

**ASIAKKAIDEN STRESSI JA STRESSIN LIEVITYSKEINOT
VANKILAN PERHEOSASTOLLA**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

syksy, 2019

Emilia Tuominen
Jenni Kiukkonen

Sosionomikoulutus
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Emilia Tuominen Jenni Kiukkonen	Vuosi 2019
Työn nimi	Asiakkaiden stressi ja stressin lievityskkeinot vankilan perheosastolla	
Työn ohjaaja	Mare Orman	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia asiakkaan stressiä ja stressin lievityskkeinoja vankilan perheosastolla. Lisäksi tutkittiin, miten äidit kokivat stressin vaikuttavan lapseen. Tutkimuksen tulokset toimitettiin vankilan perheosastolle, johon opinnäytetyö oli suunnattu. Tilaajana oli Kanta-Hämeen perhetyö ry. Perheosasto hyödyntää tämän opinnäytetyön tutkimustuloksia kehittäessään toimintaansa ja luodessaan uusia stressin lievityskkeinoja.

Työn tietoperustassa avattiin, mitä on stressi, miten stressi ilmenee ja miten stressiä voi lievittää. Aineisto kerättiin paperisilla kyselylomakkeilla, jotka toimitettiin perheosaston asiakkaille täytettäväksi. Lomakkeita palautettiin kolme kappaletta. Saatu aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tutkimustulokset osoittivat, että vankilan perheosastolla on riittävästi stressin lievityskkeinoja. Perheosaston asiakkaiden vaihtuvuus on suurta, ja vastaukset ovat ajankohtaisia tutkimusta tehdessä. Tulokset osoittivat asiakkaiden huomanneen oman stressinsä vaikuttavan lapsensa käyttökseen tunnetilojen muutoksina. Asiakkailta saatiin kehitysehdotuksia perheosaston toiminnan parantamiseksi. Esimerkiksi asiakkaat toivoivat enemmän yhteistä toimintaa ja omaa aikaa. Johtopäätösten teemoina ovat sosiaalisen tuen muodot, vankilakulttuuri ja äidin stressi. Niitä peilataan aiempiin tutkimuksiin ja teoriataustaan.

Avainsanat stressi, stressinlievitys, avovankila, vankilan perheosasto, lastensuojelu

Sivut 37 sivua, joista liitteitä 6 sivua

Degree Programme in Social Services
Hämeenlinna University Centre

Authors	Emilia Tuominen Jenni Kiukkonen	Year 2019
Subject	Clients' stress and methods of stress relief in the prison family unit	
Supervisor	Mare Orman	

ABSTRACT

The aim of this thesis was to examine clients' stress and methods of stress relief in the prison family unit. In addition, mothers' thoughts on how the stress affects children were explored. The thesis was commissioned by Kanta-Häme family work association. The prison family unit can exploit the results of the thesis as they develop their activities and create new methods of stress relief.

The theoretical background defines concepts and central topics, for example stress, how stress occurs and how to relieve stress. The data were collected by using paper questionnaire which was responded to by clients of the family unit. The obtained data were analysed by content analysis.

The results proved that the present clients at the family unit think that there are enough stress relief methods in the prison family unit, but the turnover of clients is high, and the situation might change. The responding mothers had noticed that their own stress can affect their children's behaviour. The results indicated several stressors and the respondents gave suggestions on how to develop the activities at the family unit. The conclusions section presents the key findings with the themes: social support, prison culture and mothers' stress.

Keywords stress, stress relief, open prison, prison family unit, child welfare

Pages 37 pages including appendices 6 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	VANKILAN PERHEOSASTO.....	3
2.1	Vanajan vankilan perheosasto	3
2.2	Lainsäädäntö	3
2.3	Vankien perhesuhteet.....	4
3	STRESSI.....	5
3.1	Stressi ilmiönä	5
3.2	Äidin stressin vaikutus lapseen	7
3.3	Stressin lievityskeinot.....	9
4	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	12
5	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS	13
5.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	14
5.2	Aineiston hankinta kyselylomakkeella	15
5.3	Aineiston analyysi sisällönanalyysillä	16
5.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	16
6	TUTKIMUSTULOKSET	18
6.1	Stressiä aiheuttavat tekijät perheosastolla.....	18
6.2	Käytössä olevat stressin lievitysmenetelmät	19
6.3	Vanhemman stressin vaikutus lapseen.....	22
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	22
7.1	Vankilakulttuuri	23
7.2	Sosiaalinen tuki	24
7.3	Äitien kokemus stressistä.....	25
8	POHDINTA.....	26
	LÄHTEET	28

Liitteet

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Kyselylomake

1 JOHDANTO

Vankilaa ja perhettä on vaikea liittää mielikuvissa yhteen. Perhe käsitteenä tuo ihmisille mieleen ensisijaisesti kodin, intiimisuhteet ja yksityisyyden. Vankila sen sijaan edustaa instituutiota, jonne ihminen eristetään kärsimään rangaistusta, kun hän on rikkonut yhteiskunnassa olevia sääntöjä ja normeja. (Enroos, 2015, s. 29) Vankilan perheosasto on ainoa laatuaan oleva lastensuojeluyksikkö, jossa vanhempi voi suorittaa vankeusrangaistusta lapsi mukanaan. Opinnäytetyön tilaaja on Kanta-Hämeen perhetyö ry, joka on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistys. Perheosasto sijaitsee Vanajan vankilan tiloissa ja valvonnassa, mutta Kanta-Hämeen perhetyö ry vastaa sen toiminnasta. (Ensi- ja turvakotien liitto, n.d.a)

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen, ja sen tavoitteena on tutkia perheosaston asiakkaiden stressiä ja stressin lievityskeinoja. Myös äidin kokeman stressin vaikutukset lapseen ovat kiinnostuksen kohteena. Opinnäytetyössämme käsittelemme aikuisia ja lapsia asiakkaina. Valittu aihe yhdistää nämä kaksi näkökulmaa. Hämeen ammattikorkeakoulussa sosionomiopintoihin ei sisälly suoranaisesti opintoja vankilaan tehtävästä sosiaalityöstä, joten opinnäytetyö antaa uuden näkökulman osaamiseemme. Perheosasto on lastensuojeluyksikkö, joten lasten hyvinvoinnin edistäminen on yksi opinnäytetyötä ohjaavista tavoitteista. Olemme rajanneet kuitenkin tutkimuskohteeksi vanhemmat, jotta tutkimuksesta ei tulisi liian laaja. Aiemmat tutkimukset käsittelevät tutkittua tietoa vankeusaikaan liittyvästä stressistä.

Vankila ei ole paras mahdollinen elinympäristö lapselle, vaikka lapsen etu on avainasemassa perheosastolla. Vankila rajoittaa lapsen mahdollisuutta osallistua arkisiin tapahtumiin. Perheosastolla vanhemmalta vaaditaan kuitenkin erityistä paneutumista lapsen hyvinvoinnista huolehtimiseen. (Wikgren, Jormalainen & Alatalo, n.d.) Suomessa on parhaillaan käynnissä kaksi erilaista tutkimushanketta. FinnBrain-tutkimus on Turun yliopistossa vuonna 2010 aloitettu tutkimus, jossa tutkitaan ympäristön ja perimän vaikutusta lapsen kehitykseen. Yhtenä tutkimuksen osatutkimuksena selvitetään stressin ja infektiosairauksien yhteyksiä sekä tutkitaan tulehdusproteiinien ja stressihormonien toimintaa lapsilla. (Turun yliopisto, n.d.) Predo-tutkimus on Helsingin yliopiston, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin sekä Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen yhteistyössä toteuttama tutkimushanke. Predo-tutkimuksen yksi tavoite on selvittää, miten perinnölliset ja äidin raskaudenaikaiset psyykkiset tekijät, kuten stressi ja mieliala, vaikuttavat raskauteen ja syntymän jälkeen lapsen kehitykseen. (Predo-tutkimus, n.d.)

Stressin lievityskeinojen toimivuutta voidaan pitää tärkeänä tutkimusaiheena, koska vanhemman stressin vähentyminen vaikuttaa

myönteisesti myös lasten hyvinvointiin. Eriarvoisuuden vähentämiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi lasten kehitys on turvattava (THL, n.d.), ja tällä opinnäytetyöllä tähtäämme tähän sosiaalialan työn periaatteeseen.

2 VANKILAN PERHEOSASTO

Opinnäytetyö tuotetaan perheosastolle, joka sijaitsee Vanajan vankilassa. Perheosasto on vankilassa toimiva lastensuojeluyksikkö, joka on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä. Kun vanhempi on vankeudessa tai tutkintavankeudessa, voidaan perheosastolle sijoittaa alle 2-vuotias lapsi pääsääntöisesti lastensuojelun avohuollon tukitoimenpiteenä vanhemman vankeusrangaistuksen ajaksi. Lapsen edun vaatiessa sijoitusta voidaan jatkaa, kunnes lapsi täyttää 3 vuotta erityisin perustein. Esimerkiksi, jos lapsen äiti on vapautumassa pian eikä kotona ole turvallista aikuista, voi olla perusteltua jatkaa lapsen sijoitusta yli 2-vuotiaaksi. Ikärajat pohjautuvat kehityspsykologiseen näkemykseen lapsen kehityksestä. Myös vankeudessa tai tutkintavankeudessa raskaana oleva äiti voidaan sijoittaa Sosiaalihuoltolain mukaisesti perheosastolle lasta odottamaan. (THL, Lastensuojelun käsikirja, n.d.a) Lapsen sijoitus perheosastolla päättyy, kun vanhempi siirtyy koevapauteen tai kun vankeusrangaistus on suoritettu. Ennen valvottuun koevapauteen siirtymistä tai vapautumista tehdään suunnitelma lastensuojelun tukitoimenpiteiden jatkosta kotiutumisaikakunnalle. (Wikgren, Jormalainen & Alatalo, n.d.)

2.1 Vanajan vankilan perheosasto

Vanajan vankila on avovankila. Vankilat voivat olla avolaitoksia tai suljettuja vankiloita. Avovankilassa vangit saavat liikkua vankilan tai sen osaston alueella, työpaikalla tai muualla sovituissa toimipisteissä ilman suoraa valvontaa. Avolaitoksissa vankeja valvotaan teknisillä apuvälineillä tai näiden yhdistelmillä, jotka ovat vankilan tiloissa tai vaihtoehtoisesti kiinnitettyinä vangin ylle. (Vankeuslaki 767/2005)

Perheosasto on oma kodinomainen yksikkö vankilan alueella. Osastolla on 10 asuinhuonetta, joista yksi on varattu mahdollista vanki-isää ja lasta varten. Vanhemmalla ja lapsella on oma huone. Lisäksi asiakkaiden käytössä ovat tupakeittiöt, peseytymistilat, pyykinpesutilat ja vessat. Piha-alueella on pieni leikkipuisto, ja lapset voivat liikkua vanhemman kanssa vankilan pylväiden rajaamalla alueella. (Wikgren, Jormalainen & Alatalo, n.d.) Tullessaan perheosastolle vanhempi sitoutuu osallistumaan suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen työskentelyyn perheosastolla. Perheosastolla vanhempi saa tukea vuorovaikutukseen lapsen kanssa ja vanhempaa ohjataan vastaamaan lapsen tarpeisiin perhetyön keinoin. (Ensi ja turvakotienliitto, n.d.a)

2.2 Lainsäädäntö

Oleellisimmat lait opinnäytetyön kannalta ovat Vankeuslaki ja Lastensuojelulaki. Vankeuslaissa (767/2005) on määritelty ehdottoman vankeusrangaistuksen suorittamiseen ja vankeuden toteuttamiseen

liittyvä sisältö. Vankeuslaissa korostetaan suhteiden ylläpitämistä läheisiin. Vankilan olot tulee järjestää mahdollisimman pitkälle vastaamaan yhteiskunnan elinoloja. Vangeilla pitää olla mahdollisuus tapaamisiin ja yhteydenpitoon perheen ja läheisten kanssa. Perhe nähdään keskeisenä voimavarana vankilassa ollessa. (THL, Lastensuojelun käsikirja, n.d.b)

Lastensuojelulakiin on kirjattu edellytykset lapsen sijoittamiselle vankilan perheosastolle. Lapsen sijoittamispäätöksen perheosastolle voi tehdä lapsen asioista vastaava sosiaalityöntekijä Rikosseuraamuslaitoksen viranomaisista kuultuaan. Lapsi voidaan sijoittaa vanhemman kanssa perheosastolle vanhemman sukupuolesta riippumatta, jos lapsen mukaantulo on lapsen edun mukaista. (Lastensuojelulaki 88/2010 § 13 a) Alle 2-vuotias lapsi voidaan sijoittaa avohuollon tukitoimenpiteenä vankeusrangaistusta suorittavan tai tutkintavankeudessa olevan vanhemman luo vankilan perheosastolle. Sijoitusta voidaan jatkaa alle 3-vuotiaan lapsen kohdalla, jos lapsen etu sitä vaatii. (Lastensuojelulaki 88/2010 § 37)

YK:n lasten oikeuksien yleissopimukseen on kirjattu lapsen oikeuksista omiin vanhempiinsa. Lapsella on oikeus molempien vanhempiensa tukeen ja kasvatukseen. Lapsen tarpeisiin vastaaminen kuuluu ensisijaisesti vanhemmille, mutta myös valtion ja kuntien viranomaisilla on vastuu tästä. Kunnan ja valtion tehtävänä on toiminnallaan tukea vanhempia tässä tehtävässä. Lapsen oikeuksien huomioon ottaminen ja toteuttaminen kuuluvat julkiselle vallalle. (Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991)

Perheosaston työntekijöiden tehtävänä on tukea vanhempia vanhemmuudessa sekä elämänhallinnassa. Lapsen avohuollon sijoituksen tavoitteena on tukea lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen syntymistä. Lapselle on tärkeää luoda fyysisesti ja psyykkisesti turvalliset arkirutiinit vanhemman kanssa. (Laki Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen alaisista lastensuojeluyksiköistä 1379/2010 § 1)

2.3 Vankien perhesuhteet

Ensi- ja turvakotienliiton tiedotteessa 22.5.2019 kerrotaan, kuinka Suomessa on arvioitu olevan 8000-10000 alaikäistä lasta, joiden vanhempi on vankilassa (Ensi- ja turvakotien liitto, 2019). Ensi- ja turvakotien liitolla on käynnissä vuosina 2017–2019 Vanhempi vankilan portilla -hanke. Hankkeessa kehitetään vankiperhetyön mallia. Mallilla vahvistetaan koko perheen vuorovaikutusta sekä ohjataan vankivanhempia lasten kanssa turvallisen arjen luomiseen ja hallintaa. (Ensi- ja turvakotien liitto, n.d.b)

Viime vuosina vankien perhesuhteista on alettu keskustella enemmän niin valtakunnallisella kuin kansainväliselläkin tasolla. Keskustelu on painottunut vankivanhempien lapsiin ja heidän oikeuksiinsa. Vankeutta ja

perhesuhteita on alettu tarkastella lapsen edun ja ihmisoikeuksien näkökulmista. Lapsen oikeudet haastavat nykyisiä vankilakäytäntöjä. Viimeisen 10 vuoden aikana on tapahtunut yhteiskunnallisia muutoksia vankien perhesuhteiden parantamiseksi. Vuoden 2008 lastensuojelun lakiuudistuksen jälkeen lastensuojelulaissa on korostettu vankien lasten suojelua. Vuonna 2010 perustettiin vankilan perheosasto, ja vuonna 2013 Rikosseuraamuslaitos julkaisi ensimmäiset lapsi- ja perhetyön linjauksensa. (Enroos 2015, s. 13)

Rikosseuraamuslaitos julkaisi uudet lapsi- ja perhetyön linjaukset vuonna 2019. Uudistetuissa linjauksissa on otettu huomioon aiempaa enemmän lapsinäkökulma päätöksenteossa ja työntekijöiden lähityössä. Lapsi- ja perhetyönmuodoista eri seuraamusmuodoissa on linjattu tarkemmin ja verkostotyötä eri viranomaisten välillä on korostettu. Erityisen merkittäväksi on nostettu yhteistyö lastensuojelun kanssa. (Rikosseuraamuslaitos, 2019, s. 2)

3 STRESSI

Tässä luvussa käsittelemme stressiä, tutkittuja stressin lievityskeinoja ja äidin stressin vaikutusta lapseen. Opinnäytetyössämme stressi on keskeinen käsite. Avaamme käsitettä psykologisten mallien kautta, koska vankila elinympäristönä on poikkeava. Psykologisilla malleilla pystytään selittämään stressiä ilmiönä vankilassa. Tutkittu tieto stressin lievityskeinoista, ja äidin stressin vaikutuksesta lapseen ovat oleellisia avata opinnäytetyön ymmärtämisen kannalta.

3.1 Stressi ilmiönä

Stressistä puhuttaessa voidaan tarkoittaa sen syitä, seurauksia tai näiden aiheuttamia kokemuksia. Stressi saa ihmisen elimistön virittäytymään niin, että se kykenee vastaamaan haasteeseen, joka ei ole tavanomainen. Ihminen on tällöin ylivirittynyt. Stressiä koetaan ihmisen kaikilla toiminnan osa-alueilla: tunteiden, ajattelun ja elimistön tasoilla. Stressireaktio kehossa ja mielessä auttaa ihmistä selviytymään vaikeissa tilanteissa, mutta stressin ollessa pitkittynyt tai erittäin voimakasta, se muuttuu haitalliseksi. Stressi voi aiheuttaa merkittäviä haittoja ihmisen terveydelle. (Toppinen-Tanner & Ahola, 2012, s. 11)

Stressiä aiheutuu, koska vankila ympäristönä ei ole tavanomainen. Vankilaan joutuminen ei myöskään kosketa vain pelkkää vankia vaan koko hänen läheisverkostoaan. Perheenjäsenen tuomio voi vaarantaa koko perheen toimeentulon, sosiaaliset suhteet ja asumisen. Voidaankin sanoa, että vankeus koetaan perheissä kaksinkertaisena rangaistuksena. (Kyngäs 2000, s. 104) Opinnäytetyön taustalla on oletus, että asiakkailta on stressiä vankilaan joutumisen vuoksi.

Jokainen ihminen kohtaa elämässään haasteita ja ongelmatilanteita, jolloin ihminen stressaantuu. Stressi-sanasta tulee usein mielikuva kielteisestä tunnetilasta, jonka ajatellaan aiheutuvan ihmisen kohdatessa jokin itselleen epämiellyttävä tilanne. Stressi on kuitenkin biologisesti ihmiselle elintärkeä. Stressi on reaktio elimistössä tai elinympäristössä tapahtuvalle muutokselle. Tämä muutos voi olla joko kielteinen tai myönteinen, ja sitä nimitetään stressoriksi. Se voi olla kestoaltaan akuutti ja ohimenevä tai krooninen ja toistuva. Akuutti stressireaktio on hyödyllinen ihmiselle, koska se auttaa nostamaan elimistön suorituskykyä päivittäisissä toiminnoissa. Stressistä voi tulla kuitenkin ongelma, jos se on liian voimakasta ja pitkäaikaista, jolloin ihminen ei kykene enää itse säätelemään sitä. (Herrala, Kahrola & Sandström, 2008, ss. 157–158) Krooninen stressi vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Ihminen voi pahimmillaan joutua luomaan uudestaan identiteettinsä tai sosiaalisen roolinsa.

Stressorit voidaan jakaa neljään pääryhmään: fyysisiin, psykologisiin, sosiaalisiin ja aineenvaihdunnallisiin tekijöihin. Fyysisiä stressoreita ovat kipu ja ympäristön melu, psykologisia stressoreita ovat ahdistus ja uuteen ympäristöön joutuminen. Sosiaalisia stressoreita ovat esimerkiksi avioero ja läheisen menettäminen. Lisäksi aineenvaihduntaan vaikuttavat ilmiöt, kuten äärimmäinen kylmyys tai kuumuus ja fyysinen rasitus, aiheuttavat stressireaktion elimistössä. (Sandström, 2010, ss. 174–175) Stressikäsitteen isänä pidetään H. Selyeta (1974). Hän jakoi stressireaktion kolmeen eri osaan: hälytysvaihe, sopeutumisvaihe ja uupumisvaihe. (Herrala ym., 2008, ss. 157–158) Hälytysvaiheessa elimistön sympaattinen hermosto aiheuttaa pakene tai taistele -reaktion. Se laantuu noin tunnin kuluessa, mutta jos stressaava tilanne jatkuu, se etenee sopeutumisvaiheeseen. Sopeutumisvaiheessa elimistö yrittää nimensä mukaisesti mukautua stressaaviin olosuhteisiin. Tämä vaihe voi kestää vuodesta jopa kymmeneen vuosiin, ennen kuin se johtaa uupumisvaiheeseen. (Sandström, 2010, ss. 171–172)

Stressiä voidaan kuvata fysiologisten sekä psykologisten mallien kautta. Keskitymme opinnäytetyössämme psykologisiin malleihin, koska tämä on oleellisempaa tutkimuksen kannalta. Psykologisten mallien kautta pystytään paremmin selittämään asiakkaiden poikkeavaa elinympäristöä ja tästä aiheutuvaa stressiä. Psykologi Richard Lazarus ja hänen seuraajansa ovat tuoneet stressitutkimukseen psykologisen näkökulman jo 1960-luvulla. Psykologinen stressitutkimus painottaa yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen merkitystä.

Psykologisten stressiteorioiden mukaan yksilön omat tulkinnat, odotukset ja voimavarat ovat merkittävässä roolissa stressin kehittymiselle. Yksilölliset tekijät, perimä ja muut yksilön ominaisuudet ovat stressiprosessin aikana vuorovaikutuksessa ympäristötekijöiden kanssa. Psykologisen näkemyksen mukaan ihminen tulkitsee stressitilanteita

ajatuksen ja tunteiden kautta. Ihminen ei siis reagoi suoraan stressitekijöihin ja ympäristöön. Yksilöä ja ympäristöä voidaan arvioida objektiivisten ja subjektiivisten ominaisuuksien avulla. Psykologisissa stressiteorioissa korostetaan subjektiivisten kokemusten merkitystä etenkin psyykkisen hyvinvoinnin saralla. Tasapainomallin mukaan stressin käynnistää ristiriita ihmisen ja ympäristön välillä. Stressi ei siis johdu yksinään yksilöstä tai ympäristöstä, vaan se on lähtöisin näiden kahden yhteensopimattomuudesta. Ristiriitaa voi syntyä ympäristön vaatimusten ja yksilön mahdollisuuksien välillä. Toisaalta ristiriitaa voi esiintyä yksilön odotusten ja toiveiden sekä ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien välillä. Stressiä voi siis syntyä, jos ympäristö ei vastaa yksilön tarpeisiin sekä jos yksilö ei pysty vastaamaan ympäristön vaatimuksiin. (Toppinen-Tanner & Ahola, 2012, s. 25)

Transaktionaalisen mallin mukaan stressin syntymistä edeltää yksilön monivaiheinen arviointiprosessi. Stressi käynnistyy, jos yksilö arvioi tilanteen tai asian hänelle merkitykselliseksi, tilanteen aiheuttavan hänen hyvinvoinnilleen uhkaa tai etteivät hänen yksilölliset keinonsa riitä selviytymään tilanteesta. Selviytymiskeinot voidaan tämän mallin mukaisesti jakaa olosuhteita muuttaviin tai reagointia lieventäviin selviytymiskeinoin.

Voimavarojen säilyttämisteoria perustuu ihmisten pyrkimykseen hankkia ja ylläpitää erilaisia voimavaroja tai vaihtoehtoisesti suojautua voimavarojen menetyksiltä. Voimavarat voivat olla konkreettisia asioita, olosuhteita, henkilökohtaisia ominaisuuksia tai energiaa. Teorian mukaan stressiä syntyy, kun ihminen menettää voimavaroja, ihminen tiedostaa mahdollisesti menettävänsä voimavaroja tai ihmisen panostus voimavarojen hankintaan ei kuitenkaan johda voimavarojen lisääntymiseen. Mitä enemmän voimavaroja ihmisellä on, sitä pienempi riski ihmisellä on menettää voimavaroja. Voimavarat ovat hyvinvoinnin kannalta tärkeitä ja niiden menettämistä halutaan välttää. (Toppinen-Tanner & Ahola, 2012, s. 26)

3.2 Äidin stressin vaikutus lapseen

Raskausaika ja varhaislapsuus ovat ihmiselämälle erityisen haurasta aikaa. Perheosastolla vietetty aika ajoittuu lapsen elämässä juuri tähän vaiheeseen. Tarkastelemme opinnäytetyössämme kysymystä, miten vanhemman stressi vaikuttaa lapseen. Tässä avaamme tutkittua tietoa äidin stressin vaikutuksesta lapseen sekä teoriaa stressin siirtymisestä ihmisestä toiseen.

Linnea Karlssonin mukaan mitä pienemmästä lapsesta puhutaan, sitä enemmän lapsen stressikokemus on suhteessa aikuisen toimintaan. Vauva tai pieni lapsi tarvitsee runsaasti aikuisen apua mm. tunteiden ja stressin säätelyyn, jotta lapsi voi oppia säätelemään myöhemmin tunteitaan stressitilanteessa itsenäisesti. Tiedetään, että on olemassa herkkyykskausia

(sikiökausi, vauvaikä ja murrosiän puhkeaminen), jolloin lapsen keskushermosto on erittäin altis stressireaktioille ja stressihormonien vaikutukset voivat näkyä hyvin pitkäaikaisina muutoksina. (Kyllönen, 2013)

Riikka Pyhälä on kuvannut sikiöajan merkitystä syntymän jälkeisen kehityksen perustana. Pyhälän mukaan sikiöaikana aivojen ja elimistön kehittyminen on nopeimmillaan verrattuna muihin elämän vaiheisiin. Tämän vuoksi ihmisen kehitys on erityisen herkkä ympäristön vaikutteille, kuten stressialtistukselle juuri sikiöaikana. Altistuminen stressihormoneille on välttämätöntä sikiön kehittymiselle, mutta liiallinen altistuminen voi olla haitallista niin hermoston kuin hormonaalisen stressinsäätelyjärjestelmän kehitykselle. Tämä voi lisätä lapsen stressiherkkyyttä ja lapsen haavoittuvuutta kasvun eri kehitysvaiheissa. (Ahlqvist-Björkroth, Airo, Isosävi, Lindblom, Korja, Pyhälä & Salo, 2019)

Paula Mustonen toteaa FinnBrain-tutkimuksen tiedotteessa, että kaikki äidin kokema stressi raskausaikana ei ole lapsen kehitykselle haitaksi. Kaikki lapset eivät myöskään ole yhtä alttiita äidin sellaisellekaan stressille, joka voisi aiheuttaa riskejä kehitykselle poikkeavissa olosuhteissa. Raskaudenaikaisen stressin vaikutukset yksilöön ovat vähäisiä, mutta yhteiskunnallisesti on tärkeää ymmärtää, millaisia vaikutuksia raskaudenaikaisella stressillä voi olla isompaa väkijoukkoa tutkittaessa. Tutkitulla tiedolla pystytään vaikuttamaan tulevien perheiden hyvinvointiin. (Mustonen, 2018)

Stressireaktiot ilmenevät ihmisillä eri tavoin, toiset ihmiset reagoivat psyykkisesti, toisilla ilmenee somaattisia oireita ja joillakin ihmisillä stressireaktiota ei edes ulkopuolinen huomaa. Tutkimuksissa on todettu, että sukupuolella on vaikutusta stressin kokemiseen. Naiset reagoivat usein stressiin psyykkisesti tunteiden kautta. Naisilla stressireaktion aiheuttamat muutokset kestävät usein kauemmin kuin miehillä. Stressin tavallisesti aiheuttamia psyykkisiä oireita ovat jännittyneisyys, ärtyneisyys, aggressiivisuus, levottomuus, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. Stressaantuneen ihmisen negatiivinen tunnetila tarttuu helposti ihmiseltä toiselle. Tämä johtuu peilausilmioistä. Ihmisellä on jo syntyessään peilisoluja ja peilausjärjestelmä kehittyy lapsuuden aikana. Stressi on sosiaalinen ilmiö, joka voi siirtyä ihmisestä toiseen. Stressin siirtyminen voi olla suoraa, epäsuoraa tai stressi voi siirtyä myötäelämisen kautta. Ihmisellä on taipumus jäljitellä toisten ilmeitä, eleitä ja asentoja, minkä vuoksi virittäytyminen stressaantuneen ihmisen tunnetilaan on luonnollista. Stressi tarttuu helposti, jos molemmat vuorovaikutuksen osapuolet ovat stressaantuneita. On siis mahdollista, että äidin kokema stressi tarttuu myös lapseen esimerkiksi samanlaisina tunnetiloina. (Tuomaala, Lyyski & Torkkola, 2018)

3.3 Stressin lievityskeinot

Ihmiset reagoivat eri tavalla stressiin ja yksilölliseen stressin sietokykyyn vaikuttavat monet tekijät. Persoonallisuuden piirteet, perinnölliset ja biologiset tekijät, elämäkokemukset, taloudellinen tilanne, mielekäs tekeminen ja ihmissuhteet vaikuttavat omiin voimavaroihin ja stressistä selviytymiseen. (Rauman mielenterveyskeskus, 2019) Stressin lievityskeinoja on erilaisia, ja on yksilöllistä, mitkä toimivat itselle. Tässä luvussa avaamme tutkittua tietoa stressin lievityskeinoista ja peilaamme niitä perheosastolla jo olemassa oleviin stressin lievityskeinoihin.

Yksi stressin lievityskeinoista on itselle mielekkästä arjesta huolehtiminen. Rutiinit auttavat pitämään arkipäivässä järjestyksen. Riittävä uni ja säännöllinen ruokarytmi auttavat jaksamaan. Mielekäs tekeminen, joka tuottaa mielihyvää, vähentää stressiä. (Nyyti ry, 2016) Perheosastolla eletään arkea lapsen ehdoilla, vaikka vanhempi suorittaa vankeusrangaistustaan. Asiakkaiden arjessa ovat läsnä säännölliset ruokailut, ulkoilu ja rutiinien mukainen päiväunien nukkuminen. (Wikgren, Jormalainen & Alatalo, n.d.) Perheosastolla asiakkaille mahdollistetaan mielekäs tekeminen. Asiakkaat voivat esimerkiksi tehdä käsitöitä, osallistua opiskelijoiden toimintaan tai laulaa karaokea.

Erilaiset rentoutumismenetelmät lievittävät stressiä. Tämän saa aikaan elimistössä syntyvä fysiologinen rentoutumisreaktio. Rentoutumismuotoja ovat meditointi, toistuva rukoilu, jooga, lihasten rentoutus, hengitysharjoitukset ja ohjattu mielikuvaharjoittelu. Fysiologisen rentoutumisreaktion aikana aktivoituvat aivoalueet, jotka säätelevät tunteita, tarkkaavaisuutta, motivaatiota ja muistitoimintoja. Rentoutumisreaktio normalisoi elimistön stressaantuneiden kudosten aineenvaihduntaa ja rauhoittaa sympaattisen hermoston toimintaa, joka lievittää ahdistusta ja stressiä. (Sandström, 2010, ss. 189–191)

Perheosastolla on käytössä rentoutumishuone, jossa asiakkailla on mahdollisuus rentoutumiseen ja hiljentymiseen. Rentoutumishuoneessa on käytettävissä hierontatuoli, aromaattisia tuoksuja, rentouttavaa musiikkia ja akupunktiohoitoa. Perheosaston asiakkaat voivat halutessaan myös käyttää vankilan saunaa. Tutkitusti saunominen rentouttaa, koska saunoessa elimistössä vapautuu hyvän olon hormoneja. Saunan lämpö ja kosteus saavat kehon rauhoittumaan. (Kähkönen, 2019)

Toistuva ja säännöllinen liikunta vähentävät stressiä, ahdistusta sekä jännittyneisyyttä. Liikkuessa elimistöön vapautuu mielihyvähormoneja ja mielialaa säätelevän serotoniinin aineenvaihdunta lisääntyy. Liikunta lisää oman kehon tuntemusta, vähentää lihasten jännittyneisyyttä ja parantaa keskittymiskykyä. Liikunnan avulla ihminen pystyy siirtämään ajatukset pois stressiä aiheuttavasta asiasta. Liikkumisen täytyy tapahtua omaa kehoa kuunnellen, jos sillä halutaan lievittää stressiä. Rauhallisella liikunnalla on hyvä rauhoittaa stressaantunutta elimistöä. (Nyyti ry, 2016)

Perheosastolla asiakkaila on mahdollisuus liikkua. Asiakkaat voivat käydä kävelyllä, lenkkeillä vankilan alueella kiertävällä lenkkipolulla, käydä kuntosalilla tai osallistua järjestetyille ryhmäliikuntatunneille.

Sosiaalisella tuella on iso merkitys yksilön elämän muutosvaiheissa, jolloin ihmisellä ilmaantuu stressiä, kuten vankilaan joutuessa tai lapsen syntyessä. Stressaantuneesta tilanteesta selviytymiseen ihminen tarvitsee emotionaalista tukea, kuten empatiaa, rakkautta ja kannustusta. Läheiset, kuten perhe ja ystävät, ovat merkittävien emotionaalisen tuen antajia. Sosiaalisella tuella on kaiken kaikkiaan suora vaikutus yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Ihmistä helpottaa stressaavissa tilanteissa tunne, että hänellä on ympärillä ihmisiä, jotka auttavat selviytymään vaikeassa elämäntilanteessa. Sosiaalisella tuella on vahva merkitys psyykkiseen hyvinvointiin, ja sen puute voi aiheuttaa esimerkiksi psyykkisiä häiriöitä. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan yhteisöjen ja ryhmien yksilölle tarjoamaa apua, jonka avulla yksilö kykenee selviytymään negatiivisessa elämäntilanteessa. Tähän vaikuttavat myös yksilön halu kuulua yhteisöön sekä yhteisön mahdollisuudet tarjota apua. Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten välistä vastavuoroista tukea, kokemusten jakamista ja sitä kautta uuden oppimista yhdessä. Vertaistuella on merkittävä rooli tilanteissa, joissa luonnollisia perhe-, suku-, ystävyys- ja muita verkostoja ei ole tai ihmisellä on ongelmia näissä suhteissa. Osallisuuden kokeminen ja tunne ryhmään kuulumisesta lisäävät yksilön hyvinvointia. Tutkimuksissa on todettu vertaistuella olevan suuri merkitys yksilön hyvinvoinnille. (Sillanpää, 2009, ss. 10–15)

Perheosastolla sosiaalista tukea on runsaasti saatavilla. Jokaisella asiakkaalla on kaksi omatyöntekijää, joiden kanssa asiakas voi keskustella mieltä askarruttavista asioista, kuten pari- ja perhesuhteista. Omatyöntekijät tukevat asiakasta myös perheen asumiseen ja toimeentuloon liittyvissä asioissa sekä tulevaisuuden suunnittelussa. Vankiterveydenhuollon kautta asiakkaan on mahdollista päästä sairaanhoitajan, lääkärin, psykologin ja psykiatrin vastaanotolle. Vankilan kuntoutuspalvelut tarjoavat talousneuvontaa, sosiaaliohjaajan sekä perhetyönohjaajan tapaamisia. Lisäksi perheosastolla on mahdollisuus tavata pappia ja käydä kirkossa. Perheosastolla järjestetään vauvan synnyttyä vauvakahvit ja sieltä järjestetään vankilan ulkopuolelle retkiä. Viikoittain pidetään myös perhekahvilaa ja perjantaisin on kaikille yhteinen aamiainen. Lisäksi perheosastolla on tarjolla lastenhoitoapua.

Asiakkailla voi olla omatunti kerran viikossa, jolloin asiakkaat voivat käyttää aikansa toivomallaan tavalla, samalla kun lasta hoidetaan perheosaston toimesta. Lasta hoidetaan myös, jos vanhemmalla on jokin tapaaminen, jonne lasta ei voi ottaa mukaan, vanhemman ollessa sairaana tai muuten vain uupunut. Näitä lastenhoitotuokioita, jotka ovat kestoltaan puolesta tunnista kolmeen tuntiin on päivittäin asiakkaila. Perheosastolla asiakkaiden on mahdollista ylläpitää suhteitaan läheisiin omilla

puhelimilla. Ainoastaan yöaikaan klo 22–06 puhelimien käyttö on kielletty. Asiakkaat voivat myös tavata läheisiään tapaamispäivinä ja perhetapaamisissa viikonloppuisin. Lapsen on mahdollista viettää viikonloppuja läheistensä luona vankilan ulkopuolella. Läheisten tapaaminen voi myös lisätä asiakkaiden stressiä, jos asiakas kuulee läheisiltä huonoja uutisia. Perhesuhteet ovat voineet olla myös osatekijänä vankilaan joutumiselle, jolloin läheisten tapaaminen saattaa olla vahingollista asiakkaalle.

Tutkimuksissa on todettu, että jo sellaisen ympäristön katseleminen, jossa on kasvillisuutta, edistää ihmisen toipumista stressistä. Ihmisen ei tarvitse edes tiedostaa näkemäänsä, vaan jo kasvien läsnäolo vaikuttaa myönteisesti mielen hyvinvointiin. Ikkunanäkymä kasvillisuuteen tai luontokuvien katselu voi myös lieventää stressiä. Luonnon näkeminen vaikuttaa mielialaan myönteisesti, ja ihmisen toimintakyky paranee. Luonnolla on elvyttävä vaikutus, koska se vähentää stressiä ja edistää tarkkaavaisuuden palautumista. (Rappe, Linden & Koivunen, 2003, s. 25) Asiakkailta on mahdollisuus ulkoilla vankilan rajatulla alueella, jossa on lähetyvillä metsää ja peltoa.

Elinympäristö vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Ihmiselle mieluisia virikkeitä sisältävä ympäristö, esteettisyys ja ympäristön viihtyisyys edistävät hyvinvointia. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin, kuten vertaisryhmän ilmapiiri sekä mahdollisuus osallistua yhteisöön ja ympäristöön. (Stakes, n.d.) Perheosastolla asiakkaan on mahdollista vankilan sääntöjen puitteissa vaikuttaa asuinympäristöönsä. Asiakas voi sisustaa joiltain osin omaa huonettaan ja edistää asunnon esteettisyyttä. Myös riittävän suuret asuintilat lapsen kanssa elämiseen vaikuttavat ympäristön mielekkyyteen. Vankilan sosiaalinen ympäristö riippuu paljon perheosaston asiakkaiden ja työntekijöiden välisistä vuorovaikutussuhteista. Asiakkaiden välisiin suhteisiin vaikuttavat eri pituiset rangaistukset, rikoksen laatu ja kulttuuritausta. Myös persoonallisuuden piirteet, kuten luonne ja temperamentti tai mahdolliset mielenterveysongelmat vaikuttavat sosiaaliseen ympäristöön. Vankilaympäristössä on myös nähtävissä asiakkaiden välinen hierarkia, johon vaikuttaa perheosaston asiakaskunta.

Suurin osa perheosaston asiakkaista polttavat tupakkaa. Tupakointi voidaan kuvata riippuvuusoireyhtymänä, johon liittyy tapariippuvuus, fyysinen nikotiiniriippuvuus, sosiaalinen riippuvuus ja psyykinen riippuvuus (Patja, 2006). Tupakkariippuvainen saa tupakasta mielihyvää ja lohtua. Tupakan himon laukaisee usein psyykinen tekijä, kuten stressi tai ilo. Tupakointi voi olla tapa käsitellä tunteita ja sen avulla ihminen voi lievittää paineita. Tupakointi on vahvasti sidoksissa erilaisiin arjen tilanteisiin tai tiloihin. (Patja, 2016)

4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Vankilaelämän kuormittavuudesta on tehty tutkimuksia. Esittelemme seuraavassa aikaisempia tutkimuksia, joissa vankilan kuormittavuus ilmenee perhe-elämän ja yksilön haasteina. Tutkimuksille on yhteistä löydökset vankilan aiheuttamista stressitekijöistä ja vankien keinoista selviytyä stressistä. Aiemmissä tutkimuksissa ei ole varsinaisesti käytetty sanaa stressi, vaan sanavalintoina on käytetty esimerkiksi kuormittava tekijä, jännitetekijä tai kriisi.

Rosi Enroos on tutkinut äiti–lapsi-osaston asiakkaita, työntekijöitä ja käyttänteitä Vanajan vankilassa. Enroosin tutkimus Vankila lapsuudessa – lapset vankilassa on Rikosseuraamusviraston Tampereen yliopiston sosiaalipolitiikan ja -työn laitokselta tilaama tutkimus, jonka tutkimuskohteina ovat olleet muun muassa lapset, jotka viettävät varhaislapsuuttaan vankilan äiti–lapsi-osastolla. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi äitien stressikokemus ja heidän tarpeensa lievittää stressiä. Äiti–lapsi-osastolla jännittynyt ilmapiiri toisinaan kuormitti asiakkaita. Esimerkiksi äidit kokivat erimielisyyksiä syntyvän tilanteissa, joissa toinen äiti kommentoi äkkiseltään jotakin omaan lapseen liittyvää. Tutkimuksessa äidit toivoivat omaa aikaa ja lastenhoitoapua. Yksi haastatelluista äideistä kuvaili hyvänä keinona paineiden purkamiseen kävelylenkille lähtemisen tai salitreenin. Tutkimuksessa mainitaan myös vankien ja lasten yhteydenpidosta muihin läheisiin. Useimmiten yhteydenpito rajoittui lomilla tapaamisiin isien, sisaruksien ja isovanhempien kanssa. Äidit myös kantoivat huolta vankilan ulkopuolisista lapsista ja yhteydenpidosta heihin. (Enroos, 2008, ss. 124–127)

Enroosin vuoden 2015 tutkimuksessa Vankila, vanhemmuus ja lapsi – näkökulmia perheikäntöihin tutkitaan, millaisia seurauksia erilaiset institutionaaliset käytännöt aiheuttavat vankilassa oleville äideille ja heidän lapsilleen. Tuloksista käy ilmi, että monet perhesuhteisiin vaikuttavat asiat kuormittavat vankeja ja vankiäidit kantavat paljon huolta perheenjäsenistään vankilassa ollessaan. Vangeille aiheuttavat huolta pitkät välimatkat perheenjäsenten välillä, vankiloiden kontaktinpitorajoitukset sekä syyllisyydentunne vankeuden aiheuttamasta haastavasta elämäntilanteesta läheisille. Tutkimuksessa todetaan, että naiset tunsivat voimattomuutta, koska eivät pystyneet haluamallaan tavalla vaikuttaa perhe-elämään vankilasta käsin. Vankeusrangaistusten pituudet saattavat myös muuttua oikeudenkäyntien ja valitusprosessien tuloksena, jolloin perhe-elämän suunnittelu koetaan vaikeana. Nämä olosuhteet aiheuttavat tutkimuksen mukaan vankiäideille stressiä, koska vankilassa on paljon epävarmuustekijöitä. (Enroos, 2015, ss. 92-94)

Rikosseuraamuslaitoksen julkaisemassa tutkimuksessa Laatu-aikaa vankilassa tutkittiin vankielämän laatuun vaikuttavia tekijöitä. Yksi tutkimuksen aiheista oli hyvinvointi, jota mitattiin erilaisten väitteiden avulla. Yksi väitteistä oli ``Olen kokenut vankeuteni tässä vankilassa

stressaavana. ” Jännitetekijöiksi haastatteluissa nimettiin vankilan sisäiset vuorovaikutustilanteet, sosiaaliseen suhdeulottuvuuteen liittyvät tekijät, vankilakulttuuri ja sen luoma jatkuvien konfliktien mahdollisuus. Kuormittavina koettiin myös hallinnolliset käytännöt. Lomien ja muiden etuuksien myöntämispäätösten odottaminen ja tulevan elämän suunnittelemisen vaikeus kuormitti vankeja. Epävarmuutta vangeille aiheutti myös vankeusrangaistuksen epäsuunnitelmallisuus, esimerkiksi vanki ei välttämättä tiennyt, milloin hän vapautuu, pääsee avopuolelle taikka lomille. (Linderborg, Blomster, Tyni & Muiluvaori, 2012, ss. 47–49)

Mirjam Wallinin pro gradu -tutkielman Vankeuden kriisistä selviytyminen tuloksista nousee selviytymiskeinoja, joiden avulla suljettujen vankiloiden vangit selviytyvät vankilassa olosta. Tuloksissa ilmenee, että sopeutumisessa vankeja auttoi vankilan arkeen kiinnittyminen. Vangit pyrkivät tekemään elämästään mahdollisimman mielekästä rutiineilla, liikuntaharrastuksilla, ulkoilulla. Myös fyysisiin oloihin vaikuttaminen paransi vankien viihtyvyyttä, kuten sellin sisustaminen ja puhtaana pitäminen. Tärkeäksi selviytymiskeinoksi nousi tarkat rutiinit. Vangit kuvasivat rutiinien muutoksia hankaliksi, ja ne saivat vangit hermostuneiksi. Vankilan sosiaaliseen yhteisöön integroituminen koettiin selviytymisen edellytykseksi. Oma paikka ja rooli yhteisössä oli löydettävä. Vangit kokivat vertaistuen merkityksellisempänä kuin vankilasta saadun ammattiavun. Tämä voi viestiä siitä, että vangit eivät halua ottaa vastaan apua viranomaisilta vaan tukeutuvat mieluummin luonnollisiin verkostoihin vankilan ulkopuolella. Perheen tuki auttoi vankeja selviytymään vankilassa. Perheen olemassaolon tiedostaminen ja yhteydenpito läheisiin auttoi vankeja jaksamaan. Perhesuhteiden ylläpitäminen aiheutti myös ajoittain stressiä, koska omaisten elämäntilanteet aiheuttivat huolta. (Wallin, 2015, ss. 64–67, 74, 93)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS

Tässä luvussa avataan opinnäytetyön taustaa ja toteutusta sekä perustellaan tutkimuksen menetelmällisiä valintoja. Otimme yhteyttä tammikuussa 2019 Kanta-Hämeen perhetyö ry:hyn, josta yhteyshenkilö antoi meille lukuisia opinnäytetyöaiheita. Aihe valikoitui, koska vankilan perheosasto oli meille ympäristönä uusi ja kiinnostuimme aiheessa aikuisten asiakkaiden ja lastensuojelun näkökulmien yhdistymisestä. Kävimme 25.2.2019 paikan päällä tutustumassa perheosastoon. Olimme mukana aamupiirissä ja kerroimme asiakkaille aloittavamme opinnäytetyöprosessin, joka tuotetaan perheosastolle. Aamupiirin jälkeen keskustelimme opinnäytetyön yhteyshenkilön Jaana Wikgrenin kanssa perheosaston nykyisistä stressin lievityskeinoista. Lisäksi Wikgren lähetti meille sähköpostilla 3.9.2019 päivitetyn listan, johon hän oli koonnut asiakkaiden ja työntekijöiden esiin nostamia stressin lievityskeinoja.

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tulosten laatu on tärkeässä roolissa, ja tulosten määrällä ei ole niin suurta arvoa. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä kyseenalaistamaan vanhoja ajatusmalleja ja haastaa kohderyhmää pohtimaan omia näkemyksiään laajemmin. Usein tavoitteena on myös kohderyhmän omien ajatusten esille nostaminen ja asioiden merkitysten tutkiminen. Tutkijan tehtävänä on selventää, tutkitaanko kokemuksiin vai käsityksiin liittyviä merkityksiä. (Vilka, 2005, s. 97) Tässä tutkimuksessa painotamme kokemuksen merkitystä, koska kokemus on aina omakohtainen. Tutkimuksen analyysi ja tulokset kertovat laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä todellista tietoa.

Laadullista tutkimusmenetelmää käytettäessä tärkeää on olla emansipatorinen. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksen tarkoituksena on lisätä kohderyhmän ymmärrystä asiasta. Kohderyhmän ymmärryksen myötä voidaan vaikuttaa myönteisesti tutkittavaa asiaa koskeviin ajattelu- ja toimintatapoihin. Tällä pyritään antamaan kohderyhmälle mahdollisesti joitakin uusia ajatuksia tai ideoita. (Vilka, 2005, s. 103) Tämä on erityisen tärkeä kehittämiskohde ajattelun vankilamaailmaa ja siellä ilmentyvää stressiä. Asiakkaat itsessään ovat luonnollisesti paras kohderyhmä, koska he ovat kokeneet vankilamaailman ja sen tuomien ilmiöiden stressaavuuden. (Vilka, 2005, ss. 109–110) Laadullinen tutkimusote valikoituu usein tutkimusmenetelmäksi, kun tutkija haluaa tarjota äänen tietyille rajatulle ihmisryhmälle (Valli & Aaltola, 2015, s. 22). Tässä tutkimuksessa ääneen pääsevät vankilan perheosastolla olevat asiakkaat, joiden ajatuksia ja mielipiteitä ei ole aikaisemmin paljoa tutkittu.

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa perheosastolle asiakkaiden stressistä. Tarkoituksena on kerätä tietoa toimivista stressin lievityskeinoista perheosastolla ja kerätyn tiedon avulla kehittää perheosaston toimintaa asiakaslähtöisesti. Tavoitteena on pyrkiä kyseenalaistamaan vanhoja ajatusmalleja ja haastaa kohderyhmää pohtimaan omia näkemyksiään. Tutkimuksella tähdätään asiakkaiden hyvinvoinnin parantamiseen. Aikuisen hyvinvointia edistämällä myös lapsen hyvinvointi lisääntyy. Opinnäytetyö on tilattu lastensuojeluyksilölle, joten lasten hyvinvoinnin edistäminen on merkittävä tavoite tutkimuksen kannalta.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaiset seikat aiheuttavat stressiä perheosaston asiakkaille?
2. Mitkä perheosastolla käytössä olevat menetelmät lievittävät asiakkaiden stressiä?

3. Miten äidit kokevat stressin vaikuttuvan lapseen?

5.2 Aineiston hankinta kyselylomakkeella

Tutkimuksen aineistokeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta. Kyselylomake valikoitui, koska tutkimuksen tarkoituksena on selvittää asiakkaiden henkilökohtaisia mielipiteitä. Kyselyyn vastaamalla asiakkaat saavat vapauden vastata oman ajattelutapansa mukaisesti. Lisäksi kyselyssä jokaiselta vastaajalta kysytään samat asiat samassa järjestyksessä, joten vastaukset ovat vertailukelpoisia keskenään. (Vilkka, 2014, s. 28) Ensimmäisellä tutustumiskäynnillä kirjasimme muistiin Wikgrenin kertomat perheosastolla käytössä olevat stressin lievitysmenetelmät. Stressin lievitysmenetelmät tarkentuivat ja täydentyivät lisäkysymyksiä kautta opinnäytetyöprosessin aikana.

Tutkimuksen kyselylomake koostui monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä. Lisäksi monivalintakysymysten valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen esitettiin avoimia kysymyksiä. Niihin toivoimme saavamme näkökulmia, joita emme itse ymmärtäneet kysyä. Kyseiset kysymysmuodot valikoituivat, koska monivalintakysymyksiä vastauksia pystytään vertaamaan luotettavasti niiden yhteneväisen rakenteen vuoksi. Avoimien kysymysten vastauksissa näkyy taas vastaajan itseilmaisua. (Ks. Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara, 2007, ss. 194–196)

Kysymysten laadinnassa ja muotoilussa tulee olla huolellinen, koska kysymykset luovat perustan onnistuneelle tutkimukselle. Kysymysten vääränlainen muotoilu aiheuttaa eniten virheitä tutkimustuloksissa ja vaarana on, ettei vastaaja ymmärrä kysymystä samalla tavalla kuin tutkija on kysymyksen ajatellut. (Valli & Aaltola, 2015, s. 85) Tutkimuksen kyselylomake muotoiltiin huolellisesti syyskuussa 2019. Kyselylomaketta ja saatekirjettä kommentoivat opinnäytetyön ohjaava opettaja sekä perheosaston yhteyshenkilö.

Kävimme vierailmassa perheosastolla 23.9.2019, jolloin jaoimme kyselylomakkeet asiakkaille ja kerroimme heille tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista. Perheosastolla oli paikalla kolme asiakasta, ja yksi heistä oli kyseisellä hetkellä toisaalla. Ilmoitimme asiakkaille päivämäärän ja ajan, jolloin vastaukset tulisi olla valmiina. Koska perheosaston asiakasmäärä oli neljä, perheosaston työntekijät ehdottivat, että he voisivat ottaa yhteyttä entisiin asiakkaisiin ja kysyä heiltä halukkuutta osallistua tutkimukseen. 26.9.2019 kävimme hakemassa perheosastolta valmiit kyselylomakkeet. Saimme kyselylomakkeeseen vastaukset kolmelta asiakkaalta. Lisäksi perheosaston työntekijä antoi meille yhden entisen asiakkaan yhteystiedot. Työntekijä kertoi, että he olivat olleet yhteyksissä muihinkin entisiin asiakkaisiin, jotka olivat jääneet miettimään osallistumista. Jätimme yhteystietomme työntekijälle, jotta entiset asiakkaat voisivat halutessaan ottaa meihin yhteyttä. Työntekijä

lähettikin meille myöhemmin sähköpostilla yhden entisen asiakkaan yhteystiedot. Olimme puhelimitse yhteydessä kahteen entiseen asiakkaaseen. Päädyimme lähettämään asiakkaiden kanssa yhteisellä päätöksellä sähköpostilla kyselylomakkeet heille. Toiselle lähetimme myös muistutusviestin sähköpostitse. Kumpikaan entisistä asiakkaista ei vastannut kyselyyn.

5.3 Aineiston analyysi sisällönanalyysillä

Tutkimuksen aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimusmenetelmän analyysimenetelmä, jossa etsitään merkityssuhteita tekstistä (Vilkka, 2015, s. 163). Sisällönanalyysin avulla saadaan tutkittavasta ilmiöstä sanallinen ja selkeä kuvaus. Laadullisen aineiston analyysin tavoitteena on luoda yhtenäinen ja informatiivinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysi perustuu tutkijan tulkintaan ja päättelyyn, jolloin edetään empiirisen aineiston myötä kohti käsitteellistä näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin kaikissa vaiheissa pyritään ymmärtämään kohderyhmää heidän omasta näkökulmastaan. Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen, jolloin aineistosta poistetaan tutkimuksen kannalta epäolennaiset seikat pois. Tämän tutkimuksen aineiston analyysi aloitettiin kyselylomakkeiden vastauksiin perehtymällä ja aineistoa tiivistämällä. Vastauksista etsittiin tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja ja ilmaukset kirjoitettiin ylös erilliselle paperille. Ilmaukset käytiin tarkasti läpi ja niistä etsittiin eroavaisuuksia sekä samankaltaisuuksia. Samaa ilmiötä kuvaavat ilmaukset ryhmiteltiin omiksi alaluokiksi. Alaluokat muodostettiin kysymyslomakkeen kysymysjärjestyksen mukaisesti. Alaluokat nimettiin sisältöä kuvaavilla käsitteillä, jotka johdettiin kyselylomakkeen kysymyksiensä sisällöstä. Alaluokkiin ryhmittelemällä aineistosta saatiin alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Analyysiä jatkettiin yhdistelemällä luokituksia yläluokiksi ja lopulta yhdistäviksi luokiksi. Käsitteitä yhdistelemällä saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. (Ks. Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 122–127)

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Eettisiin periaatteisiin ihmistieteellisessä tutkimuksessa kuuluvat tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen ja yksityisyyden sekä tietosuojan säilyttäminen (Kettunen, Kärki, Näreaho & Päällysaho, 2017, s. 8). Tutkimuksen kohderyhmän poikkeavan elinympäristön takia eettisyyttä tarkasteltiin jatkuvasti opinnäytetyöprosessin aikana. Yhteyshenkilön kanssa pohdittiin, kuinka tarkasti tutkimuksessa voidaan mainita perheosaston sijainnista. Perheosasto on asiakasmäärältään pieni yksikkö, joten jo tutkimuksen alussa tiedettiin vastaajamäärän olevan vähäinen.

Kyselylomaketta suunniteltaessa huomioitiin yksityisyyden ja tietosuojan säilyminen. Kyselylomakkeissa oli liitteenä saatekirje, jossa kerrottiin tutkimukseen vapaaehtoisesta osallistumisesta. Tutkittaville kerrottiin myös henkilökohtaisesti kyselylomakkeet annettaessa, että vastaaminen kyselyyn on vapaaehtoista ja tutkittua tietoa käsitellään luotettavasti. Vastaajat antoivat suostumuksensa tutkimukseen vastaamalla kyselyyn. Kyselyyn vastattiin anonyymistä ja kyselyn vastaukset säilytettiin huolellisesti. Vain opinnäytetyön tekijöiden on mahdollista tutustua vastauksiin. Vastaukset hävitetään, kun opinnäytetyö on valmis.

Luottamuksen säilyttämisestä ja anonymiteettisuojausta tulee pitää huolta, kun tutkimustulokset julkistetaan. Mitä arkaluontoisemmasta aiheesta on kysymys, sitä tiukemmin tulee suojata anonymiteettiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006) Tulokset esitetään perheosaston työntekijöille, tutkittaville sekä opinnäytetyön ohjaavalle opettajalle. Tutkimuksella oli kolme vastaajaa, joten yhden vastaajan vastauksia ei voida tuloksissa esitellä, koska muuten vastaajien tietosuoja vaarantuisi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa painotetaan tutkijan tekemiä valintoja ja ratkaisuja. Tutkijan tulee arvioida tutkimuksen luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. Tutkijan pitää myös perustella valintojensa tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta tutkimuksen tavoitteiden kannalta. (Vilkkä, 2015, ss. 196–197) Tutkimusmenetelmien luotettavuutta arvioidaan tavallisesti validiteetin ja reliabiliteetin käsitteillä. Validiteetilla mitataan, onko tutkittu sitä, mitä luvattiin ja reliabiliteetilla tutkimuksen toistettavuutta. Laadullisen tutkimuksen alalla näiden käsitteiden käyttöä on kritisoitu, koska käsitteet ovat alkujaan syntyneet määrällisen tutkimuksen tarpeisiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 169)

Opinnäytetyön luotettavuus otettiin huomioon tutkimuksellisia menetelmiä valitessa ja niitä perusteltaessa. Kyselylomakkeessa ei missään vaiheessa kysytty yksityiskohtaisia tietoja ja suurimmasta osasta kysymyksistä vastaaja ei ollut tunnistettavissa. Kyselylomake muodostettiin niin, että kyselyyn saadut vastaukset olisivat mahdollisimman luotettavia ja vertailukelpoisia keskenään. Kysymykset aseteltiin sellaiseen muotoon, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla. Kyselylomakkeessa oli jokaisessa osa-alueessa myös avoimia kysymyksiä. Näiden kysymysten vastauksia analysoidessa täytyi huomioida tunnistettavuus vastanneiden kesken.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön tulokset. Tutkimus toteutettiin perheosaston asiakkaiden näkökulmasta. Kävimme viemässä perheosastolla paperiset kyselylomakkeet ja jaoimme ne paikalla oleville asiakkaille aamupiirissä 23.9.2019. Lisäksi lähetimme kyselyn sähköpostitse kahdelle entiselle asiakkaalle viikkojen 39–40 aikana. Kyselyyn vastattiin nimettömästi, ja vastaukset saatiin kolmelta asiakkaalta kuudesta mahdollisesta vastaajasta. Vaikka vastauksia saatiin määrällisesti vähän, vastausten sisällöt ovat ratkaisevassa roolissa. Tutkimukseen osallistuneet vastasivat aktiivisesti ja laajasti kysymyksiin suhteessa ja valmiiksi räätälöityyn kyselyyn.

Kyselylomakkeessa oli monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymyksiin voitiin vastata valitsemalla useampi vaihtoehto. Osa monivalintakysymysten vastausvaihtoehdoista jäi tyhjäksi vastaajilta. Tuloksissa näkyy vain vastaukset, joihin on vastattu. Osa monivalintakysymysten vastauksista on kuvattu tuloksissa pylväillä, jonka tarkoituksena on elävöittää tuloksia. Perustiedoksi kysyttiin, onko vastaaja raskaana tai onko hänellä lapsi/lapsia. Kaikilla kyselyyn vastanneilla on lapsi tai lapsia. Kukaan vastaajista ei ollut raskaana.

6.1 Stressiä aiheuttavat tekijät perheosastolla

Tutkimustuloksissa ilmenee, että asiakkaille aiheuttavat stressiä vankilasta johtuvat sekä yksilölliset epävarmuustekijät. Vastaajat kuvailivat stressaantuneensa epätietoisuudesta vankilaan liittyvissä asioista, lapsen ja vankilan ulkopuolella olevan toisen vanhemman tapaamisen mahdollisuudesta sekä arjen pyörittämisestä yksin lapsen kanssa. Stressinaiheuttajaksi vastauksista nousi muutos rutiineissa, kuten huonot uutiset. Asiakkaita stressasi myös huoli omasta terveydentilasta. Stressaavat ajatukset, nukkuminen, oma sairastelu ja oma jaksaminen ilmenivät tuloksissa stressin aiheuttajiksi. Tulosten mukaan stressaavaksi koettiin oman lapsen unen häiriintyminen samassa solussa asuvan vanhemman ja äänekkäämmän lapsen takia.

6.2 Käytössä olevat stressin lievitysmenetelmät



Kuva 1. Stressin lievityskeinot yleisesti vastaajien mukaan

Tutkimustulokset osoittavat, että vastaajat kokivat tupakoinnin ja nukkumisen lievittävän stressiä. Stressin koettiin lieventyvän myös siivoamalla ja lapsen/lapsien kanssa olemalla. Yhden vastaajan mielestä TV:n katselu, lukeminen, vaunulenkki ja oma aika lapsen nukkuessa lievitti stressiä. (Kuva 1.) Kaksi vastaajista oli käyttänyt perheosaston rentoutumishuonetta, ja molemmat vastasivat rentoutumishuoneen vähentävän stressiä. Vastaajat olivat kokeilleet hierontatuolia ja tuoksuja rentoutumishuoneessa. Toinen vastaajista oli kokeillut lisäksi akupunktiota ja hiljentymistä. Vankilan saunaa oli käyttänyt kaksi asiakasta, ja toisen mielestä saunominen lievitti stressiä. Vastaajat kokivat myös liikunnan lievittävän stressiä, ja liikuntamuodoista kaikki valitsivat kävelyn. Myös ulkoilun koettiin lievittävän stressiä. Yhden vastaajan mukaan stressiä lievitti liikuntamuodoista lenkkeily, zumba ja omat treniohjelmat.

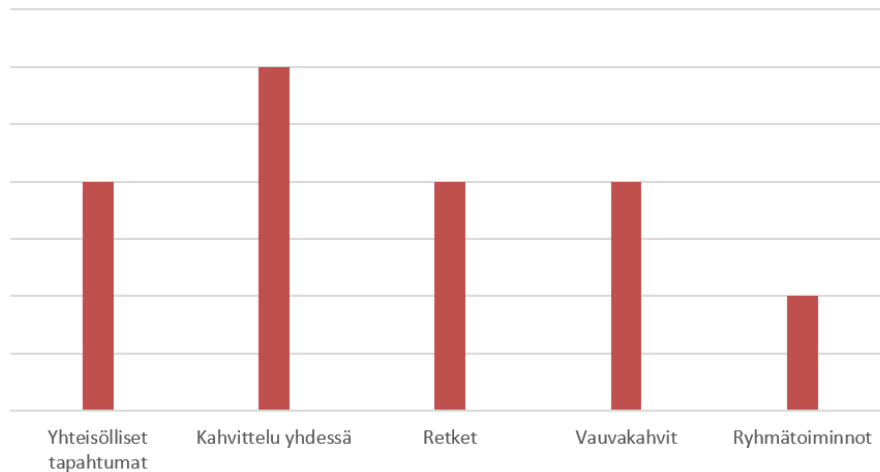
Tulosten perusteella vankiterveydenhuollon palveluja stressin lievitykseen oli käyttänyt kaksi vastaajista. Vastaajat olivat käyttäneet psykologin palveluja. Lisäksi toinen vastaaja oli hyödyntänyt stressin lievittämiseen psykiatrin sekä päihdetyöntekijän tapaamista. Vankilan kuntoutuspalveluita stressin lievitykseen oli käyttänyt kaksi vastaajista. Toinen oli ollut perhetyönohjaajan tapaamisella ja toinen erilaisilla kursseilla.



Kuva 2. Sosiaalisen tuen muodot stressin lievittämisessä vastaajien mukaan

Tulokset viittaavat siihen, että yhteydenpito läheisiin puhelimitse ja läheisten tapaaminen lievittivät vastaajien stressiä. Parisuhdekeskustelut, oma tunti ja keskustelut perheosaston omatyöntekijän kanssa lievittivät stressiä. Yhden vastaajan mukaan keskustelut perheosaston muiden työntekijöiden kanssa lievittävät stressiä. Vastaajista kaksi hyödynsivät lastenhoitoapua perheosastolla. Toinen vastaajista piti oman tunnin, kävi hierontatuolissa tai lepäsi lapsi vapaalla ajalla. Toinen taas siivosi, saunoi tai oleskeli vain. Tuloksissa näkyy molempien vastaajien kohdalla lapsivapaa-ajan hyödyntäminen stressin lievittämiseen. (Kuva 2.) Tämä käy ilmi heidän vastauksissansa kyselyn muihin kysymyksiin.

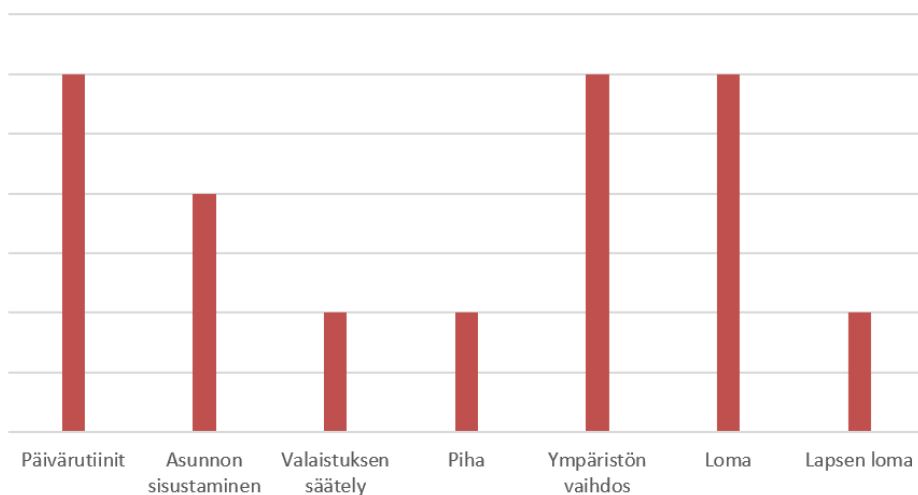
Perheosaston yhteinen toiminta stressin lievityskkeinona



Kuva 3. Stressin lievitys yhteisellä toiminnalla vastaajien mukaan.

Kuva 3. havainnollistaa, millainen yhteinen toiminta lievittää vastaajien stressiä vastaajien mukaan. Tuloksissa ilmenee, että kahvittelu yhdessä lievitti vastaajien stressiä. Yhteisölliset tapahtumat tai tapaamiset, retket ja vauvakahvit osoittautuivat vastaajien mielestä keinoiksi lievittää stressiä. Yhden vastaajan mukaan ryhmätoiminnot ja vertaistuen saanti lievittivät stressiä.

Ympäristöön liittyvät stressin lievityskkeinot



Kuva 4. Stressin lievitys ympäristöön liittyvillä keinoilla vastaajien mukaan.

Tulokset osoittavat, että päiväruutiinit, ympäristön vaihdos, loma ja asunnon sisustaminen lievittävät asiakkaiden stressiä. Yhden vastaajan mielestä valaistuksen säätely, piha ja lapsen loma lievittivät stressiä. (Kuva 4.) Vastauksissa ilmeni, että asiakkaat kokivat perheosastolla olevan tällä hetkellä tarpeeksi stressiä lievittäviä keinoja. Yksi vastaaja oli jättänyt

tämän kysymyskohdan tyhjäksi. Vastaajat antoivat kehittämisehdotuksia perheosaston toiminnan parantamiseksi. Vastauksissa toivottiin enemmän omaa aikaa, lisää tekemistä yhdessä, saman ikäisten lasten sijoittamista samoihin soluihin ja enemmän hiljaisuutta.

6.3 Vanhemman stressin vaikutus lapseen



Kuva 5. Koettu tunnetila stressissä vastaajien mukaan

Tutkimustulokset osoittavat, että vastaajat kokivat stressaantuneina itsensä väsyneiksi. Vastaajat tunsivat olevansa myös ärtyneitä stressaantuneina. Yhden vastaajan stressaantunutta olotilaa kuvasi ahdistunut, hiljainen, surullinen, huonovointinen ja itkuinen. (Kuva 5.) Vastaajat huomasivat lapsensa reagoivan heidän omaan stressiinsä. Vastaajien mukaan heidän kokema (vanhemman) stressi vaikutti lapseen eri tavoin. Tulosten mukaan lapsi saattaa olla hieman itkuisempi, lapsi kiukuttelee enemmän, on tyytymätön tai lapsi on levottomampi, kun vanhempi on stressaantunut.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa kyselyn tuloksia peilataan tutkimuskysymyksiin ja opinnäytetyön teoriaosuuteen. Tuloksissa saatiin laajasti tietoa stressin aiheuttajista, stressin lievityskeinoista ja äidin stressikokemuksen vaikutuksesta lapseen. Johtopäätöksissä tarkastelemme tuloksia, jotka ovat tutkimuskysymysten kannalta oleellisia ja ajankohtaisia sosiaalialalla. Lisäksi johtopäätöksissä näkyy tutkijoiden erityiset kiinnostuksen kohteet tuloksista.

7.1 Vankilakulttuuri

Toiseksi johtopäätösten teemaksi nousi vankilakulttuuriin liittyvät tekijät. Vertaistuen avulla voidaan lievittää stressiä. Wallinin (2015, s. 68) mukaan pitkäaikaisvangit suljetussa vankilassa kokivat vertaistuen hyödyllisempänä kuin ammattiavun. Opinnäytetyön vastauksissa ilmeni, että vertaistukea ei koettu hyödylliseksi stressin lievityksessä. Ero voi johtua siitä, että kyseessä on avovankila, jossa rangaistukset ovat lyhyempiä ja asiakkaiden vaihtuvuus on nopeampaa kuin suljetussa vankilassa. Ristiriitaista tuloksissa on, että vertaistuen ei koettu lievittävän stressiä, mutta vastaajien mielestä yhteinen tekeminen perheosastolla lievitti stressiä (ryhmätoiminnot ja yhdessäolo). Asiakkaat eivät ehkä halua määritellä yhteistä tekemistä varsinaisesti vertaistueksi, joka voi johtua vankilan hierarkiasta. Voisiko ajatella, että vertaistuesta ei ole hyötyä, koska rangaistusta suorittavat eivät koe olevansa vertaisia keskenään? Voi myös olla, että yhteisen tekemisen kautta asiakkaat saavat stressaavat ajatukset pois mielestä eikä yhteistä toimintaa ajatella ryhmän kautta stressiä lievittäväksi.

Rikosseuraamuslaitoksen julkaisemassa tutkimuksessa Laatu-aikaa vankilassa (2012, ss. 47–49) stressiä vangeille aiheutti vankeusrangaistuksen epäsuunnitelmallisuus. Lisäksi vankilan sisäiset vuorovaikutustilanteet, vankilakulttuuri ja vankilan hallinnolliset käytännöt koettiin kuormittavana. Tulevan elämän suunnittelemisen vaikeus nousi myös tutkimuksessa esiin. Opinnäytetyön tuloksissa nousi samankaltaisia vastauksia. Vastauksista kävi ilmi, että stressiä aiheutui epävarmuudesta lapsen ja isän tapaamisten toteutumisesta. Tiedottomuus vankilan asioista stressasi myös vastaajia. Nämäkin tulokset viittaavat perhesuhteiden tärkeyteen.

Vankiterveydenhuolto ja vankilan kuntoutuspalvelut tarjoavat eri asiantuntijoiden palveluita. Psykologin, psykiatrin, perhetyönohjaajan ja päihdetyöntekijän palveluiden käyttäminen lievitti asiakkaiden stressiä ja näiden palveluiden hyödyntäminen stressin lievitykseen oli näennäistä. Huoli omasta terveydentilasta nousi stressin aiheuttajaksi, mutta terveydentilan arviointia lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa ei käytetty stressin lievitykseen. Tämä tulos on ristiriitainen, koska asiakkaille on tarjolla näiden ammattilaisten apua ja tämä apu kuitenkin jätetään hyödyntämättä. Voidaanko ajatella, että asiakkaille tieto omasta terveydentilasta lisää huolenaihetta? Wallin pohtii tutkielmassaan (2015, ss. 64–67, 74, 93) etteivät vangit välttämättä halua ottaa vastaan apua viranomaisilta vaan mieluummin tukeutuvat luonnollisiin verkostoihin vankilan ulkopuolella. Myös meidän tutkimuksessamme vastaajat mainitsivat kuntoutuspalveluiden kohdalla stressiä lievittävän ystävät ja aviomies, eikä vaihtoehtoisesti ammattiavun.

Elinympäristö vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen (Stakes, n.d.). Tämä näkyi opinnäytetyön tuloksissa.

Ympäristöön vaikuttavista tekijöistä päivärutiinit, ympäristön vaihdos, loma ja asunnon sisustaminen nousivat vastaajilla stressiä lievittäviksi tekijöiksi. Wallin kuvailee tutkielmassaan (2015, ss. 64–67, 74, 93), että fyysisiin oloihin vaikuttaminen paransi vankien viihtyvyyttä suljetussa vankilassa. Voidaankin olettaa, että asiakkaiden mahdollisuus vaikuttaa omaan ympäristöönsä lievittää stressiä. Vankilan sosiaalinen ympäristö riippuu paljon perheosaston muista asiakkaista ja työntekijöistä sekä heidän välisistään vuorovaikutussuhteista. Tutkimuksen vastauksien mukaan asumisjärjestelyt perheosastolla aiheuttivat stressiä asiakkaille. Perheosastolla asumisjärjestelyihin ei voida vaikuttaa kovinkaan paljon, koska asiakkaiden vaihtuminen on tavanomaista. Asumisjärjestelyissä otetaan kuitenkin huomioon kulttuurien tuomat seikat.

Patjan mukaan (2016) tupakan himon laukaisee usein psyykkinen tekijä, kuten stressi. Tupakkariippuvainen saa tupakasta mielihyvää ja lohtua. Tupakoinnin avulla voidaan myös käsitellä tunteita tai lievittää paineita ja se on sidoksissa erilaisiin arjen tilanteisiin. Opinnäytetyön tulosten mukaan tupakointi lievitti kaikkien vastaajien stressiä. Perheosaston asiakkaille tupakointi tarjoaa pienen tauon arjessa, jolloin he saavat hetken itselleen. Todennäköisesti kaikki edellä mainitut seikat ovat syitä asiakkaiden tupakointiin.

Perheosastolla on käytössä rentoutumishuone. Tutkimustulosten mukaan rentoutumishuoneen käyttö lievitti asiakkaiden stressiä. Rentoutumishuoneessa oli hyödynnetty hierontatuolia, tuoksuja, akupunktiota ja hiljentymisen mahdollisuutta. Saatavilla olevia menetelmiä oli käytetty monipuolisesti. Voidaan siis päätellä, että omassa tilassa ja rauhassa oleminen lievittää stressiä, koska perheosastolla asiakkaat ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Lisäksi rentoutumishuoneessa käytössä olevat nykyiset menetelmät ovat riittäviä.

7.2 Sosiaalinen tuki

Tuloksissa nousi vahvasti esiin sosiaalisen tuen muodot stressin lievityskeinoina. Tarkastelemme tässä sosiaalisen tuen muotoina läheisten tapaamista, yhteydenpitoa vankilan ulkopuolelle ja omatyöntekijän kanssa käytyjä keskusteluja. Enroosin tutkimuksessa Vankila lapsuudessa - lapset vankilassa (2008, ss. 124–127) äidit kantoivat huolta vankilan ulkopuolisista lapsista ja yhteydenpidosta heihin. Tuloksissa mainitaan yhteydenpidon rajoittuvan lomilla läheisten tapaamiseen. Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksissa ilmenee, että kaikkien vastaajien stressiä lievitti puhelu läheiselle sekä läheisten tapaaminen. Perheosastolla läheisiin on mahdollista olla yhteydessä puhelimitse aina kun haluaa, paitsi yöaikaan puhelimen käyttö on kiellettyä. Läheisiä asiakkaat voivat tavata viikonloppuisin, perhetapaamisilla ja lomilla. Tämä osoittautui tärkeäksi stressin lievityskeinoksi kaikille vastaajille. Wallinin pro gradu -tutkielman Vankeuden kriisistä selviytyminen (2015, ss. 64–67, 74, 93) tuloksissa

ilmeni perheen tuen ja yhteydenpidon perheenjäseniin auttavan selviytymisessä vankilassa. Läheisiin yhteydenpito aiheutti myös välillä stressiä vangeille, koska omaisten elämäntilanteet aiheuttivat huolta. Opinnäytetyössä saatiin myös vastaava tutkimustulos. Läheisten tapaaminen ja huonojen uutisten kuuleminen aiheutti asiakkaille stressiä.

Perheosastolla on mahdollisuus parisuhdekeskusteluihin omatyöntekijän kanssa, joka nousi stressiä lievittäväksi keinoksi samoin kuin omatyöntekijän kanssa käydyt keskustelut. Muiden työntekijöiden kanssa käydyt keskustelut eivät nousseet stressiä lievittäväksi keinoksi. Omatyöntekijäkeskustelujen voidaan siis ajatella olevan merkityksellisiä asiakkaille ja näihin tulisi panostaa perheosaston toiminnassa.

7.3 Äitien kokemus stressistä

Linnea Karlssonin mukaan mitä pienemmästä lapsesta puhutaan, sitä enemmän lapsen stressikokemus on suhteessa aikuisen toimintaan. Perheosastolla lapset elävät varhaislapsuuden herkkyyuskautta. Silloin lapsi on haavoittuvimmillaan stressille ja sen vaikutuksille. (Kyllönen, 2013) Opinnäytetyön tulosten mukaan äidit huomasivat lapsen tunnetiloissa ja käytöksessä muutoksia äidin ollessa stressaantunut. Lapset olivat hieman itkuisempia, levottomampia, kiukuttelevia ja tyytymättömiä. Äidit kuvailivat stressaantuneina itseään laajasti negatiivissävytteisillä ilmauksilla. Tuloksista on nähtävissä äidin ja hänen lapsensa tunnetilojen peilautuminen. Tuomaala, Lyyski ja Torkkola (2018) kuvaavat stressin tarttuvan ihmisestä toiseen, kun molemmat vuorovaikutuksen osapuolet ovat stressaantuneita. Voidaan siis todeta, että äidin stressin aiheuttamat tunnetilat tarttuvat lapseen.

Tuloksissa näkyi myös, että äidit kokivat oman ajan tärkeänä ja merkittävänä stressin lievityskeinona. Vastauksissa kävi ilmi, että lapsivapaa-aika käytettiin erilaisin tavoin, mutta tämän merkitys oli suuri. Omaa aikaa toivottiin myös enemmän. Tulosten mukaan omalla ajalla äidit siivoavat, saunovat, lepäävät ja käyttävät hierontatuolia. Edellä mainitut keinot nousevat vastauksissa myös esille äitien stressinlievityskeinoina. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että lapsivapaalla ajalla äidit haluavat lievittää stressiään, jotta lasten hyvinvointi ei kärsisi.

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tutkia avovankilan perheosastolla olevien asiakkaiden stressiä ja sen lievityskeinoja. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, miten äidit kokivat stressin vaikuttavan lapseen. Opinnäytetyön tilaaja on ainutlaatuinen lastensuojeluyksikkö, jossa tavoitteena on lapsen hyvinvoinnin turvaaminen. Pohdimme tässä luvussa, kuinka opinnäytetyöprosessi sujui. Pohdimme myös tutkimuksen toteutusta ja sen hyötyä tilaajalle. Lisäksi esitämme jatkotutkimusehdotuksia sekä omia mielipiteitä.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi, kun lähetimme sähköpostia Kanta-Hämeen perhetyö ry:lle kysyäksimme opinnäytetyöaiheista. Saimme listan eri aiheista, joista tilaaja oli kiinnostunut saamaan opinnäytetyön. Päädyimme tekemään opinnäytetyön vankilan perheosastolle, koska yksikkö oli meille uusi ja antoi sosiaalialan opintoihimme uuden näkökulman. Aiheeksi valikoitui asiakkaiden stressi ja stressin lievityskeinot vankilan perheosastolla, kun olimme keskustelleet yhteyshenkilön kanssa perheosaston tarpeista.

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin tammikuussa 2019 ja suunniteltu opinnäytetyön valmistumisajankohta asetettiin marras-joulukuulle 2019. Pysyimme aikataulussa ja ajoitimme työn tekemisen oppimisen kannalta mielekkääksi. Kesän jälkeen aloitimme intensiivisemmän opinnäytetyön työstämisyakson, jolloin perehdyimme aiheeseen syvällisesti ja laajasti. Opinnäytetyön aiheessa meitä on kiinnostanut erityisesti vankilamaailma ja sen tuomat haasteet. Yhteyshenkilömme on ollut sähköisesti tavoitettavissa koko prosessin ajan ja olemme voineet matalalla kynnyksellä kysyä meitä askarruttavista asioista häneltä. Yhteyshenkilöltä olemme saaneet uusia näkökulmia työhömme.

Meillä oli opinnäytetyöprosessin aikana halu kehittää perheosastoa. Tavoitteena oli lisätä asiakkaiden hyvinvointia ja tuoda asiakkaiden ääntä kuuluviin. Saimme vastauksia vähän, mutta yllätyimme vastausten laajuudesta. Asiakkaiden ääni tuli kuuluviin kyselyssä ja tutkimus täytti laadullisen tutkimuksen kriteerit. Tutkimuksen aihetta jouduttiin rajaamaan, jotta saimme aiheesta meille ja opintoihimme sopivan. Aluksi työmme oli painottunut aikuisiin asiakkaisiin, mutta tutkimuksen edetessä kuitenkin ymmärsimme, että lapsinäkökulma on erittäin oleellinen työssämme. Perheosastolla ammattilaiset auttavat kasvatustyössä asiakkaita, mutta vankila on silti erikoinen kasvatusympäristö lapsille. Vastauksissa ilmeni, että äidit huomasivat stressioireiden tarttuvan lapseen eri tavoin ja lapsen hyvinvointi on yksi opinnäytetyön pääteemoista.

Stressi käsitteenä on todella monimuotoinen ja rajasimme stressi käsitteen avaamisen tutkimuksen kannalta oleelliseen tietoon. Pääpainona tutkimuksessa oli, kuinka stressiä voidaan lievittää ja onko perheosastolla

olevat stressin lievityskeinot toimivia. Tuloksista ilmeni, että lievityskeinot on koettu asiakkaiden mielestä hyödyllisiksi ja niitä on perheosastolla riittävästi. Alun perin tavoitteena oli myös kehittää perheosastolle uusia stressin lievityskeinoja, mutta opinnäytetyön tulosten mukaan niitä ei tarvittu. Jos olisimme käyttäneet jotakin muuta aineistonkeruumenetelmää uusia ehdotuksia olisi voinut ilmetä. Päädyimme keräämään aineiston kyselylomakkeilla, koska meille ei ollut asiakkaisiin entuudestaan kontaktia. Ajattelimme, että asiakkaiden on helpompaa vastata kyselyn kautta henkilökohtaisiin kysymyksiin kuin suoraan tutkijoille. Kyselyyn vastaaminen ei myöskään vienyt liikaa aikaa vastaajien päivästä.

Jäimme pohtimaan, korostetaanko stressiä liikaa perheosastolla. Stressi on ihmiselle haitallista, ja sitä pitäisi lievittää. Kun lapsi ja vanhempi ovat sijoitettuina lastensuojeluyksikköön, on saatavilla paljon tarvittavaa tukea ja apua stressin käsittelyyn. Tällaisia tukimuotoja ei pienen lapsen kanssa arjessa ole automaattisesti saatavilla. Asiakkaat kokevat varmasti lisästressiä vapautumisesta, mutta lastensuojelun piirissä ollessaan asiakkaat saavat apua jatkossa kotiinkin. Vankilalla on tällä hetkellä runsaasti stressin lievityskeinoja, jotka asiakkaat ovat kokeneet hyväksi ja toimiviksi, joten ehkä nämä opitut keinot auttavat myös vapautuessa.

Saimme laajasti tietoa asiakkaiden stressistä ja sen lievityskeinoista, joten työmme toimii myös hyvänä pohjana jatkotutkimuksille. Jatkossa voisi tutkia stressin vaikutusta lapseen syvemmin ja sitä, kuinka äidin stressi näyttäytyy esim. lapsen käytöksessä. Lastensuojelussa lapsen hyvinvointi on tärkeää, joten ennaltaehkäisevän näkökulman kannalta äidin stressi pitäisi minimoida. Stressi ilmenee ja näyttäytyy ihmisillä kuitenkin yksilöllisesti, joten ei ole olemassa yhtä stressinhallintakeinoja, joka kaikille olisi toimiva.

Ammatillisesti olemme kasvaneet opinnäytetyöprosessin kautta paljon. Kartutimme työelämätaitoja tiiviin yhteistyön ansiosta. Erityisesti lisääntyi tietämyksemme vankilan perheosastosta ja sen toiminnasta, sillä paikkana se oli meille uusi. Tutkimus lisäsi tietämystämme stressistä ja sen moninaisuudesta. Lisäksi tutustuimme stressiin liittyviin psykologisiin malleihin. Tutkiva työotteemme kehittyi huomattavasti tutkimusta tehdessä ja saimme mielestämme ammatillisesti hyödyllisen kokonaisuuden opinnäytetyön lopputuloksesta. Työstämme tuli huomattavasti erilainen, kuin mitä alussa ajattelimme ja työn rakenne muuttui sisältöineen useaan otteeseen prosessin aikana. Kuitenkaan emme voi kutsua näitä vastoinkäymisiksi, vaan pikemminkin ammatillisuuden kasvuksi, kun oikeanlaista perspektiiviä alkoi muodostua kokemuksen myötä. Opinnäytetyömme sisällön laatu parani ajan, uusien oivallusten ja näkökulmien kautta. Uskomme, että työstämme on hyötyä perheosastolla. Tutkimusta ja sen tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa eräänlaisena arviointimittarina. Opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää toimivien stressin lievityskeinojen vahvistamiseen ja kehittämiseen.

LÄHTEET

Ahlqvist-Björkroth, S., Airo, R., Isosävi, S., Lindblom, J., Korja, R., Pyhälä, R. & Salo, S. (2019). Lapsen varhaisesta kehityksestä uutta tietoa. *Psykologi* 27.3.2019. Haettu 6.10.2019 osoitteesta

https://www.psykologilehti.fi/psykologi/tiede/lapsen_varhaisesta_kehityksesta_uutta_tietoa

Enroos, R. (2008). *Vankila lapsuudessa – lapset vankilassa Tutkimus lapsista, joiden elämää äidin vankeus värittää*. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 1/2008. Rikosseuraamusvirasto. Haettu 28.5.2019 osoitteesta

https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/6BztFTf5K/1_2008_Vankila_lapsuudessa_lapset_vankilassa.pdf

Enroos, R. (2015). *Vankila, vanhemmuus ja lapsi – näkökulmia perhekäytäntöihin*. Väitöskirja. Rikosseuraamusalan koulutuskeskus Acta Poenologica 2/2015. Haettu 19.5.2019 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98163/978-951-44-9965-4.pdf?sequence=1>

Ensi- ja turvakotien liitto. (n.d.a). Kanta-Hämeen perhetyö ry. Palvelut. Vankilan perheosasto. Haettu 14.5.2019 osoitteesta <https://ensijaturvakotienliitto.fi/kantahameenperhetyo/palvelut/#peos>

Ensi- ja turvakotien liitto. (n.d.b). Tietoa liitosta. Hankkeet. Vanhempi vankilan portilla 2017-2019. Haettu 25.5.2019 osoitteesta https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/hankkeet/#vanhempi_vankilan_portilla

Ensi- ja turvakotien liitto. (2019). Vangin lapset kannattaa huomioida. Haettu 25.5.2019 osoitteesta https://ensijaturvakotienliitto.fi/vangin-lapset-kannattaa-huomioida/?fbclid=IwAR2edKQaAyiFIFBQvhFvznFdyfSScB3BUEaBu5Tw_xHeT6GQhyqm_tBKoAZA

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. (2008). *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kettunen, J., Kärki, A., Näreaho, S. & Päällysaho, S. (2017). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Haettu 31.10.2019 osoitteesta <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinnäytetöiden%20eettiset%20suositukset.pdf>

Kyllönen, T. (2013). Syliä ja silityksiä stressiin. *Akuutti* 27.2.2013. Päivitetty 8.4.2016. Haettu 23.10.19 osoitteesta <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/02/27/syليا-ja-silityksia-stressiin>

Kyngäs, M. (2000). *Vankeus miehen elämäkulussa. Tutkimus nuorena rikoksentekijänä vankilaan tuomittujen miesten lapsuudesta, vankeusajasta ja vankeuden jälkeisestä elämästä*. Acta universitatis Lapponiensis 36. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.

Kähkönen, E. (2019). Viisi kysymystä saunasta ja aivoterveystestä. *Aivoterveys* 2/2019. Haettu 9.9.2019 osoitteesta <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/viisi-kysymysta-saunasta-ja-aivoterveydesta>

Laki Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen alaisista lastensuojeluyksiköistä 1379/2010. Haettu 20.5.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101379>

Lastensuojelulaki 88/2010. Haettu 20.5.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Linderborg, H., Blomster, P., Tyni, S. & Muiluvuori, M. (2012). *Laatuaikaa vankilassa? Tutkimus vankilaelämän laatuun vaikuttavista tekijöistä*. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisu 1/2012. Rikosseuraamuslaitos. Haettu 20.5.2019 osoitteesta https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/6Cf08G4co/1_12_Latuaikaa_vankilassala.pdf

Mustonen, P. (2018). Lisää stressiä stressitutkimuksesta? Blogijulkaisu 9.5.2018. Haettu 23.10.2019 osoitteesta <https://blogit.utu.fi/finnbrain/2018/05/09/lisaa-stressia-stressitutkimuksesta/>

Nyyti ry. (2016). 3. Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen. Haettu 9.9.2019 osoitteesta <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/luku3.pdf>

Patja, K. (2006). Tupakkariippuvuus. Päihdelinkki. Päivitetty 30.9.2010. Haettu 6.11.2019 osoitteesta <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka-ja-muut-nikotiinituotteet/tupakkariippuvuus>

Patja, K. (2016). Tupakkariippuvuuden mekanismit. *Lääkärikirja Duodecim*. Terveyskirjasto. Haettu 6.11.2019 osoitteesta https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01125

Predo-tutkimus. (n.d.). Tutkimus. Blogijulkaisu. Helsingin yliopisto. Haettu 6.10.2019 osoitteesta <https://blogs.helsinki.fi/predo-tutkimus/>

Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. (2003). *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Helsinki: Viherympäristöliitto ry.

Rauman mielenterveyskeskus. (2019). Stressi ja mielenterveys, Selkokeskus. Satasairaala. Haettu 9.9.2019 osoitteesta <https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiSATSHP/Stressi%20ja%20mielenterveys.pdf>

Rikosseuraamuslaitos. (2019). *Lapsi- ja perhetyön linjaukset*. Helsinki: RISE Rikosseuraamuslaitos. Haettu 3.9.2019 osoitteesta <https://www rikosseuraamus.fi/material/attachments/riase/julkaisut-muut/6G5krDHMF/Lapsi- ja perhetyon linjaukset 2019.pdf>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). Hyvä tutkimuskäytäntö. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Haettu 31.10.2019 osoitteesta https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html

Sandström, M. (2010). *Psykye ja aivotoiminta – neurofysiologinen näkökulma*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sillanpää, M. (2009). *Sosiaalisen tuen ja vertaistuen merkitys synnytysmasennuksesta toipumisessa*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Haettu 9.9.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010062112430>

Stakes. (n.d.). Ympäristökin vaikuttaa terveyteen. Ideakortti. Haettu 10.9.2019 osoitteesta http://www.iulkari.fi/bitstream/handle/10024/77321/ideakortti1_00.pdf?sequence=1

THL. (n.d.). Lapset ja perheet. Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 17.5.2019. Haettu 25.5.2019 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>

THL, Lastensuojelun käsikirja. (n.d.a). Lapsi vanhemman mukana vankilassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 6.8.2019. Haettu 28.10.2019 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/vanhemman-vankeusrangaistus/lapsi-vanhemman-mukana-vankilassa>

THL, Lastensuojelun käsikirja. (n.d.b). Vanhemman vankeusrangaistus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty. Haettu 6.10.2019 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/vanhemman-vankeusrangaistus>

Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (2012). *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos.

Tuomaala, V.-P., Lyyski, A. & Torkkola, J. (2018). Soluessee: Stressismi – oletko sinä tartuttaja? Proakatemia. 9.4.2018. Haettu 23.10.2019 osoitteesta <https://esseebankki.proakatemia.fi/soluessee-stressismi-oletko-sina-tartuttaja/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turun yliopisto. (n.d.). FinnBrain-tutkimus. Haettu 7.6.2019 osoitteesta <https://sites.utu.fi/finnbrain/>

Valli, R. & Aaltola, J. (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vankeuslaki 767/2005. Haettu 12.5.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050767#O2L4P1>

Vilka, H (2005). *Tutki ja kehitä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. (2014). *Tutki ja mittaa Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Haettu 7.10.2019 osoitteesta <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wallin, M. (2015). *Vankeuden kriisistä selviytyminen Kuvaus pitkäaikaisvängin kriisiprosessista*. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalityö. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Haettu 20.5.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201512312589>

Wikgren, J., Jormalainen, L. & Alatalo, J. (n.d.). Lapsiperheen arkea perheosastolla. Lastensuojelun käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 28.10.2019 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/vanhemman-vankeusrangaistus/lapsi-vanhemman-mukana-vankilassa/lapsiperheen-arkea-perheosastolla>

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991. Haettu 24.5.2019 osoitteesta https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2

Saatekirje

TERVEHDYS

Olemme neljännen vuoden sosionomiopiskelijoita Hämeen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Kanta-Hämeen perhetyö ry:n kanssa. Opinnäytetyön aiheena on stressi ja stressin lievityskkeinot vankilan perheosastolla.

Opinnäytetyössämme paneudumme perheosaston nykyisiin stressin lievityskkeinoihin ja niiden toimivuuteen. Tavoitteena on myös mahdollisesti löytää uusia ja toimivia stressin lievityskkeinoja asiakkaiden tueksi.

Toteutamme aineistonhankinnan kyselylomakkeella ja mahdollisesti myöhemmin ryhmähaastattelulla. Kysymykset liittyvät stressiin ja stressin lievityskkeinoihin. Kyselyyn vastataan nimettömänä. Kyselyyn ja opinnäytetyöhön liittyvää tietoa käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimustulokset luovutetaan Rikosseuraamuslaitoksen ja Kanta-Hämeen perhetyö ry:n käyttöön.

Kiitos vastauksista etukäteen!

Ystävällisin terveisin,
Jenni Kiukkonen & Emilia Tuominen

Kyselylomake

Kysely stressistä ja stressin lievityskeinoista perheosastolla.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin vaihtoehtoisesti rastittamalla sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla vapaasti viivalle.

1. Perustiedot

- Olen raskaana
- Minulla on lapsi/lapsia

2. Lapsen ikä

- 0-1-vuotta
- 2-3-vuotta
- yli 3-vuotta

3. Millaiset seikat aiheuttavat sinulle stressiä?

4. Millainen olet stressaantuneena? (Valitse yksi tai useampi)

- Väsynyt
- Ärtynyt
- Ahdistunut
- Hiljainen
- Vihainen
- Surullinen
- Äkkipikainen
- Huonovointinen
- Itkuinen
- Aggressiivinen
- Muu, mikä? _____

5. Huomaatko lapsesi reagoivan, kun sinä olet stressaantunut?

- Kyllä, miten?

- Ei

6. Minkä seuraavista stressin lievityskeinoista olet kokenut toimivaksi itsellesi? (Valitse yksi tai useampi)

- Tupakointi
- Karaoke
- TV:n katselu
- Lukeminen
- Siivoaminen
- Käsityöt
- Nukkuminen
- Lapsen/lapsien kanssa oleminen
- Muu, mikä? _____

7. Oletko käyttänyt stressin lievitykseen rentoutumishuonetta?

- Kyllä
- Ei

Jos vastasit kyllä, oletko kokenut rentoutumishuoneen vähentävän stressiäsi?

- Kyllä
- Ei

8. Mitä seuraavista menetelmistä olet kokeillut rentoutumishuoneessa? (Valitse yksi tai useampi)

- Hierontatuoli
- Tuoksut
- Musiikki
- Akupunktio
- Hiljentyminen
- Muu, mikä? _____

9. Oletko käyttänyt vankilan saunaa?

- Kyllä
- Ei

Koetko saunomisen lievittävän stressiä?

- Kyllä
- Ei

10. Koetko liikunnasta olevan apua stressin lievityksessä?

- Kyllä
- Ei

11. Mitä seuraavista liikuntamuodoista olet käyttänyt perheosastolla stressin lievitykseen? (Valitse yksi tai useampi)

- Kävely
- Lenkkeily
- Ulkoilu
- Kuntosali
- Ryhmäliikunta
- Muu, mikä? _____

12. Mitä seuraavista vankiterveydenhuollon palveluista olet hyödyntänyt stressin lievitykseen? (Valitse yksi tai useampi)

- Sairaanhoidajan vastaanotto
- Lääkärin vastaanotto
- Psykologin vastaanotto
- Psykiatrin vastaanotto

13. Mitä seuraavista vankilan kuntoutuspalveluista olet hyödyntänyt stressin lievitykseen? (Valitse yksi tai useampi)

- Talousneuvonta
- Sosiaaliohjaajan vastaanotto
- Perhetyönohjaajan tapaaminen
- Muu, mikä? _____

14. Mitä seuraavista sosiaalisen tuen muodoista olet hyödyntänyt stressin lievitykseen? (Valitse yksi tai useampi)

- Puhelu läheiselle
- Läheisten tapaaminen
- Opiskelijoiden toiminta
- Oma tunti
- Parisuhdekeskustelut
- Keskustelut perheosaston omatyöntekijän kanssa
- Keskustelut perheosaston muiden työntekijöiden kanssa
- Papin tapaaminen
- Kirkossa käynti
- Muu, mikä? _____

15. Hyödynnätkö lastenhoitoapua perheosastolla?

- Kyllä
- Ei

Jos vastasit kyllä, miten hyödynnät lapsivapaan ajan?

16. Mitä perheosaston yhteistä toimintaa olet hyödyntänyt stressin lievitykseen? (Valitse yksi tai useampi)

- Yhteisölliset tapahtumat tai tapaamiset
- Kahvittelu yhdessä
- Retket
- Vauvakahvit
- Ryhmätoiminnot
- Muu, mikä? _____

17. Koetko vertaistuen saamisen lievittävän stressiä?

- Kyllä
- Ei

18. Mikä tai mitkä seuraavista ympäristöön vaikuttavista tekijöistä on lievittänyt stressiäsi? (Valitse yksi tai useampi)

- Päiväruutiinit
- Asunnon sisustaminen
- Esteettisyys
- Valaistuksen säätely
- Riittävä tila
- Asuintoverit
- Piha
- Ympäristön vaihdos
- Loma
- Lapsen loma
- Muu, mikä? _____

19. Koetko, että perheosastolla on tällä hetkellä tarpeeksi sinulle stressiä lievittäviä keinoja?

- Kyllä
- Ei

Tähän voit vapaasti kirjoittaa ehdotuksia ja kehittämisideoita perheosaston toiminnan parantamiseksi:

Kiitos vastauksista!