myös-sotilaiden-mieltä/761963>. Luettu 28.04.2016.

Karjalainen, Sari 2015: Viisi vinkkiä johtajan vaikeisiin paikkoihin. Luettavissa: <http://www.kauppalehti.fi/uutiset/viisi-vinkkia-johtajan-vaikeisiin-paikkoihin/JsbnrtE>. Luettu 3.2.2016.

Kasanen, Marja 2013: Kehitä aivojesi käyttötaitoja – osa 2. Luettavissa: <http://kollega.fi/2013/08/kehita-aivojesi-kayttotaitoja-osa-2/>. Luettu 12.1.2016.

Koskelainen, Mari 2015a: Stressi ja toimintakyky. Stressiteema – osa I. Poliisiammattikorkeakoulun psykologian stressioppitunnin diaesitys. Poliisihallinnon intranet. Sisäinen lähde. Luettavissa: <http://moodle.poliisi.fi>.

Koskelainen, Mari 2015b: Stressin hallinta ja itsensä johtaminen. Stressiteema – osa III. Poliisiammattikorkeakoulun psykologian stressioppitunnin diaesitys. Poliisihallinnon intranet. Sisäinen lähde. Luettavissa: <http://moodle.poliisi.fi>.

Koskelainen, Mari 2016. Stressin käsittely osana poliisin työtä. Teoksessa: Muttilainen, V. & Potila, P. Poliisin toimintaympäristö. Poliisiammattikorkeakoulun katsaus 2016, 52-57.

Kuisma, Irene 1993: Poliisien käyttämät stressin hallintakeinot akuuteissa ja pidempiaikaisissa stressitilanteissa. Tampereen yliopisto. Psykologia. Pro Gradu –työ.

Larssen, Erik Bestrand 2015: Paras. 3. uud. painos. Suomentanut Päivi Kivelä. Ruotsi, Bazar.

Lehtinen, Päivi & Martin, Minna & Seppä, Maila & Törö Tiina 2014: Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere, Mediapinta.

McCraty, Rollin, & Tomasino, Dana 2004: Heart rhythm coherence feedback. Rept. Boulder Creek, CA: HeartMath Research Center. Luettavissa: http://heartmath.co.uk/wp-content/uploads/2012/10/hrv_biofeedback.pdf. Luettu 25.12.2016

McCraty, Rollin & Atkinson, Mike 2012: Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. Global Advances in Health and Medicine 1, 42–64.

Mikkola, Samuli 2015: Poliisin AMK-tutkinon uudet tuulet moniviranomaistoiminnassa. Ensihoitaja, 4, 12–14.

Nummenmaa, Lauri 2010: Tunteiden psykologiaa. Helsinki, Tammi.

Paananen, Soili 2015: Toimintakyvystä toiminnan tutkimukseen - Pohdintoja Vuosangan kenttätutkimuksista. Teoksessa: Toimintakyky turvallisuuden johtamisessa. Aunala, Aki (toim.). Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 2, artikkelikokoelmat No. 16. Maan-

puolustuskorkeakoulu.

Luettavissa:

<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/116165/Koko%20teos%20Arvoseminaari%20%28%2014.10.2015%2Cfinal%29.pdf?sequence=2>. Luettu 2.2.2016.

Paasilinna, Elsa 2013: Poliiseja traumaattisten kokemusten vaikutuksilta suojaavat tekijät. Hallintotiede. Johtamisen psykologia. Pro Gradu -työ.

Papazoglou, Konstantinos & Andersen, Judith 2014: A guide to utilizing police training as a tool to promote resilience and improve health outcomes among police officers. *Traumatology: An international journal* 2014: 20(2), 103-111.

Pietikäinen, Arto 2009: Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki, Duodecim.

Poliisin ylijohdon julkaisusarja 2008: Puheenvuoroja poliisin ammattietiikasta. 2008:3. Luettavissa:

https://www.poliisi.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/intermin/embeds/poliisiwwwstructure/14962_Puheenvuoroja_20poliisin_20ammattietiikasta.pdf?5308195f4d2ad288. Luettu 8.1.2016.

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

Sarasvuo, Jari 1996: Sisäinen sankari. Uljaan elämän käsikirjoitus. Juva, WSOY.

Savolainen, Suvi & Halonen, Salla 2013: Lihaskuntoharjoittelun vaikutus reumasairaiden fyysiseen toimintakykyyn. Kuopio Savonia-ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutuslinja. Opinnäytetyö.

Tella, Mari 1995: Poliisityön stressi ja sen itsehoitokeinot. Lappeenrannan Terveystieteiden tutkimuskeskus. Sairaanhoidon opintolinja. Opinnäytetyö.

Tsigos, C & Chrousos, GP 1996: Stress, endocrine manifestations, and diseases. In: *Handbook of Stress, Medicine and Health*. Boca Raton, Fla: CRC Press: 61–83.

Tuve-moodle 2015a: PREP-alustus. Poliisihallinnon intranet. Sisäinen lähde. Luettavissa <http://moodle.poliisi.fi/mod/folder/view.php?id=996>. Luettu 25.8.2015.

Tuve-moodle 2015b: PREP lyhennetty pp-esitys. Poliisihallinnon intranet. Sisäinen lähde. Luettavissa <http://moodle.poliisi.fi/mod/folder/view.php?id=996>. Luettu 25.8.2015.

Vilka, Hanna 2007: Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki, Tammi.

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

LIITTEET

LIITE 1. Kyselylomake



Kysely

Keho-mieli-tilan säätämisellä tarkoitetaan syvään hengittämistä, mielikuvien käyttämistä ja aistien säätämistä.

Syvään hengittämisellä vaikutetaan alentavasti sydämen syketasoon. Mielikuvilla voimme kuvitella mahdollisia vaihtoehtoisia tilanteita, joita tulevassa tehtävässä saattaisimme kohdata. Voimme myös mielessämme vakuutella itsellemme selviävämme tilanteesta koulutuksemme ja kykyjemme avulla. Aistien säätämisellä tarkoitetaan ihmisen eri aistien tietoista käyttämistä aisti kerrallaan, kuten katson mitä näen ja tunnen sen, mitä jalkojeni alla on.

Nämä kolme osa-aluetta toimivat omina harjoitusmuotoinaan, eli olet säätänyt keho-mieli-tilaasi, jos olet hengittänyt syvään, käyttänyt mielikuvia tai säätänyt aistejasi.

Miten tarpeellisena pidät keho–mieli-tilan säätämisestä saamaasi koulutusta? *

Oletko säätänyt keho–mieli-tilaasi työharjoittelussa ennen jotakin työtilannetta tai sen aikana (esimerkiksi kuulustelussa, hälytysajon aikana, kiinniottotilanteessa)? *

Valitse ▼

Minkälaisissa tilanteissa olet säätänyt omaa keho–mieli-tilaasi? *

Oliko keho–mieli-tilan säätämisestä hyötyä? *

Valitse ▼

Huolimatta siitä, mitä vastasit kysymykseen kaksi (2), arvioi, oletko voinut tiedostamattasi säätää keho–mieli-tilaasi? *

Kysymys kaksi oli: "Oletko säätänyt keho-mieli-tilaasi työharjoittelussa ennen jotakin työtilannetta tai sen aikana (esimerkiksi kuulustelussa, hälytysajon aikana, kiinniottotilanteessa)?"

Valitse ▼

LIITE 2. Hengitysharjoitus

Kehomieli-tasapainoa edistävä hengitystekniikan harjoitus

1. Ota mahdollisimman rento ja miellyttävä istuma-asento, jossa jalat ovat tukevasti lattiaa vasten.

2. Aloita hengittämällä rennosti ja syvään.

3. Kuvittele, että hengityksesi tulee rintakehän keskiosasta, sydämen alueelta. Keskity siihen, että virtaa läpi rintakehän ja sydämen alueen läpi.

4. Jatka rauhallista hengittämistä sisään – ulos – sisään – ulos...Keskity ainoastaan hengitykseen, anna ilman kulkea rentoutuneesti sisään ja ulos.

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

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

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

6. Keskity ainoastaan hengitykseen ja anna ilman kulkea rentoutuneesti sisään-ulos-sisään ulos...

7. Jatka hengittämistä sisään ja ulos, keskity hengityksen lisäksi tähän erittäin voimakkaaseen ja positiiviseen tunteeseen.

8. Pidä hengitys rentona sisään-ulos-sisään ulos...

9. Jos huomiosi siirtyy muualle, älä anna tämän häiritä, ainoastaan tiedosta tämä.

11. Palauta huomiosi positiiviseen tunteeseen ja keskity hengitykseen sisään-ulos-sisään ulos...

12. Jatka harjoitusta muutaman minuutin ajan.

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



POLIISIAMMATTIKORKEAKOULUN OPINNÄYTETYÖ / AMK